



CÂMARA MUNICIPAL  
DE  
**COIMBRA**



# REGIÃO DE **COIMBRA** **COM IGUALDADE**

PLANO PARA A IGUALDADE E  
A NÃO DISCRIMINAÇÃO

## **Guia de Orientação para o Uso de Linguagem Inclusiva**

Cofinanciado por:



## Índice

O Poder da Linguagem Inclusiva .....	2
1. A Especificação do Sexo .....	3
1.1 Utilização de formas duplas .....	3
1.2 O emprego de barras .....	5
2. Neutralização ou Abstração da Referência Sexual .....	6
4. Diversidade Étnico-racial.....	9
5. Inclusão de Pessoas com Deficiência.....	11
Terminologia adequada e respeitosa: .....	11
6. Acessibilidade na Comunicação.....	11
7. A Importância do Diálogo e da Empatia .....	11
Bibliografia.....	13

## O Poder da Linguagem Inclusiva

A linguagem desempenha um papel fundamental na forma como comunicamos e nos relacionamos com o mundo ao nosso redor. Ela molda a nossa compreensão da realidade, influencia as nossas atitudes e reflete os valores e preconceitos presentes na sociedade. Diante disso, a linguagem inclusiva surge como uma abordagem que visa promover a igualdade, a diversidade e a inclusão, reconhecendo e respeitando a multiplicidade de identidades, experiências e perspectivas.

A linguagem inclusiva é caracterizada pelo uso de termos e expressões que evitam estereótipos, preconceitos e discriminações. Preocupa-se em abraçar a diversidade de género, raça, etnia, orientação sexual, idade, deficiência e outras dimensões da experiência humana.

Um dos aspetos centrais da linguagem inclusiva é a valorização da igualdade de género. Historicamente, a linguagem tem sido estruturada de forma binária, com a prevalência de pronomes e termos que excluem ou marginalizam pessoas não conformes aos padrões tradicionais de masculinidade e feminilidade. A linguagem inclusiva procura romper com essa dicotomia, introduzindo pronomes neutros ou outras formas de referência que englobem todas as identidades de género.

Além disso, a linguagem inclusiva reconhece a importância de valorizar a diversidade étnico-racial. Procura evitar estereótipos e generalizações que reforcem preconceitos raciais, promovendo uma linguagem que respeite as diferentes origens, culturas e histórias de vida das pessoas.

A inclusão de pessoas com deficiência também é um aspeto crucial da linguagem inclusiva. Utiliza terminologia adequada e respeitosa, valorizando as habilidades e contribuições das pessoas com deficiência, em vez de focar apenas as suas limitações. Além disso, a linguagem inclusiva promove a acessibilidade na comunicação, garantindo que todas as pessoas possam expressar-se e compreender a informação de forma igualitária.

A linguagem inclusiva vai além do uso de pronomes neutros, envolvendo a revisão de expressões, metáforas e figuras de linguagem que possam ser excludentes ou ofensivas. Ela traz consciência sobre a importância das palavras e do impacto que elas podem ter, tanto positivo quanto negativo, na forma como as pessoas se sentem incluídas e representadas na sociedade.

Adotar uma linguagem inclusiva requer um compromisso contínuo de aprendizagem, respeito e sensibilidade. É essencial estar aberto ao diálogo, ouvir as experiências e perspectivas das pessoas marginalizadas e estar disposto a corrigir e aprender com os erros. Cada um/a de nós tem o poder de contribuir para a construção de uma sociedade mais igualitária através da linguagem inclusiva, promovendo a valorização da diversidade e o respeito por todas as pessoas.

Este guia tem como objetivo fornecer orientações e práticas para o uso de uma linguagem inclusiva, oferecendo diretrizes para diversos contextos e promovendo a conscientização sobre a importância deste tema. Esperamos que esta seja uma ferramenta útil na jornada de construção de uma linguagem mais inclusiva e respeitosa.

## 1. A Especificação do Sexo

Este recurso consiste em garantir uma referência explícita e equitativa a ambos os sexos, de forma igual e paralela. Isso implica tornar visível, na linguagem, o sexo que normalmente é invisibilizado - na maioria dos casos, as mulheres - através do uso sistemático e simétrico de marcas de género gramatical. Isso significa utilizar formas masculinas para se referir a homens, formas femininas para se referir a mulheres e ambas as formas para se referir a homens e mulheres. Essa abordagem pode ser implementada de duas maneiras:

### 1.1 Utilização de formas duplas

A utilização de formas duplas é amplamente considerada o recurso mais adequado e eficaz para promover a visibilidade e a simetria. Esse é especialmente o caso nas línguas românicas, devido às dificuldades em neutralizar ou abstrair sistematicamente o género gramatical. Isso ocorre devido à alta incidência de termos com marcas morfológicas de género e à necessidade de concordância em género. Portanto, a preferência pelo uso de formas duplas é uma resposta a esses desafios linguísticos.

<i>utilizar:</i>	<i>em vez de:</i>
pai e mãe	pais
filhas e/ou filhos	filhos
enteados e/ou enteadas	enteados
avó e avô	avós

Quando um adjetivo é aplicado a formas duplas, deve-se seguir a regra de concordância com o substantivo mais próximo, que, de acordo com Celso Cunha e Lindley Cintra (Cunha, 1984: 274), é a regra mais comum. Sempre que a expressão resultar ambígua, é recomendado repetir o adjetivo para cada um dos substantivos, a fim de evitar qualquer confusão ou ambiguidade.

<i>utilizar:</i>	<i>em vez de:</i>
o/a colaborador/a	o colaborador
os/as trabalhadores/as	os trabalhadores
trabalhadores e trabalhadoras estrangeiras	trabalhadores estrangeiros
ou	
trabalhadoras e trabalhadores estrangeiros	
o pai solteiro ou a mãe solteira	o pai ou a mãe solteiros

É uma prática conveniente também, ao nomear ambos os sexos, alternar a ordem dos géneros e não colocar sempre o masculino antes do feminino. Isso ajuda a evitar uma preferência ou visibilidade desproporcional para um determinado género e promove a igualdade na representação linguística. Dessa forma, é recomendado variar a ordem em que os géneros são mencionados, para garantir uma abordagem equilibrada e inclusiva.

### 1.2 O emprego de barras

O emprego de barras, como já é prática em diversos serviços públicos, pode ser um recurso adequado para substituir o uso de formas duplas, principalmente em formulários, pois permite manter a estrutura básica dos mesmos com uma economia relativa de espaço. As barras podem ser utilizadas para separar apenas as duas formas do artigo no caso de substantivos que possuem a mesma forma nos dois géneros. Dessa forma, é possível indicar a inclusão de ambos os géneros sem a necessidade de repetição completa das palavras, tornando o formulário mais conciso e eficiente.

<p><b>utilizar:</b></p> <p><i>o/a doente</i></p> <p><i>o/a Presidente</i></p> <p><i>os/as Estudantes</i></p> <p><i>a/a Contribuinte</i></p> <p><i>o/a chefe de secção</i></p>	<p><b>utilizar:</b></p> <p><i>o/a requerente</i></p> <p><i>a/a Titular</i></p> <p><i>a/o Cliente</i></p> <p><i>as/os descendentes</i></p>
---	---

Outra possibilidade é adicionar apenas a uma das formas (masculina ou feminina) a desinência nominal de género da outra forma (feminina ou masculina). Isso permite indicar a inclusão de ambos os géneros sem repetir completamente as palavras, utilizando apenas a desinência correspondente para adequar a forma escolhida ao género não explicitado. Essa abordagem ajuda a economizar espaço e a manter a clareza da informação no contexto em que é aplicada.

<p><b>utilizar:</b></p> <p><i>a/o cidadã/o</i></p> <p><i>o/a monitor/a</i></p> <p><i>o/a condutor/a</i></p> <p><i>o/a examinador/a</i></p> <p><i>o/a comprador/a</i></p> <p><i>o/a sacador/a</i></p> <p><i>o/a diretor/a</i></p> <p><i>o/a descendente portador/a de</i> <i>deficiência</i></p>	<p><b>utilizar:</b></p> <p><i>o/a usufrutuário/a</i></p> <p><i>o/a signatário/a</i></p> <p><i>o/a beneficiário/a</i></p> <p><i>a/o funcionária/o</i></p> <p><i>o/a aposentado/a</i></p> <p><i>a/o médica/o</i></p> <p><i>a/o aluna/o</i></p>
---	--

É importante ressaltar que o uso de barras para separar desinências nominais (conforme exemplificado acima) ou de adjetivos (como "caro/a...") pode ser bastante difundido, porém, em muitos casos, dificulta a leitura. Isso ocorre especialmente quando a barra separa duas desinências que são alternativas (-o e -a) e não são facilmente legíveis em sequência (como, por exemplo, or/a). Além disso, quando os substantivos estão precedidos por artigo, como nos exemplos dados, pode-se acabar utilizando duas barras consecutivas, que têm significados diferentes em termos de indicação de leitura. Devido a essas dificuldades, é mais aconselhável optar por soluções menos ambíguas e mais legíveis, como o uso de formas duplas (1.1), genéricos universais e outros recursos indicados em 1.2.

Atualmente, é comum utilizar entre parênteses o grafema que indica o plural - "contribuinte(s)", "senhor(es)". Por analogia, tem-se tornado frequente o uso desse mesmo recurso para representar simultaneamente a forma masculina e feminina - "caro(a) senhor(a)". No entanto, como o uso mais geral de parênteses é para "inserir indicações acessórias em qualquer texto" (Cunha e Cintra, 1984:660), não parece ser uma forma adequada para uma representação simétrica do gênero feminino, pois pode dar margem à interpretação de reforçar a "inferioridade" ou "subordinação" das mulheres.

No caso de um plural opcional de determinantes ou nomes com barra, o morfema de plural deve ser utilizado entre parênteses:

- A/O(s) utente(s)
- O/A(s) titular(es)

No caso de formulários informatizados, sugere-se a inclusão de opções para o feminino ou masculino, a fim de proporcionar uma escolha adequada aos/às utilizadores/as.

## 2. Neutralização ou Abstração da Referência Sexual

Este recurso consiste em neutralizar ou reduzir a indicação de gênero das pessoas mencionadas, utilizando formas inclusivas ou neutras. Tal poderá obter-se através do uso de uma mesma forma para se referir a

homens, mulheres ou a ambos. A implementação desse recurso pode ocorrer, substituindo formas que são marcadas pelo género por formas como as exemplificadas a seguir:

- Utilização de formas genéricas/universais: em vez de usar palavras específicas de género, opta-se por termos que se apliquem a todos, como "pessoa", "indivíduo", "ser humano", entre outros.
- Uso de formas neutras: utilizam-se termos que não possuam marcação de género, como "profissional", "representante", entre outros.
- Emprego de pronomes neutros: ao invés de utilizar pronomes de género específicos (ele/ela), utilizam-se pronomes neutros como "essa pessoa", "a pessoa em questão", **"A pessoa que requer"**, **"As pessoas interessadas"**, entre outros.
- Uso de nomes coletivos ou nomes representando instituições/organizações, salvo se houver que designar a pessoa, enquanto titular do cargo ou função.

<i>Utilizar</i>	<i>em vez de</i>
A gerência	O gerente
A direcção	O diretor
As entidades licitadoras	Os licitadores
O pessoal de limpeza	As empregadas de limpeza

Este recurso é particularmente relevante no caso das formas de tratamento em que se deverá, sempre que possível, substituir a referência às pessoas pela função, órgão ou entidade.

<i>Utilizar</i>	<i>em vez de</i>
À Presidência do Conselho Diretivo	Exmo. Sr. Presidente do Conselho Diretivo
À Direcção-Geral	Exmo. Senhor Diretor-Geral
Família Silva	Sr./a Silva



### Substituição de nomes por pronomes invariáveis

Nestes casos, recorre-se à substituição de formas marcadas quanto ao género por pronomes invariáveis.

<i>utilizar</i>	<i>em vez de</i>
Quem requerer deve... Se alguém requerer deve...	Os requerentes devem...

### Exemplificação de outros procedimentos alternativos

<i>utilizar</i>	<i>em vez de</i>
Filiação	filho de
Data de nascimento	nascido
Local de nascimento <i>ou</i> naturalidade	nascido em
agradecemos <i>ou</i> agradece-se a sua colaboração	obrigado <i>ou</i> obrigado pela colaboração
vive só	vive sozinho

## 3. Evitando Estereótipos de Género

A linguagem inclusiva também procura evitar estereótipos de género, promovendo uma abordagem mais igualitária e respeitosa em relação às identidades de género. Eis algumas diretrizes para evitar estereótipos de género na linguagem:

**1. Use termos neutros ou inclusivos** - Utilize termos e expressões que não reforcem papéis de género estereotipados. Por exemplo, em vez de usar termos como "homem/mulher de negócios", use "pessoa de negócios".

**2. Evite linguagem sexista** - Evite usar linguagem que diminua ou desvalorize pessoas com base no seu sexo. Por exemplo, evite termos como "sexo frágil" ou expressões que deem a entender que determinadas características são exclusivas de um sexo.

**3. Utilize exemplos diversos** - Ao dar exemplos ou ilustrações, procure representar uma variedade de pessoas de diferentes géneros, evitando a ideia de que certas atividades ou habilidades são restritas a um único género.

**4. Seja inclusivo/a em pronomes** - Utilize pronomes inclusivos ao referir-se a grupos de pessoas ou a indivíduos cujo género não é conhecido. Por exemplo, em vez de dizer "todos os alunos" ou "todos os professores", use "todas as pessoas" ou "todos/as os/as estudantes".

**5. Evite expressões que reforcem estereótipos de género** - Esteja atento/a a expressões que reforcem papéis de género estereotipados, como "ser mãe galinha" ou "agir como uma princesa". Opte por expressões mais neutras e inclusivas.

**6. Respeite a identidade de género das pessoas** - Ao referir-se a alguém, utilize os pronomes e termos que a pessoa prefere. Respeite sua identidade de género e evite fazer suposições com base na sua aparência física ou em estereótipos.

**7. Esteja aberto/a à aprendizagem** - Esteja disposto/a a aprender e a corrigir os seus próprios comportamentos e linguagem quando necessário. Esteja aberto/a ao diálogo com outras pessoas e comunidades, procurando sempre aprimorar a sua compreensão e práticas relacionadas com a igualdade de género.

Ao evitar estereótipos de género na linguagem, estamos a contribuir para a construção de uma sociedade mais igualitária, onde todas as pessoas são respeitadas e têm as suas identidades valorizadas, independentemente do seu sexo ou expressão de género.

#### 4. Diversidade Étnico-racial

A valorização da diversidade étnico-racial é um princípio fundamental da linguagem inclusiva. Esta reconhece e respeita as diferentes origens étnicas e raciais das pessoas, promovendo uma linguagem que não reforce estereótipos, preconceitos ou discriminações.

Para valorizar a diversidade étnico-racial na linguagem, é importante ter em consideração as seguintes diretrizes:

**1. Evite estereótipos** - Evite generalizações e estereótipos baseados em raça ou etnia. Reconheça a individualidade de cada pessoa e evite fazer suposições com base na sua aparência ou origem étnica.

**2. Use terminologia adequada** - Utilize terminologia atualizada e respeitosa quando se refere a grupos étnico-raciais. Informe-se sobre as preferências de autodenominação de diferentes comunidades e evite termos pejorativos ou ofensivos.

**3. Evite expressões racistas ou discriminatórias** - Esteja atenta/o ao uso de expressões que possam reforçar preconceitos raciais ou discriminações. Evite expressões que desvalorizem ou diminuam grupos étnico-raciais.

**4. Promova a diversidade na representação** - Na produção de materiais escritos, visuais ou audiovisuais, procure representar, de forma equitativa, a diversidade étnico-racial da sociedade. Recomenda-se a inclusão de pessoas de diferentes origens em imagens, ilustrações, fotografias, vídeos e outros meios de comunicação.

**5. Consulte fontes confiáveis** - Para obter informações sobre grupos étnico-raciais, as suas experiências, história e terminologia utilizada, é importante consultar fontes confiáveis, como organizações e especialistas nesses assuntos. Esteja disposto/a a aprender com a diversidade de perspetivas.

**6. Seja sensível às diferenças culturais** - Reconheça a importância de compreender as diferentes culturas e etnias. Evite fazer julgamentos ou comparar negativamente grupos étnico-raciais. Esteja aberta/o à aprendizagem e à valorização das particularidades e contribuições de cada cultura.

Ao valorizar a diversidade étnico-racial na linguagem, estamos a contribuir para a construção de uma sociedade mais justa, inclusiva e igualitária. Estamos também a reconhecer a importância de respeitar as diferentes experiências, histórias e identidades das pessoas, independentemente de sua origem étnica ou racial.

## 5. Inclusão de Pessoas com Deficiência

Terminologia adequada e respeitosa:

É fundamental utilizar uma terminologia adequada e respeitosa ao referir-se a pessoas com deficiência. Evitar termos pejorativos e estigmatizantes é essencial para promover uma perspetiva inclusiva. Em vez de usar palavras que possam ser ofensivas, devemos-nos orientar por termos que respeitem a dignidade e a individualidade de cada pessoa. Por exemplo, ao invés de usar termos depreciativos como "inválido" ou "deficiente motor", é mais apropriado usar "pessoa com deficiência". Essa abordagem coloca o foco na pessoa, em vez de rotulá-la apenas pelas suas limitações.

## 6. Acessibilidade na Comunicação

A comunicação acessível é essencial para garantir a inclusão de pessoas com deficiência. Isso envolve tornar a informação e as interações compreensíveis e utilizáveis para todos/as. Diferentes formatos e recursos podem ser empregues para atender às necessidades específicas das pessoas com deficiência. Por exemplo, a disponibilização de materiais em braille, a utilização de intérpretes de Língua Gestual Portuguesa e a inclusão de legendas em vídeos são exemplos de formas de tornar a comunicação mais acessível. Além disso, no ambiente digital, é importante considerar a utilização de leitores de tela, navegação simplificada e outros recursos que facilitem o acesso à informação.

## 7. A Importância do Diálogo e da Empatia

O diálogo aberto e empático é fundamental para construir um ambiente inclusivo. É essencial ouvir as pessoas com deficiência, respeitar as preferências linguísticas e estar aberto/a à compreensão das suas experiências. Ao estabelecer um diálogo genuíno, podemos criar espaços de trabalho, de estudo e convívio social que sejam acolhedores, inclusivos e respeitosos. A empatia desempenha um papel crucial nesse processo, pois permite-nos compreender as necessidades e as perspetivas das pessoas com deficiência, além de nos motivar a agir em prol de uma sociedade mais inclusiva e igualitária.

Esses pontos são fundamentais para promover a inclusão de pessoas com deficiência e criar uma sociedade mais justa e igualitária. Ao adotar uma abordagem respeitosa, valorizar as habilidades, garantir a acessibilidade na comunicação e promover o diálogo e a empatia, podemos construir um ambiente onde todas/os tenham oportunidades iguais e se sintam valorizados/as e incluídos/as.

Concluiremos o guia, reiterando a importância da linguagem inclusiva como um instrumento de transformação social e encorajando a adoção destas práticas para promover a igualdade, a diversidade e a inclusão em todos os aspetos da vida quotidiana.

## Bibliografia

- CES - Conselho Económico e Social, Manual de Linguagem Inclusiva (2021), [https://www.cig.gov.pt/wp-content/uploads/2021/05/ces\\_manual\\_linguagem\\_inclusiva.pdf](https://www.cig.gov.pt/wp-content/uploads/2021/05/ces_manual_linguagem_inclusiva.pdf);
- Daniela Leal, Jorge Peixoto Freitas, Sara Magalhães, Marisa Matias (2023), Guia para a Utilização de Linguagem Inclusiva, Universidade do Porto, Versão portuguesa baseada na “Toolbox for gender-neutral, diversity-oriented institutional communication” do Projeto RESET, [https://www.up.pt/portal/documents/76/Guia\\_para\\_a\\_Utiliza%C3%A7%C3%A3o\\_de\\_Linguagem\\_Inclusiva.pdf](https://www.up.pt/portal/documents/76/Guia_para_a_Utiliza%C3%A7%C3%A3o_de_Linguagem_Inclusiva.pdf);
- Ministério Público Portugal (2006), Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência, [https://gddc.ministeriopublico.pt/sites/default/files/documentos/instrumentos/pessoas\\_deficiencia\\_convencao\\_sobre\\_direitos\\_pessoas\\_com\\_deficiencia.pdf](https://gddc.ministeriopublico.pt/sites/default/files/documentos/instrumentos/pessoas_deficiencia_convencao_sobre_direitos_pessoas_com_deficiencia.pdf);
- Secretariado-Geral do Conselho (2018), Comunicação Inclusiva, União Europeia, [www.consilium.europa.eu/media/49074/2021\\_058\\_accessibility-inclusive-communication-in-the-gsc\\_pt\\_acces.pdf](http://www.consilium.europa.eu/media/49074/2021_058_accessibility-inclusive-communication-in-the-gsc_pt_acces.pdf).

