I'm not a bot

Revisão por Juliana Theodoro Mestra em Ciências da Comunicação Transexual é uma pessoa que não se identifica com o sexo biológico com o qual nasceu, ou seja, é alguém que não se sente adequado ao gênero que recebeu no nascimento. Assim, podemos dizer que uma pessoa é definida como transexual quando sente desconforto com seu sexo biológico. Por exemplo: uma pessoa nasce biologicamente mulher, mas não se reconhece dessa forma. Apesar de ter nascido com a genitália feminina, sente-se um homem. Mulher transgênero e homem transgênero Uma mulher transgênero (mulher trans) é uma pessoa que nasceu com o sexo biológico masculino (como homem), mas se autoidentifica como uma mulher. Ao contrário, um homem transgênero (homem trans) é uma pessoa que nasceu biologicamente mulher, mas que se identifica e se sente um homem. O que é sexo biológico? Como vimos, a transexualidade é um não reconhecimento do sexo biológico, a pessoa transexual não se identifica com o gênero determinado pelas características de nascimento (inadequação de gênero). Para entender melhor, é preciso saber que o sexo biológico é o determinado por particularidades de cada indivíduo, como suas genitais e seu sistema reprodutivo. Conforme as características presentes, seu sexo será feminino ou masculino. Leia também: Hétero e a diferença entre cisgênero e transgênero. Diferença entre transexual e transgênero Como vimos, transexual é uma expressão que denomina pessoas que não se sentem pertencentes ao gênero atribuído por suas características genitais de nascimento. Já o termo transgênero é mais amplo. Ele é utilizado para indicar todas as pessoas que não se identificam com os gêneros que lhes foram atribuídos. Além dos transexuais, também são incluídas no grupo de transgêneros as pessoas que são travestis ou que não se identificam com nenhum dos gêneros conhecidos. Identidade de gênero significa a forma como uma pessoa se sente em relação a si própria e como ela se apresenta perante a sociedade e às outras pessoas. Na maior parte das vezes, a identidade de gênero corresponde ao sexo biológico (masculino ou feminino). Por exemplo: uma pessoa que nasce como mulher e sente-se uma mulher. Mas, se essa correspondência não acontecer, pode ser um caso de transexualidade. Existem três principais identidades de gênero: Cisgênero: pessoa que se identifica com seu gênero atribuído ao nascimento. Transgênero: identificação com um gênero diferente do sexo biológico. Não-binário: pessoas que não se identificam com nenhum dos gêneros (feminino ou masculino). Leia mais sobre cisgênero, transgênero e não-binário. Para entender mais sobre o assunto, leia também sobre identidade de gênero. A classificação da transexualidade segundo a Organização Mundial da Saúde Até 2018 a transexualidade era incluída na lista de transtornos mentais, mas a Organização Mundial da Saúde (OMS) retirou a transexualidade dessa listagem. Antes disso acontecer, de acordo com a Classificação Internacional de Doenças (CID), a transexualidade era considerada um transtorno de identidade de gênero. Hoje, a classificação como transtorno mental foi substituída por incongruência de gênero. Esta é a nova definição na CID: A incongruência de gênero é caracterizada por uma incongruência acentuada e persistente entre o gênero experiente de um indivíduo e o sexo designado. O comportamento e as preferências das variantes de gênero, por si só, não são uma base para atribuir os diagnósticos nesse grupo. É interessante saber que cirurgias (como a cirurgia de redesignação sexual) ou tratamentos hormonais para a adequação do gênero não são determinantes para que a transexualidade seja caracterizada. A decisão de passar por esses procedimentos é pessoal e feita pela observação de cada caso. As análises são feitas pela pessoa transexual e por uma equipe de profissionais que a acompanha. Mas, independentemente disso, é a identificação com um gênero diferente do biológico que pode confirmar a transexualidade de uma pessoa. Entenda a diferença entre orientação sexual e identidade de gênero. A bandeira do orgulho transgênero A bandeira do orgulho transgênero é formada por cinco linhas nas cores azul, branca e rosa. A cor azul foi escolhida por ser usada tradicionalmente para representar o gênero masculino, assim como o rosa é usado para representar o gênero feminino. A cor branca foi usada para simbolizar as pessoas que não se sentem adequadas a nenhum desses gêneros ou que passam por um processo de transição de gênero. Entenda também sobre tipos de pessoas não-binárias. Revisão por Juliana Theodoro Mestra em Ciências da Comunicação Transexual é uma pessoa que não se identifica com o sexo biológico com o qual nasceu, ou seja, é alguém que não se sente adequado ao gênero que recebeu no nascimento. Assim, podemos dizer que uma pessoa é definida como transexual quando sente desconforto com seu sexo biológico. Por exemplo: uma pessoa nasce biologicamente mulher, mas não se reconhece dessa forma. Apesar de ter nascido com a genitália feminina, sente-se um homem. Mulher transgênero e homem transgênero Uma mulher transgênero (mulher trans) é uma pessoa que nasceu com o sexo biológico masculino (como homem), mas se autoidentifica como uma mulher. Ao contrário, um homem transgênero (homem trans) é uma pessoa que nasceu biologicamente mulher, mas que se identifica e se sente um homem. O que é sexo biológico? Como vimos, a transexualidade é um não reconhecimento do sexo biológico, a pessoa transexual não se identifica com o gênero determinado pelas características de nascimento (inadequação de gênero). Para entender melhor, é preciso saber que o sexo biológico é o determinado por particularidades de cada indivíduo, como suas genitais e seu sistema reprodutivo. Conforme as características presentes, seu sexo será feminino ou masculino. Leia também: Hétero e a diferença entre cisgênero e transgênero. Diferença entre transexual e transgênero Como vimos, transexual é uma expressão que denomina pessoas que não se sentem pertencentes ao gênero atribuído por suas características genitais de nascimento. Já o termo transgênero é mais amplo. Ele é utilizado para indicar todas as pessoas que não se identificam com os gêneros que lhes foram atribuídos. Além dos transexuais, também são incluídas no grupo de transgêneros as pessoas que são travestis ou que não se identificam com nenhum dos gêneros conhecidos. Identidade de gênero significa a forma como uma pessoa se sente em relação a si própria e como ela se apresenta perante a sociedade e às outras pessoas. Na maior parte das vezes, a identidade de gênero corresponde ao sexo biológico (masculino ou feminino). Por exemplo: uma pessoa que nasce como mulher e sente-se uma mulher. Mas, se essa correspondência não acontecer, pode ser um caso de transexualidade. Existem três principais identidades de gênero: Cisgênero: pessoa que se identifica com seu gênero atribuído ao nascimento. Transgênero: identificação com um gênero diferente do sexo biológico. Não-binário: pessoas que não se identificam com nenhum dos gêneros (feminino ou masculino). Leia mais sobre cisgênero, transgênero e não-binário. Para entender mais sobre o assunto, leia também sobre identidade de gênero. A classificação da transexualidade segundo a Organização Mundial da Saúde Até 2018 a transexualidade era incluída na lista de transtornos mentais, mas a Organização Mundial da Saúde (OMS) retirou a transexualidade dessa listagem. Antes disso acontecer, de acordo com a Classificação Internacional de Doenças (CID), a transexualidade era considerada um transtorno de identidade de gênero. Hoje, a classificação como transtorno mental foi substituída por incongruência de gênero. Esta é a nova definição na CID: A incongruência de gênero é caracterizada por uma incongruência acentuada e persistente entre o gênero experiente de um indivíduo e o sexo designado. O comportamento e as preferências das variantes de gênero, por si só, não são uma base para atribuir os diagnósticos nesse grupo. É interessante saber que cirurgias (como a cirurgia de redesignação sexual) ou tratamentos hormonais para a adequação do gênero não são determinantes para que a transexualidade seja caracterizada. A decisão de passar por esses procedimentos é pessoal e feita pela observação de cada caso. As análises são feitas pela pessoa transexual e por uma equipe de profissionais que a acompanha. Mas, independentemente disso, é a identificação com um gênero diferente do biológico que pode confirmar a transexualidade de uma pessoa. Entenda a diferença entre orientação sexual e identidade de gênero. A bandeira do orgulho transgênero A bandeira do orgulho transgênero é formada por cinco linhas nas cores azul, branca e rosa. A cor azul foi escolhida por ser usada tradicionalmente para representar o gênero masculino, assim como o rosa é usado para representar o gênero feminino. A cor branca foi usada para simbolizar as pessoas que não se sentem adequadas a nenhum desses gêneros ou que passam por um processo de transição de gênero. Entenda também sobre tipos de pessoas não-binárias. Entenda as definições das identidades de gênero como ‘cis’, ‘trans’ e ‘não-binário’ A participação da cantora e atriz Linn da Quebrada no Big Brother Brasil 22 deu destaque ao debate sobre identidade de gênero, principalmente depois que outros participantes do reality show usaram pronomes masculinos para se referir a ela. O g1 conversou, no quadro Segue o Fio, com especialistas para fazer a distinção entre as diferentes identidades de gênero. Uma mulher trans não tem a mesma identificação que uma travesti, por exemplo. (Para seguir o g1 no YouTube é simples, basta clicar neste link.) A historiadora e comunicadora Giovanna Heliodoro afirmou que é um equívoco assimilar o termo mulher trans com pessoas que fizeram o processo cirúrgico de adaptação de gênero. “Por muito tempo, as pessoas acreditaram que a mulher trans era a ‘mulher operada’. Enquanto travesti era a ‘pessoa que não operou’ e se parecia mais com homem. Esse pensamento é extremamente errôneo e abominável hoje em dia. A gente entende que nada tem a ver com cirurgia ou com o que é mais feminino”, afirmou. 1 de 1 Linn da Quebrada no BBB — Foto: Reprodução/Globoplay Linn da Quebrada no BBB — Foto: Reprodução/Globoplay “Uma é uma identidade historicamente latino-americana, que foi reprimida. A palavra trans é aquela que se encontra dentro do espectro binário, ou seja, a mulher trans se reconhece dentro da mulheridade, o que é se assumir mulher na sociedade. Enquanto a travesti se assume, como muito bem disse Linn da Quebrada, para além disso: ‘não sou homem, não sou mulher. Sou travesti’”, completou a historiadora. Qual a diferença entre Cis e Trans? A influencer digital Alina Durso, em entrevista ao g1, afirmou que a pessoa que se identifica com as características biológicas que nasceu é uma pessoa cis gênero. Por outro lado, as que não se identificam são trans gêneros. “A gente pode definir uma pessoa como cis gênero aquela que se identifica com o gênero que foi determinado em seu nascimento. Quando alguém nasce com um pênis, ela automaticamente é criada como um homem e para desempenhar papéis de homem na sociedade. Caso essa pessoa cresça e se identifique com o papel que foi designado no nascimento de acordo com a sua genital, essa pessoa é um homem cis gênero. Uma pessoa cis é uma pessoa que se identifica com o gênero que lhe foi designado no nascimento”, disse Alina Durso. “A pessoa trans é aquela que passa disso. Eu, no meu caso, fui criado para ser um menino. Só que eu não me identifico. Me identifico enquanto uma travesti, então não sou uma pessoa cis”, completou a digital influencer. 'Esse erro só tem um lado' Em sua apresentação no BBB, a artista Linn da Quebrada afirmou: "Não sou homem, nem sou mulher, sou travesti". Dias depois, o erro dos companheiros de confinamento – ao tratá-la com pronomes masculinos - gerou discussão nas redes sociais. O professor da UFRJ e psicólogo Pedro Bicalho disse que o equívoco é uma construção subjetiva das pessoas. “É complicado a gente pensar que isso é um erro. É a construção subjetiva das pessoas de não reconhecerem a identidade do outro como sendo legítima, em especial quando estamos falando da identidade trans. Ninguém erra a identidade de uma pessoa cis gênero, esse erro só tem um lado, o lado das pessoas com identidade trans”. O termo transsexual foi criado na primeira metade do século 20, a princípio como uma palavra de uso médico, para denominar as pessoas que não se identificavam com o seu sexo biológico. De lá para cá, surgiu o movimento trans, que ampliou esse debate, passando a lutar pelo reconhecimento e direitos das diferentes existências fora da conformidade de gênero. Leia o texto completo para conhecer mais a fundo essa comunidade e tirar suas dúvidas sobre diferentes palavras que você deve estar ouvindo por aí. Para explicar o que é ser trans, vamos primeiro entender o significa ser cis. Em primeiro lugar, uma pessoa cisgênero é aquela que vive sob conformidade de gênero. Ou seja: é quem se identifica com o gênero que lhe foi designado na sua nascença. Por exemplo: se ao nascer alguém é identificada como menina e, ao longo de sua vida, esse gênero faz sentido para ela e reflete sua identidade, então essa pessoa é cis. Sendo assim, ser trans, transgênero, transsexual, é quando não há conformidade de gênero. Isto é: quando o gênero designado não condiz com a maneira como a pessoa se identifica. Ainda no exemplo anterior: se ao nascer alguém é identificada como menina, mas essa pessoa com o tempo percebe que não se identifica como menina, ela é uma pessoa trans. É por isso que se fala tanto sobre identidade de gênero. Todas as pessoas têm a sua identidade, seja cis ou trans, homem ou mulher, ou ainda outras manifestações de gênero (como vamos explicar melhor abaixo). Contudo, não devemos confundir identidade de gênero e orientação sexual. A segunda se refere à sexualidade de um indivíduo. Para entender melhor essa diferença, clique aqui e leia nosso post sobre identidade de gênero e orientação sexual. Se os conceitos acima estão um pouco confusos para você, pode ser interessante entender a diferença entre sexo biológico e gênero. A comunidade trans não nega o sexo biológico, que é a manifestações física do sexo de uma pessoa (não confundir com sexualidade). Por uma combinação de genes, genitálias e gônodas, é possível identificar qual é o sexo biológico de uma pessoa. E é a partir dessa leitura que sabemos se alguém é biologicamente masculino, feminino ou intersexo. Por outro lado, gênero é uma qualidade distinta de sexo, não é definido por uma condição física. E é justamente essa compreensão de gênero de cada um que indica se há ou não conformidade com o sexo biológico – isto é, se a pessoa é ou não trans. Qual a diferença entre transsexual, transgênero e travesti? Como mencionado anteriormente, a palavra transsexual surgiu há algumas décadas para reconhecer pessoas que sempre existiram. Porém, com o passar dos anos, outros termos ganharam espaço na comunidade LGBTI+, dando visibilidade a todas as formas de ser. Por exemplo, você sabe a diferença de transsexual para transgênero? E as travestis? E termos como não-binário? Abaixo, tiramos essas dúvidas para você. A princípio, esse era o único termo reconhecido para que as pessoas se identificassem como mulher ou homem trans. Hoje em dia, porém, empregamos a palavra com mais exclusividade para pessoas trans que passam por cirurgias de transição de gênero. Ou seja, é transsexual quem faz alterações no próprio corpo por conta da chamada disforia de gênero – que é o desconforto por não reconhecer na forma física sua verdadeira manifestação de gênero. Contudo, muito se questiona se o termo transsexual deve continuar sendo usado. Por exemplo, discute-se se devemos empregar a palavra “sexual” somente para definições de sexualidade (por exemplo: homossexual, bissexual, heterossexual, pansexual e assexual). Além disso, parte da comunidade trans argumenta que vincular transsexualidade a intervenções médicas pode desmerecer as experiências de quem lida com o próprio corpo de maneira diferente. Chamam essa tendência de transmedicalismo. Assim sendo, outros termos têm se tornado pontos focais nos debates sobre identidade de gênero. A palavra transgênero procura ser um guarda-chuva que agrupa toda a pluralidade do que é ser trans. Isto é, toda pessoa que não vive como cis, que não tem conformidade de gênero, é transgênero. Dessa forma, esse entendimento já expande o leque do que é viver a expressão de gênero. Para além de ser homem ou mulher trans, é possível reconhecer que gênero é um espectro que não deve ser restringido por convenções sociais. A partir dessa compreensão, criaram-se termos como não-binário, muitas vezes escrito e dito como não-binárie, para não dar uma conotação nem masculina, nem feminina. As pessoas não-binárias são aquelas que ou não se identificam com os gêneros convencionados. Isso significa que elas ou se veem entre os dois, ou transitam entre eles, ou ainda existem sob outras formas de expressão. Há também as travestis – e aqui é importante pontuar que travesti é sempre no feminino. Por vezes agrupadas conceitualmente como travestigêneres. O termo travesti engloba pessoas que têm uma identidade de gênero feminina, mas que não se entendem como mulheres trans. É uma manifestação tipicamente latina, de pessoas que tiveram o gênero masculino designado no nascimento, mas descobriram em si essa força feminina que forma sua identidade. Por vezes, a definição de travesti está em promover alterações estéticas no corpo, de modo a feminilizá-lo, sem optar por transicionar a genitália. Porém, debates mais contemporâneos questionam se essa continua sendo a melhor maneira de se definir o que é viver a travestigeneridade. Vale dizer que outros termos regionais ajudam nessa construção social da pluralidade de gêneros. Antes xingamentos, palavras como “bicha” e “viado” não somente foram apropriadas pela comunidade gay, como servem como expressões de gênero femininas e masculinas fora da binariedade – embora ainda sejam usadas de forma pejorativa por pessoas preconceituosas. Nos Estados Unidos, a palavra queer tem uma história semelhante. De ofensa, se tornou um termo que tanto resume toda a comunidade LGBTI+, quanto qualifica uma identidade de gênero mais fluida. Assimilar todos esses termos pode ser difícil. Tenha paciência e procure se manter aberto para os diferentes debates. Mais do que isso, e acima de tudo, respeite a forma como uma pessoa falar que se identifica. Lembre-se: as discussões sobre os empregos das diferentes palavras cabe à comunidade trans. Fazer drag nada tem a ver com gênero nem sexualidade. Pessoas cis e trans podem fazer a arte drag e tê-la como profissão; assim como gays, lésbicas, bissexuais, heterossexuais, etc. Com a arte drag, o intuito é experimentar com os limites do gênero, seja ele feminino, masculino (drag king) ou neutro. Aliás, não há a necessidade de se brincar com o gênero oposto para ser de fato drag (por exemplo, uma mulher cis pode ser drag queen). Embora ser transsexual seja uma questão central de gênero, há pessoas trans que possuem composições biológicas não apenas masculinas, nem femininas: são os intersexo. Antes, chamadas de hermafrodita (palavra que já caiu em desuso por sua conotação negativa), as pessoas intersexo carregam em si características dos dois sexos biológicos; sejam em genes, genitálias e/ou gônadas. Falar sobre intersexo é um tema que requer cuidado. Isso porque são pessoas que tendem a sofrer diversas violências médicas e que ainda são pouco compreendidas. Caso você tenha interesse, assista o vídeo abaixo para aprender mais sobre a comunidade intersexo. Até junho de 2018, a OMS considerava a transsexualidade como uma doença mental (assim como a homossexualidade também era até 1990). Isso quer dizer que ainda é extremamente recente o reconhecimento do ser trans como algo genuíno, não como um transtorno. Por conta disso, e somando preconceitos e violências pontuais e institucionais que pessoas trans passam, a saúde mental dessa população tende a ser fragilizada. Mais sujeitas a depressão e situações estressantes, o índice de suicídio de pessoas trans chama a atenção de maneira negativa. Enquanto isso, pesquisas mostram que poder ter seu gênero afirmado ajuda com que essa população encontre mais bem-estar e saúde mental. Uma maneira de dar conforto para pessoas trans, ao mesmo tempo em que se educa o restante da população, é dando visibilidade para elas e suas histórias. Na novela brasileira A Força do Querer, por exemplo, transmitida em 2017 e reprisada em 2020, foi possível acompanhar a história de um travesti e de um homem trans, movimentando debates importantes em todo o país. No vídeo acima, vemos um pouco da trajetória de Ivan Garcia, interpretado pela atriz Carol Duarte. Pudemos acompanhar todo seu descobrimento e sua maneira de lidar com o ser trans. Conhecemos Ivan ainda como Ivana, que se via obrigado a cumprir diferentes papéis sociais e demandas familiares. Com o tempo, sua afirmação como homem trans permitiu se emancipar dessas amarras e viver sua própria verdade. Além disso, a novela lhe deu uma narrativa que foge de uma expectativa heterossexual, já que Ivan tinha atração por homens, reforçando como identidade de gênero e sexualidade se apresentam de diversas maneiras. Outra personagem de muito destaque foi a Elis Miranda, interpretada por Silvero (atualmente conhecido por seu papel de Lunga em Bacurau). Elis vivia uma vida dupla. Para boa parte das pessoas, era Nonato, que trabalhava como motorista. Porém, seu sonho era ser artista e viver sua feminilidade de maneira livre. A princípio, Elis Miranda era uma persona da noite, de performances. Contudo, essa experimentação com a performatividade de gênero fez com que ela descobrisse sua travestigeneridade para além dos palcos. A Força do Querer, portanto, abordou essas existências trans com pluralidade, mostrando vidas ricas e nem um pouco monotemáticas. Por essa retratação, mostrando as dores, dificuldades, violências, bem como prazers, conquistas e aconhegos, Glória Perez, autora do folhetim, ganhou o prêmio Veado de Ouro na Festa da Chiquita – celebração LGBTI+ que ocorre durante o Círio de Nazaré, em Belém do Pará. No entanto, A Força do Querer também foi alvo de críticas pertinentes por parte da comunidade. Embora as atuações de Carol e Silvero tenham sido muito bem recebidas, foi pontuado que deram os papéis de pessoas trans para pessoas cis. A expectativa é que pessoas trans possam viver suas próprias histórias na ficção. Assim como ganhem espaço para diferentes papéis. Afinal, essa é uma forma importante de inclusão no mercado de trabalho. Uma produção que faz muito bem isso é a notória série estadunidense Pose. Logo em seu lançamento, em 2018, a série chamou atenção por seu elenco com muitas mulheres trans; e, também, por retratar a cena vogue e ballroom em Nova York, fundada principalmente por pessoas trans não-brancas. Já os curtas documentais LGBT+60: Corpos que Resistem contou histórias reais de pessoas LGBTI+ idosas. O primeiro episódio é com João Nery, homem trans que viveu sua transição durante a Ditadura Militar. O programa Rupaul’s Drag Race, que é um reality show estadunidense de competição de Drag Queens, apresentou ao mundo algumas pessoas trans. Entre elas, Sasha Velour, vencedora da 9ª temporada do programa. Não-binária, Sasha levou o debate de gênero para dentro e fora do reality. Em 2017, estreou no Festival de Berlim o filme chileno Una Mujer Fantástica. No ano seguinte, o longa que conta a história de Marina, uma jovem trans, venceu na categoria de Melhor Filme Estrangeiro no Oscar, se tornando o primeiro filme estrelado por uma mulher transsexual a atingir tal feito. Visibilidade também é feita com empregabilidade. No Brasil, a Trans-Empregos é uma das organizações que procuram facilitar a entrada de pessoas trans no mercado de trabalho. No Zencast, nosso podcast sobre saúde mental, conversamos com Maitê Schneider, fundadora do programa. Para saber mais, clique na imagem abaixo. Por fim, destacamos o documentário Bixa Travesty, que é um relato da artista Linn da Quebrada. O filme recebeu diversos prêmios no Brasil e no mundo. Além disso, Linn é uma das nossas convidadas na Jornada da Vida, nosso curso gratuito sobre autoconhecimento que você pode se inscrever aqui. Como dissemos, ser trans não é doença. Portanto, não existe terapia de conversão nem uma suposta “cura”. Em vez disso, a terapia e o acompanhamento psicológico podem conceder ferramentas importantes para cuidar da própria saúde mental.Portanto, se você se identifica como transsexual, transgênero, travesti ou está de alguma maneira no espectro trans, considere falar com um profissional caso esteja precisando de ajuda. E lembre-se: no Zenklub, você encontra diversos profissionais prontos para te atender! Ir para o conteúdo As pessoas trans são uma parte da nossa sociedade e estão aumentando em números. Mas será que você sabe realmente o que é ser uma pessoa trans? Conhece a jornada dessas pessoas, consigo mesmas e com a sociedade? Neste post, vamos te dar uma visão sobre o que é ser uma pessoa trans, dos mais diversos aspectos. Nosso intuito é mostrar a realidade da transexualidade, tirar dúvidas e mostrar a importância do apoio na vida dessas pessoas. Acompanhe-nos nessa leitura para se aprofundar nesse tema tão atual em nossa sociedade. Resumidamente, trans é um termo usado para definir as pessoas que se identificam com um gênero diferente daqueles que receberam no seu nascimento. Em outras palavras, a identidade de gênero não corresponde ao seu o sexo biológico. O termo “trans” é um “guarda-chuva” pois não engloba apenas um gênero, mas sim todas as pessoas que não se identificam com o gênero atribuído no seu nascimento, não se identificam com nenhum gênero ou até mesmo se identificam com mais de um deles. Fazem parte da identidade trans grupos como travestis, pessoas não binárias, transgêneros, transexuais, e agêneros, por exemplo. Antes de continuarmos com a leitura, também é importante compreender que existe uma diferença entre identidade e expressão de gênero. Direitos autorais: Reprodução/ Canva A identidade de gênero está associada a compreensão e a vivência interna de quem somos em relação ao gênero. Se trata de uma autoidentificação e pode ser masculina, feminina, uma combinação de ambos ou até mesmo algo além. A expressão de gênero, por outro lado, está relacionada à forma como nos apresentamos ao mundo. Isso inclui escolhas de roupas, estilo de cabelo, comportamento corporal e outras características visíveis. Não há uma maneira “certa” de expressar o gênero, e cada pessoa tem a liberdade de ser autêntica em suas expressões. Ser uma pessoa trans é uma jornada muitas vezes desafiadora, marcada por obstáculos que vão além das questões pessoais. O estigma social e a discriminação são frequentes nas vidas dessas pessoas e são motivados pelas tradições e também pela falta de empatia e respeito. Além disso, a desinformação perpetua vários estereótipos, que podem criar um ambiente cada vez mais hostil para essas pessoas. A discriminação contra pessoas trans, por sua vez, abrange várias áreas, desde o acesso ao emprego até à prestação de cuidados de saúde. Essa combinação tóxica pode levar a uma variedade de problemas de saúde mental, incluindo ansiedade, depressão e, em casos extremos, suicídio. O olhar atento para essas questões, aliado à atitude, é o primeiro passo para mudarmos essa realidade. Processo de transição: uma jornada única e individual A transição é uma parte inseparável de ser uma pessoa trans. No entanto, não existe apenas uma abordagem única ou “correta” para esse processo. Abaixo exploramos um pouco sobre a individualidade da transição. Mudanças sociais A transição social envolve a expressão da identidade de gênero escolhido publicamente. Dessa forma, esse processo pode incluir mudanças no vestuário, nome e pronomes. Cada pessoa decide o ritmo e a extensão dessas mudanças, fazendo apenas o que traz conforto para si mesmo. Algumas pessoas trans optam por mudanças médicas, como terapia hormonal ou cirurgias, por exemplo. Mas nem todas as pessoas trans precisam ou devem seguir o mesmo caminho. Cada pessoa tem a sua própria história. Mudanças legais As mudanças legais se referem à alteração de documentos, como carteiras de identidade, para refletir o gênero com o qual a pessoa realmente se identifica e também não é uma obrigação de todas as pessoas trans. Como uma pessoa trans, você tem o direito e a liberdade de agir em cada uma dessas dimensões da maneira que preferir, não sendo definido por isso. Ser uma pessoa trans e a importância do apoio Ser uma pessoa trans não é uma jornada fácil, mas um sistema de apoio sólido faz toda a diferença, garantindo que essa pessoa se sinta amada, aceita e respeitada dentro da sociedade. Por isso, família, amigos e comunidade têm um papel fundamental na vida de uma pessoa trans, seja para fortalecer a sua saúde mental e bem-estar emocional, especialmente durante o processo de transição. Direitos autorais: Reprodução/ Canva Veja como cada um desses pilares faz a diferença na vida de uma pessoa trans: Família Para muitas pessoas trans, o apoio da família é um alicerce vital não apenas durante a transição, mas também desde o momento em que descobrem essa realidade. A aceitação, a compreensão e o respeito vindos da família trazem a confiança e a coragem que uma pessoa trans precisa para viver em uma sociedade carregada de preconceitos. Amizades Os amigos são figuras essenciais na vida de todos nós, e com as pessoas trans não seria diferente. Esses parceiros de vida são fontes de suporte, amor, carinho e confiança. Além disso também estão sempre prontos para apoiar e defender essas pessoas de toda a maldade, preconceito e percalços pelo caminho. A compreensão e o senso de pertencimento que as amizades nos proporcionam são únicos. Comunidade O envolvimento em comunidades trans e aliadas também desperta uma sensação de pertencimento e acolhimento, que são fundamentais durante a jornada de uma pessoa trans. Eventos, grupos de apoio e recursos online são elementos valiosos para construir conexões significativas e tornar a caminhada mais fácil e feliz. Quebrando mitos sobre pessoas trans e transição A vida de uma pessoa trans e o processo de transição despertam vários equívocos e mitos que podem prejudicar a vida dessa comunidade. Desmistificar essas ideias é fundamental para promover uma compreensão mais clara e inclusiva da jornada das pessoas trans. Abaixo quebramos alguns mitos sobre pessoas trans e transição. Confira: Mito 1: a transição é igual para todos Cada pessoa trans tem as próprias vivências, sentimentos e prioridades. Sua jornada é única e por isso não podemos esperar que toda pessoa trans siga um cronograma definido para a transição. A diversidade existe e é preciso respeitá-la. Mito 2: a transição é apenas médica Embora algumas pessoas trans escolham realizar intervenções médicas, como uso de hormônios ou cirurgias, isso não é necessário para validar a sua realidade. A transição envolve aspectos sociais, emocionais e legais, e a decisão de obter qualquer tipo de intervenção médicas é altamente individual. Mito 3: a transição não deve ser levada a sério Para muitas pessoas, a transição é uma decisão pessoal profunda, muitas vezes precedida por anos de reflexão, busca por autoconhecimento e avaliação de todos os pontos positivos e negativos desse processo. Portanto, supor que seja uma escolha leviana e que não deve ser levada a sério é desrespeitoso. Como apoiar uma pessoa trans? Dicas de ouro Apoiar uma pessoa trans envolve mais do que boa intenção. É preciso estar atento a vários aspectos cotidianos e do seu próprio comportamento. Listamos alguns conselhos para ajudar amigos, familiares e aliados a apoiar e respeitar as pessoas trans à sua volta: Dica 1: Ouça atentamente e respeite a autoidentificação Ouvir as experiências e respeitar a autoidentificação são passos cruciais. Isso valida as experiências da pessoa trans e promove um ambiente de respeito mútuo. Dica 2: Eduque-se continuamente Manter-se informado sobre as questões enfrentadas por pessoas trans, incluindo linguagem apropriada e desafios específicos, ajuda a criar uma base sólida para oferecer apoio significativo. Dica 3: Seja um defensor ativo Além de oferecer apoio individual, ser um defensor ativo envolve levantar a voz contra a discriminação e apoiar mudanças positivas em nível comunitário. FAQ sobre ser uma pessoa trans Direitos autorais: Reprodução/ Canva Agora que já trabalhamos vários temas importantes sobre a vida de uma pessoa trans, vamos tirar algumas das dúvidas mais populares sobre esse assunto. Como saber se uma pessoa é trans? Expressões de gênero, como roupas, maquiagem, corte de cabelo e outros aspectos visíveis, podem oferecer pistas, mas é crucial lembrar que a identidade de gênero vai além da aparência externa. Algumas pessoas trans podem não seguir estereótipos de gênero. Portanto, o melhor caminho é conversar com ela se você tiver a abertura necessária para isso. Precisa fazer cirurgia para ser uma pessoa trans? Ser trans não exige a realização de cirurgias. Muitas pessoas trans optam por diversas formas de expressão de gênero e afirmação, incluindo intervenções médicas, mas essas escolhas são pessoais e variadas. A autoidentificação é o critério mais importante. A transição pode abranger diversas áreas, desde mudanças sociais, como pronome e nome, até intervenções médicas, como hormonioterapia ou cirurgias. Cada pessoa tem uma jornada única, e a validade de sua identidade não está vinculada a procedimentos cirúrgicos. Como é feita a cirurgia de pessoa trans? As cirurgias de afirmação de gênero podem incluir mastectomia, vaginoplastia, faloplastia e outras intervenções específicas de acordo com as necessidades e escolhas individuais. A variedade de procedimentos permite às pessoas adaptar a transição de acordo com suas experiências pessoais. As cirurgias são realizadas por equipes multidisciplinares, incluindo cirurgiões plásticos, urologistas, ginecologistas, entre outros, garantindo cuidados abrangentes e seguros. O suporte pós-cirúrgico é crucial para o processo de recuperação física e emocional. Quais são os pronomes ao se referir a uma pessoa trans? Respeitar os pronomes escolhidos por uma pessoa trans é crucial para uma comunicação respeitosa. Os pronomes a ser usados incluem aqueles que refletem a identidade de gênero da pessoa, sendo comumente “ele”, “ela” ou pronomes neutros como “elx”. Para ter um direcionamento personalizado, é recomendável conversar com a pessoa e perguntar como ela prefere ser tratada. Qual a diferença entre transgênero, transexual, travesti e não-binário? Entender as nuances das identidades de gênero é essencial para uma abordagem respeitosa e inclusiva. Cada termo possui significados específicos. Uma pessoa transgênero é aquela cuja identidade de gênero difere da designada ao nascimento. Pode incluir homens trans e mulheres trans. Transexual refere-se a alguém que passa ou passou por uma transição de gênero. Isso pode envolver intervenções médicas, como hormonioterapia ou cirurgia. Travestis são pessoas cuja expressão de gênero difere das normas societárias associadas ao sexo atribuído ao nascimento. Essa identidade é mais centrada na expressão do que na transição física. Não-binário refere-se a identidades de gênero que não se enquadram nas categorias tradicionais de homem ou mulher. Pode incluir gêneros fluidos, agêneros, entre outros. Como lidar com situações de discriminação ou bullying contra pessoas trans? Situações de discriminação exigem atitudes apropriadas de apoio e combate ao preconceito. Veja algumas medidas abaixo: Promover a educação sobre identidades de gênero, incluindo workshops e treinamentos, ajuda a construir empatia e compreensão, reduzindo atitudes discriminatórias. Instituições e organizações podem fortalecer políticas de não-discriminação, assegurando que ambientes escolares, de trabalho e sociais sejam seguros e respeitosos para pessoas trans. O suporte psicossocial é vital para enfrentar situações de bullying. Ter acesso a conselheiros, grupos de apoio e recursos emocionais ajuda na resistência e na superação de desafios. Estimular um ambiente onde atos discriminatórios sejam denunciados e combatidos é fundamental. Isso empodera as pessoas trans e fortalece a cultura de respeito e inclusão. Ao incorporar essas práticas, contribuímos para a construção de uma sociedade mais justa e acolhedora para pessoas trans, promovendo respeito e entendimento. Agora você já conhece vários aspectos da vida de uma pessoa trans. Lembre-se de sempre agir com respeito e empatia por essas pessoas. Se interessou por este conteúdo? Veja também: Demissexualidade: Significado e principais características Revisão por Juliana Theodoro Mestra em Ciências da Comunicação Transexual é uma pessoa que não se identifica com o sexo biológico com o qual nasceu, ou seja, é alguém que não se sente adequado ao gênero que recebeu no nascimento. Assim, podemos dizer que uma pessoa é definida como transexual quando sente desconforto com seu sexo biológico. Por exemplo: uma pessoa nasce biologicamente mulher, mas não se reconhece dessa forma. Apesar de ter nascido com a genitália feminina, sente-se um homem. Mulher transgênero e homem transgênero Uma mulher transgênero (mulher trans) é uma pessoa que nasceu com o sexo biológico masculino (como homem), mas se autoidentifica como uma mulher. Ao contrário, um homem transgênero (homem trans) é uma pessoa que nasceu biologicamente mulher, mas que se identifica e se sente um homem. O que é sexo biológico? Como vimos, a transexualidade é um não reconhecimento do sexo biológico, a pessoa transexual não se identifica com o gênero determinado pelas características de nascimento (inadequação de gênero). Para entender melhor, é preciso saber que o sexo biológico é o determinado por particularidades de cada indivíduo, como suas genitais e seu sistema reprodutivo. Conforme as características presentes, seu sexo será feminino ou masculino. Leia também: Hétero e a diferença entre cisgênero e transgênero. Diferença entre transexual e transgênero Como vimos, transexual é uma expressão que denomina pessoas que não se sentem pertencentes ao gênero atribuído por suas características genitais de nascimento. Já o termo transgênero é mais amplo. Ele é utilizado para indicar todas as pessoas que não se identificam com os gêneros que lhes foram atribuídos. Além dos transexuais, também são incluídas no grupo de transgêneros as pessoas que são travestis ou que não se identificam com nenhum dos gêneros conhecidos. Identidade de gênero significa a forma como uma pessoa se sente em relação a si própria e como ela se apresenta perante a sociedade e às outras pessoas. Na maior parte das vezes, a identidade de gênero corresponde ao sexo biológico (masculino ou feminino). Por exemplo: uma pessoa que nasce como mulher e sente-se uma mulher. Mas, se essa correspondência não acontecer, pode ser um caso de transexualidade. Existem três principais identidades de gênero: Cisgênero: pessoa que se identifica com seu gênero atribuído ao nascimento. Transgênero: identificação com um gênero diferente do sexo biológico. Não-binário: pessoas que não se identificam com nenhum dos gêneros (feminino ou masculino). Leia mais sobre cisgênero, transgênero e não-binário. Para entender mais sobre o assunto, leia também sobre identidade de gênero. A classificação da transexualidade segundo a Organização Mundial da Saúde Até 2018 a transexualidade era incluída na lista de transtornos mentais, mas a Organização Mundial da Saúde (OMS) retirou a transexualidade dessa listagem. Antes disso acontecer, de acordo com a Classificação Internacional de Doenças (CID), a transexualidade era considerada um transtorno de identidade de gênero. Hoje, a classificação como transtorno mental foi substituída por incongruência de gênero. Esta é a nova definição na CID: A incongruência de gênero é caracterizada por uma incongruência acentuada e persistente entre o gênero experiente de um indivíduo e o sexo designado. O comportamento e as preferências das variantes de gênero, por si só, não são uma base para atribuir os diagnósticos nesse grupo. É interessante saber que cirurgias (como a cirurgia de redesignação sexual) ou tratamentos hormonais para a adequação do gênero não são determinantes para que a transexualidade seja caracterizada. A decisão de passar por esses procedimentos é pessoal e feita pela observação de cada caso. As análises são feitas pela pessoa transexual e por uma equipe de profissionais que a acompanha. Mas, independentemente disso, é a identificação com um g