

## TERAPIA DE AFIRMAÇÃO E GÊNERO

Lucas Gabriel De Matos<sup>1</sup>  
Matheus Giraldelli Santos<sup>1</sup>  
Fersen Miranda Braga<sup>1</sup>  
Taísa Guimarães De Souza<sup>2</sup>

A terapia de afirmação de gênero, também conhecida como terapia de afirmação de identidade de gênero, é uma abordagem psicoterapêutica de suma importância no apoio à saúde mental e emocional das pessoas transgênero. Baseada em princípios éticos e científicos sólidos, essa forma de terapia desempenha um papel crucial na promoção do bem-estar e na redução das disparidades de saúde enfrentadas por essa comunidade.

Uma das pedras angulares da terapia de afirmação de gênero é o princípio do respeito à autoidentificação. Isso significa que a identidade de gênero declarada pela pessoa é reconhecida como válida e digna de respeito, independentemente do sexo atribuído ao nascimento. Essa abordagem é respaldada por evidências científicas que mostram que o não reconhecimento da identidade de gênero das pessoas transgênero está associado a piores resultados de saúde mental, incluindo depressão e ansiedade<sup>1</sup>.

Além disso, a terapia de afirmação de gênero busca fornecer informações precisas e detalhadas para apoiar decisões informadas sobre a transição de gênero. Isso inclui orientação sobre tratamentos médicos, como hormonioterapia e cirurgia de redesignação de gênero, bem como mudanças legais de nome e gênero. Essa abordagem é apoiada por pesquisas que demonstram que a assistência à transição médica está associada a uma melhoria significativa na saúde mental e no bem-estar das pessoas transgênero<sup>2,3</sup>.

Os objetivos da terapia de afirmação de gênero são multifacetados. Além de melhorar o bem-estar mental, reduzindo a disforia de gênero e os sintomas de ansiedade e depressão frequentemente associados à incongruência de gênero, essa forma de terapia também busca fortalecer a resiliência das pessoas transgênero. Isso é essencial devido aos desafios sociais, discriminação e estigma que muitos indivíduos enfrentam ao longo de sua jornada de afirmação de gênero. Estudos mostram que o apoio psicoterapêutico

está associado a uma melhor qualidade de vida e a uma maior capacidade de enfrentar o estresse relacionado à discriminação<sup>2,5</sup>.

Entretanto, muitas vezes, os profissionais de saúde na atenção básica não têm formação sobre como acolher e desconhecem quais cuidados devem ser oferecidos. Aspectos éticos e práticos são de extrema importância na terapia de afirmação de gênero. A confidencialidade é essencial, uma vez que muitas pessoas transgênero podem não estar "out" publicamente em relação à sua identidade de gênero. Além disso, terapeutas devem demonstrar competência cultural, compreendendo as experiências e os desafios únicos enfrentados pela comunidade transgênero<sup>6</sup>. Respeitar a autonomia e a autodeterminação dos pacientes é um princípio fundamental, respaldado por diretrizes éticas<sup>7</sup>.

Em resumo, a terapia de afirmação de gênero é uma intervenção psicoterapêutica baseada em evidências que desempenha um papel vital na promoção da saúde mental e no combate às disparidades de saúde enfrentadas pelas pessoas transgênero. Ela é apoiada por uma ampla base de evidências científicas que demonstram seus benefícios na melhoria do bem-estar emocional e social desses indivíduos, respeitando sua autoidentificação e promovendo a autodeterminação em sua jornada de afirmação de gênero.

Deste modo, nota-se a necessidade da temática ser discutida em centros acadêmicos de formação médica, bem como, construir ambiente adequado e uma equipe qualificada, melhorando o acesso e executando os princípios da equidade e integralidade.

Referências Bibliográficas:

1. Littman L. Parent reports of adolescents and young adults perceived to show signs of a rapid onset of gender dysphoria. *PLoS One*. 2018 Aug 16;13(8):e0202330.
2. Turban JL, King D, Carswell JM, Keuroghlian AS. Pubertal suppression for transgender youth and risk of suicidal ideation. *Pediatrics* (2020) 145 (2): e20191725.
3. Murad MH, Elamin MB, Garcia MZ, Mullan RJ, Murad A, Erwin PJ, et al. Hormonal therapy and sex reassignment: a systematic review and meta-analysis of quality of life and psychosocial outcomes. *Clin Endocrinol (Oxf)*. 2010 Feb;72(2):214-31.
4. Colizzi M, Costa R, Todarello O. Transsexual patients' psychiatric comorbidity and positive effect of cross-sex hormonal treatment on mental health: Results from a longitudinal study. *Psychoneuroendocrinology*. 2013;38(10):2097-106.
5. Testa RJ, Habarth J, Peta J, Balsam K, Bockting W. Development of the gender minority stress and resilience measure. *Psychol Sex Orientat Gen Divers*. 2017;4(2):178-92.
6. Sevelius JM. Gender affirmation: A framework for conceptualizing risk behavior among transgender women of color. *Sex Roles*. 2013;68(11-12):675-89.
7. American Psychological Association. Guidelines for psychological practice with transgender and gender nonconforming people. *Am Psychol*. 2015;70(9):832-64.