CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · DISFORIA DE GÊNERO

Disforia de gênero

Mal-estar significativo pela diferença entre o gênero que a pessoa sente e o atribuído ao nascer. Não é uma doença da identidade: o que se trata é o mal-estar.

SINAIS FREQUENTES

- Mal-estar com o corpo ou o papel atribuído
- Desejo de ser tratado/a de acordo com sua identidade
- Ansiedade ou tristeza pela rejeição

ORIENTAÇÕES PARA VOCÊ

1. Um ambiente que respeita sua identidade protege sua saúde mental
2. Procure profissionais com experiência e respeito
3. Apoio psicológico se houver ansiedade ou depressão

PARA A FAMÍLIA E AS PESSOAS PRÓXIMAS

1. Use o nome e os pronomes da pessoa
2. Ouça e acompanhe sem julgar

QUANDO PEDIR AJUDA

1. Se houver ansiedade, depressão ou ideias de morte: 024
2. Se você sofre assédio ou rejeição

PARA OBSERVAR E ANOTAR

☐ Sinto que meu gênero não coincide com o atribuído ao nascer

☐ As características do meu corpo me incomodam

☐ Desejo ser tratado/a de acordo com o gênero que sinto

☐ Sinto-me melhor quando expresso minha identidade

☐ Sinto isso há muito tempo

☐ Sinto rejeição ou medo de contar

☐ Isso me gera ansiedade ou tristeza

☐ Tenho dificuldade de ser eu mesmo/a em algum âmbito da minha vida

RECURSOS GRATUITOS

- Teste online e orientações: clinicavivaldi.com/pt/trastorno/disforia-de-genero
- Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA (confederação espanhola de saúde mental): https://consaludmental.org/
- Na Espanha: linha 024 (conduta suicida, 24 h) · Emergências 112

Informação de divulgação, não diagnóstica. Clínica Vivaldi · Calle Chiva 25, porta 5, 46018 Valência, Espanha · +34 611 07 74 69 · clinicavivaldi.com