

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Aug 06, 2024

Incongruência de gênero e disforia de gênero em adultos

Para algumas pessoas, seu senso interno de identidade de gênero pode não corresponder ao sexo de nascimento. Isso é conhecido como **incongruência de gênero**. Quando isso causa sofrimento a uma pessoa, é conhecido como **disforia de gênero**.

Pessoas com incongruência de gênero e disforia de gênero podem tomar medidas para viver e serem aceitas como pessoas de seu gênero experiente. Isso é chamado de **transição de gênero**.

A transição de gênero pode envolver tratamento médico ou cirúrgico, mas isso varia e nem todas as pessoas optam por receber tratamento.

Essas informações do paciente se concentrarão na incongruência de gênero e na disforia de gênero apenas em adultos.

Gênero, identidade de gênero e sexo ao nascer

O **gênero** é definido como as qualidades e comportamentos associados a ser homem ou mulher. Isso se baseia em como a sociedade vê homens e mulheres.

Mas a **identidade de gênero** é como você se vê - como homem, mulher ou nenhum dos dois (também conhecida como não binária ou agênero).

Seu senso interno de identidade de gênero pode não ser o mesmo do sexo em que você nasceu. Por exemplo, você pode se ver como uma mulher, mesmo tendo nascido com órgãos sexuais masculinos. Para algumas pessoas, isso pode causar angústia.

O que é incongruência de gênero e disforia de gênero?

A incongruência de gênero ocorre quando seu senso interno de identidade de gênero não corresponde ao sexo de nascimento. Quando você sente angústia por causa disso, isso é conhecido como disforia de gênero.

Transgênero (trans) é um termo que descreve alguém cujo senso interno de identidade de gênero é diferente do sexo de nascimento. Então, um “homem transgênero” é alguém

Incongruência de gênero e disforia de gênero em adultos

que nasceu mulher, mas que se identifica como homem ou homem trans. E uma “mulher transgênero” é alguém que nasceu homem, mas que se identifica como mulher ou mulher trans.

Há muito debate sobre os termos incongruência de gênero e disforia de gênero e quando é melhor usá-los. Isso porque não existe um termo único que possa capturar as experiências de todas as pessoas cujo senso interno de identidade de gênero não corresponda ao sexo de nascimento.

É importante saber que identidade de gênero e orientação sexual são completamente diferentes; pessoas trans podem se identificar como heterossexuais, gays, lésbicas, bissexuais ou nenhuma delas.

O que causa a incongruência de gênero e a disforia de gênero?

Não está claro o que causa a incongruência de gênero e a disforia de gênero.

A identidade de gênero é muito complexa; algumas pesquisas sugeriram que ela pode estar ligada a fatores genéticos e sociais. Mas ainda são necessárias muito mais pesquisas.

Estudos mostraram que pode haver uma chance um pouco maior de ter incongruência de gênero e disforia de gênero em pessoas com síndrome de Klinefelter (uma condição em que os homens nascem com um cromossomo X extra) e hiperplasia adrenal congênita (uma condição hereditária que afeta a forma como alguns hormônios são produzidos no corpo).

Algumas pesquisas também sugerem que pessoas com incongruência de gênero e disforia de gênero têm maior probabilidade de apresentar características do autismo.

Quais são os sinais de incongruência de gênero e disforia de gênero?

O principal sinal de incongruência de gênero e disforia de gênero é que seu senso interno de identidade de gênero e sexo ao nascer não coincidem. Mas para que um médico concorde, há sinais ou critérios específicos que ele precisa observar.

Portanto, para que um médico concorde que você tem **incongruência de gênero**, você precisa experimentar:

- uma grande e persistente diferença entre seu senso interno de identidade de gênero e seu sexo de nascimento
- o desejo de fazer a transição para viver e ser aceita como uma pessoa do seu gênero experiente por meio de tratamento (com hormônios ou cirurgia) ou outros serviços de saúde.

Seu médico concordará que você também tem **disforia de gênero** se:

- você está enfrentando incongruência de gênero há mais de 6 meses

Incongruência de gênero e disforia de gênero em adultos

- você está se sentindo angustiado e com dificuldades em seu trabalho e na vida social por causa de suas experiências.

Seu médico conversará com você para entender melhor sua situação. Eles podem perguntar a você, ou a sua família e amigos, como você era quando criança. Por exemplo, você pode ter interpretado papéis ou ter tido fantasias sobre ser do outro gênero.

Seu médico também perguntará sobre suas experiências como adulto. Se você nasceu homem e tem incongruência de gênero ou disforia de gênero, pode estar depilando os pelos do rosto, do corpo ou das pernas e também amarrando os órgãos genitais. E se você nasceu mulher e tem incongruência de gênero ou disforia de gênero, você pode estar amarrando seus seios. Você também pode estar vestindo camisas largas para esconder seus seios ou falando menos porque pode estar insatisfeita com o tom de sua voz.

O sinal mais comum em pessoas nascidas do sexo masculino com incongruência de gênero ou disforia de gênero é o travesti. É quando você veste roupas do outro sexo para se sentir parte desse grupo. Você também pode usar um primeiro nome associado a esse gênero.

Embora a incongruência de gênero e a disforia de gênero **não** sejam transtornos mentais, pessoas trans podem apresentar sintomas de piora da saúde mental. Isso ocorre porque eles correm maior risco de:

- depressão
- ansiedade
- transtorno do estresse pós-traumático
- Pensamentos suicidas
- transtorno por uso de substâncias (dependência de drogas ou álcool).

Seu médico discutirá sua saúde mental com você, além de falar sobre suas experiências.

Cuidados de afirmação de gênero

O tratamento para incongruência de gênero e disforia de gênero varia e nem toda pessoa escolherá tê-la.

Mas você pode decidir que deseja cuidados de afirmação de gênero para ajudá-lo na transição, para que possa viver como uma pessoa do seu gênero experiente o tempo todo.

Os dois principais tratamentos que podem ajudar na transição das pessoas são os **tratamentos hormonais e a cirurgia.**

É importante lembrar que o cuidado de afirmação de gênero depende de cada pessoa. Não existe uma abordagem única para todos. Você pode optar por ter **todos, alguns** ou **nenhum** dos tratamentos disponíveis para você.

Alguns desses tratamentos envolvem grandes mudanças que não podem ser revertidas. Portanto, tomar as decisões certas para você é extremamente importante.

Incongruência de gênero e disforia de gênero em adultos

Há também outros tratamentos a serem considerados, como **depilação, terapia da fala e linguagem e aconselhamento de apoio**.

Se você está considerando cuidados de afirmação de gênero, seu médico explicará todas as opções disponíveis para você e seus efeitos colaterais. Eles também podem responder a qualquer pergunta que você tenha.

Para obter mais informações sobre esses tratamentos, consulte nossas informações para pacientes intituladas: *Cuidados de afirmação de gênero em adultos: tratamento hormonal e Cuidados de afirmação de gênero em adultos: cirurgia*.

O que vai acontecer?

Sua decisão sobre o tratamento é uma escolha pessoal importante. Se você optar por ter cuidados de afirmação de gênero, terá mais apoio de uma equipe de especialistas em identidade de gênero. Os tempos de espera pelo tratamento podem ser longos, geralmente devido à alta demanda.

Pessoas trans podem sofrer estigma e discriminação. Isso pode afetar a saúde mental e dificultar o tratamento de algumas relações pessoais e profissionais. Se você quiser conversar com outras pessoas sobre suas experiências, há muito **apoio**. Por exemplo, no Reino Unido, o transunite.co.uk - um diretório com mais de 100 grupos de apoio locais - está disponível.

Seu médico pode colocá-lo em contato com um grupo de apoio em sua área ou você pode pesquisar on-line.

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

