

# MANUAL LINGUAGEM INCLUSIVA

Proposta GT4

**CITE**

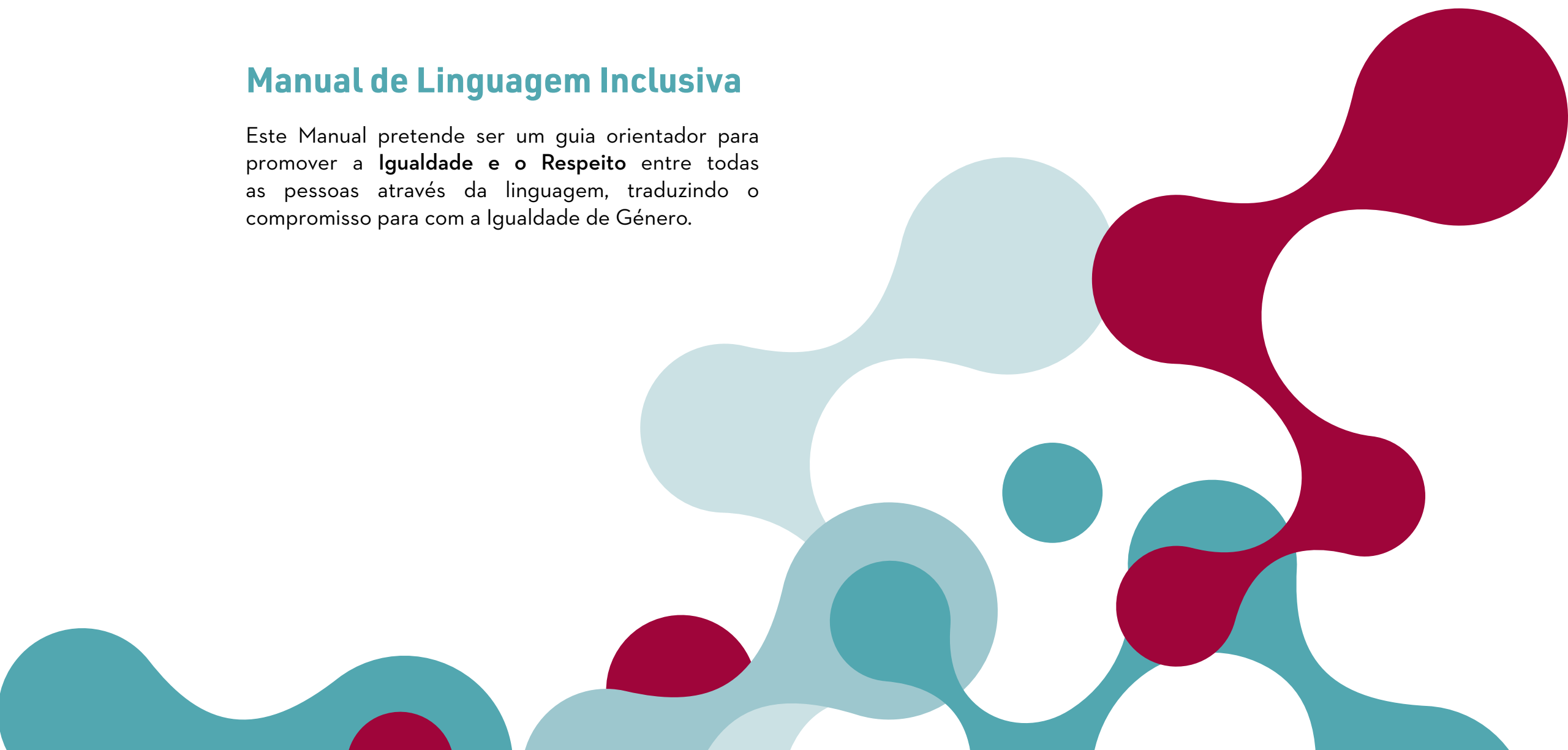
COMISSÃO PARA A IGUALDADE  
NO TRABALHO E NO EMPREGO

**iGen**

FÓRUM ORGANIZAÇÕES  
PARA A IGUALDADE *10 anos*

## Manual de Linguagem Inclusiva

Este Manual pretende ser um guia orientador para promover a **Igualdade e o Respeito** entre todas as pessoas através da linguagem, traduzindo o compromisso para com a Igualdade de Género.



## Índice

1. Introdução
2. Por que é importante a linguagem inclusiva
3. Princípios da linguagem inclusiva
4. Recomendações para uma linguagem inclusiva
  - 4.1. Evitar estereótipos de género
  - 4.2. Incluir pessoas com deficiência
  - 4.3. Respeitar a identidade de género e a orientação sexual
5. Linguagem inclusiva em contextos profissionais
6. Conclusão

# 1

# INTRODUÇÃO

A linguagem é o maior instrumento de comunicação, essencial na interação coletiva, sendo também um instrumento de transformação social. É através da linguagem que nos expressamos, nos relacionamos com os outros e construímos o nosso mundo.

A linguagem inclusiva é uma ferramenta poderosa para promover a igualdade e respeitar a diversidade das pessoas e grupos sociais. É uma linguagem que não discrimina ou invisibiliza ninguém.

Em Portugal, temos legislação que estabelece a igualdade entre mulheres e homens, reconhecendo a importância de tratar todos e todas com dignidade e respeito:

A promoção da igualdade entre os homens e as mulheres é uma das tarefas fundamentais do Estado - **Constituição da República Portuguesa (artigo 9º alínea h);**

O direito à identidade pessoal goza de proteção constitucional no âmbito dos Direitos, Liberdades e Garantias, sendo o sexo o primeiro fator da identidade individual - **Constituição da República Portuguesa (artigo 26º nº1);**

A **Resolução do Conselho de Ministros, alterada em 2006**, incluiu nas Regras de Legística, para a elaboração de atos normativos, a utilização de uma linguagem não discriminatória de forma a “(...) neutralizar-se ou minimizar-se a especificação de género através do emprego de formas inclusivas e neutras (...)”.


**Este manual pretende ser um guia prático para a utilização da linguagem inclusiva.**

Desde que nascemos somos treinados a escrever, ler, falar e ouvir tudo no masculino ou feminino, pois é assim que a língua portuguesa foi construída. Por isso, é natural que seja muito difícil para as pessoas comunicarem de forma neutra no início.

A representatividade de todas as pessoas, independentemente do seu sexo, da sua identidade de género, da sua diversidade, deve ser respeitada. Daí a importância e a utilidade da linguagem inclusiva e da linguagem neutra, na medida em que o enfoque não é apenas individual, mas também social.

**2**

# POR QUE É IMPORTANTE A LINGUAGEM INCLUSIVA?



A linguagem inclusiva é fundamental para criar uma sociedade mais justa e inclusiva:

**Promove a igualdade:** Ajuda a combater os estereótipos e desigualdades de género, valorizando e reconhecendo todas as pessoas, independentemente de etnia, orientação sexual, identidade de género e outras características;

**Respeita a diversidade:** Reconhece e valoriza a diversidade de pessoas e grupos sociais;


**Facilita a comunicação:** Torna a comunicação mais clara, respeitadora, eficaz e acessível a todas as pessoas.



**3**

# PRINCÍPIOS DA LINGUAGEM INCLUSIVA





A linguagem inclusiva assenta nos seguintes princípios:

**Equidade:** A linguagem deve ser neutra e não discriminatória;

**Visibilidade:** A linguagem deve dar visibilidade a todas as pessoas, independentemente do seu sexo, orientação sexual, identidade de género, etnia, religião ou qualquer outra condição;

**Simplicidade:** A linguagem deve ser simples e compreensível, de forma a ser acessível a todas as pessoas.

# 4

## RECOMENDAÇÕES PARA A UTILIZAÇÃO DE UMA LINGUAGEM INCLUSIVA

## ELIMINAÇÃO DO USO DO MASCULINO GENÉRICO

O uso do masculino genérico é uma prática que invisibiliza as mulheres.

Por exemplo, a frase “Os professores devem estar preparados para responder a todas as perguntas” invisibiliza as professoras.

Para evitar o uso do masculino genérico, podemos utilizar as seguintes estratégias:

**Usar a forma feminina e masculina de forma alternada:** “Os professores e as professoras devem estar preparados e preparadas para responder a todas as perguntas”;

**Usar a forma dupla:** “Os/as professores/as devem estar preparados/as para responder a todas as perguntas”;

**Usar expressões inclusivas:** “Todas as pessoas que ensinam devem estar preparadas para responder a todas as perguntas”.

## ELIMINAÇÃO DE TERMOS SEXISTAS

A língua portuguesa contém muitos termos que são sexistas, ou seja, que reforçam estereótipos e desigualdades entre mulheres e homens. Por exemplo, a palavra “chefe” é geralmente associada a homens, enquanto a palavra “secretária” é geralmente associada a mulheres.

Para evitar o uso de termos sexistas, podemos utilizar as seguintes estratégias:

**Usar termos neutros:** “O responsável” em vez de “O chefe”;

**Usar termos inclusivos:** “A pessoa responsável” ou “A pessoa que lidera”.

Exemplo de aplicação prática:

Frase original: “O chefe da equipa é um homem experiente”.

Frase inclusiva: “A pessoa responsável pela equipa é uma pessoa experiente”.

## USO DE TERMOS E EXPRESSÕES QUE INVISIBILIZAM OU DISCRIMINAM GRUPOS SOCIAIS

A língua portuguesa também contém muitos termos e expressões que invisibilizam ou discriminam grupos sociais, como pessoas com deficiência ou pessoas de etnias minoritárias.

Para evitar o uso de termos e expressões discriminatórias, podemos utilizar as seguintes estratégias:

**Usar termos inclusivos:** “Pessoas com deficiência/pessoa com incapacidade” em vez de “deficientes”;

Ou “pessoas de etnias minoritárias” em vez de “ciganos”;

**Usar termos e expressões específicos:** “Pessoas com deficiência visual” em vez de “cegos” ou “pessoas de etnia africana” em vez de “negros”.

Exemplo de aplicação prática:

Frase original: “Os deficientes precisam de apoio para se integrarem na sociedade”.

Frase inclusiva: “As pessoas com deficiência precisam de apoio para se integrarem na sociedade”.

Use formas neutras de género sempre que possível: em vez de “todos os alunos” ou “todos os professores”, utilize “todas as pessoas alunas” ou “todas as pessoas docentes”.

Use termos neutros: evite usar termos que são associados a um sexo específico, a menos que se refira a uma pessoa específica:

Utilize formas inclusivas em relação à idade, como “pessoas idosas” em vez de “idosos” ou “idosas”;

Evite generalizações e estereótipos, como “as mulheres são emocionais” ou “os homens são fortes”;

Prefira o uso de nomes ou pronomes neutros, como “a pessoa” ou “a pessoa que” em vez de “ele” ou “ela”.

## 4.1. Evitar estereótipos de género

**Evite a atribuição de papéis ou características com base no sexo.** Por exemplo, “as mulheres são boas em multitarefa” ou “os homens são melhores em orientação”.

**Utilize exemplos variados que representem uma ampla diversidade de pessoas em contextos educativos, profissionais e sociais.**

**Reforce a ideia de que todas as pessoas podem realizar qualquer tarefa, independentemente do seu sexo.**

Alguns exemplos de estereótipos de género que devem ser evitados na linguagem:

As mulheres são cuidadoras naturais;

Os homens são fortes e racionais;

As mulheres são emocionais;

Os homens são bons em ciências e tecnologia.



## 4.2. Incluir pessoas com deficiência

Utilize uma linguagem respeitadora e evite expressões que reforcem estigmas ou preconceitos em relação às pessoas com deficiência.

**Use o termo “pessoa com deficiência”** em vez de termos que reduzam a pessoa à sua deficiência.

Por exemplo, em vez de dizer “um deficiente”, diga “uma pessoa com deficiência”.

**Evite utilizar termos e expressões pejorativas ou que estereotipem as pessoas com deficiência.**

Por exemplo, em vez de dizer “ele é surdo”, diga “ele é uma pessoa com surdez”.

**Concentre-se nas capacidades da pessoa, em vez da sua deficiência.**

Por exemplo, em vez de dizer “ele é um deficiente físico”, diga “ele é um atleta paralímpico”.

**Priorize a acessibilidade em documentos e comunicações**, incluindo a descrição de imagens para pessoas com deficiência visual.

**Promova a inclusão e a igualdade de oportunidades em todas as áreas da sociedade.**

Alguns exemplos de como podemos incluir pessoas com deficiência na linguagem:

Em vez de dizer “inválidos”, diga “pessoas com mobilidade reduzida”;

Em vez de dizer “surdos”, diga “pessoas surdas /pessoas com deficiência auditiva”;

Em vez de dizer “cegos”, diga “pessoas cegas /pessoas com limitações visuais”.

A acessibilidade ligada à linguagem inclusiva também é importante para garantir que as pessoas com deficiência tenham acesso à informação e comunicação. É importante utilizar linguagem acessível em documentos, websites, software e outros formatos de comunicação para promover a inclusão e a igualdade de oportunidades em todas as áreas da sociedade.

### **4.3. Respeitar a identidade de género e a orientação sexual**

Promova ambientes inclusivos e seguros para todas as pessoas.  
Evite expressões discriminatórias ou ofensivas em relação à orientação sexual.

**5**

# LINGUAGEM INCLUSIVA EM CONTEXTO PROFISSIONAL

**Promova a igualdade de oportunidades e a diversidade no local de trabalho.**

**Utilize uma linguagem inclusiva na comunicação**, em relatórios, apresentações e correspondência, etc.

**Evite linguagem sexista** em anúncios de emprego e em políticas internas.

Alguns exemplos de linguagem inclusiva que podem ser usados no trabalho:

Em vez de dizer “o gerente”, diga “a pessoa responsável pela equipa”, ou “a gerência”;

Em vez de dizer “os funcionários” diga “os/as trabalhadores/as” ou “as pessoas que trabalham aqui”;

Em vez de dizer “os clientes”, diga “os/as clientes” ou “as pessoas que utilizam os nossos produtos ou serviços”.

**Ao utilizar linguagem inclusiva no trabalho estamos a promover a igualdade e a equidade, e a criar um ambiente de trabalho mais respeitador e acolhedor para todas as pessoas.**




## A IMAGEM

Outra forma de desigualdade de género é aquela que é promovida através de imagens que diariamente nos são exibidas pelos mais diversos meios de comunicação, divulgação e publicidade. Apesar da normalidade com que tal é visto, esta prática contribui para que esses conceitos sejam assimilados e reproduzidos.

Divulgar imagens cujos papéis sociais são retratados como sendo exclusivos de um ou de outro sexo, em que há submissão de um sexo ao outro; ou exploração de determinadas características para inferiorizar ou menosprezar qualquer um dos sexos, é contribuir para a reprodução de comportamentos que devem ser eliminados, até porque, já não correspondem aos ideais de igualdade e equidade entre homens e mulheres que devem prevalecer numa sociedade justa, que promove a igualdade.


É verdadeiramente importante assegurar que as imagens e comunicação não transmitam esses ideais sexistas, mas que, pelo contrário, contribuam para a construção de uma sociedade mais equitativa e igualitária.



**6**

# CONCLUSÃO





O uso da linguagem inclusiva é uma questão de respeito e de justiça. Estes são apenas alguns exemplos de como podemos utilizar a linguagem inclusiva na nossa comunicação, promovendo a Igualdade de Género.

Este manual visa também promover a reflexão sobre opções de formas linguísticas e imagem mais inclusivas, apelando à participação e criatividade, pois a linguagem inclusiva é uma prática poderosa para promover a igualdade, o respeito e a diversidade.

**Utilize-a em todas as áreas da sua vida, promovendo assim uma sociedade mais justa e inclusiva. Respeitar e valorizar a diversidade é um passo importante em direção a um mundo mais igualitário e respeitador.**





FÓRUM ORGANIZAÇÕES  
PARA A IGUALDADE *10 anos*



COMISSÃO PARA A IGUALDADE  
NO TRABALHO E NO EMPREGO