

LINGUAGEM INCLUSIVA



NEUTRALIZAÇÃO OU ABSTRAÇÃO DO GÊNERO

UTILIZAR

EM VEZ DE

A classe política	Os políticos
As pessoas/partes interessadas	Os interessados
À Presidência	Exmo/a. Senhor/a Presidente
O corpo/a classe docente	Os docentes
O pessoal da limpeza	As empregadas e os empregados da limpeza
A sociedade/a humanidade/as pessoas	O homem
A ação humana	A ação do homem
As chefias	Os chefes
As crianças	Os meninos

UTILIZAR

EM VEZ DE

A classe estudantil/discente	Os estudantes
Natural de/local de nascimento	Nascido em
Data de nascimento	Nascido a
Filiação	Filho de
A direção	O/a diretor/a
A coordenação	O/a coordenador/a
O pessoal técnico	O(s) Técnicos
As entidades licitadoras	Os licitadores

UTILIZAR

EM VEZ DE

O elenco	Os atores
O eleitorado	Os eleitores
A cidadania	Os cidadãos
A descendência	Os filhos
Quem participa	Os participantes
As pessoas trabalhadoras	Os trabalhadores
Damos-lhe as boas-vindas	Bem-vindos
Clientes	Os clientes



ESPECIFICAÇÃO DO GÉNERO

Utilização de formas duplas*

UTILIZAR	EM VEZ DE
Os colaboradores e colaboradoras**	Os colaboradores
As alunas e alunos	Os alunos
As empresárias e empresários	Os empresários
O pai e a mãe	Os pais
As e os ascendentes ***	Os ascendentes
Os interessados e interessadas	Os interessados
A todas e todos	A todos
Os cidadãos e cidadãs	Os cidadãos

* Os exemplos remetem exclusivamente para as pessoas binárias.

** Sugere-se alternar a ordem dos géneros para não antepor sempre um género a outro

*** Sugere-se a respetiva concordância com o substantivo mais próximo (Abranches, 2009):
ex. As e os ascendentes beneficiários; Os e as ascendentes beneficiárias



ESPECIFICAÇÃO DO GÉNERO

Uso de Barras Duplas*

UTILIZAR	EM VEZ DE
A/o Cidadã/o*	O Cidadão
A/o(s) Estudante(s)**	O(s) Estudante(s)
As/os Funcionárias/os	Os Funcionários
O Diretor/a	O Diretor
Os/as Beneficiários/as	Os Beneficiários
Os/as Descendentes	Os Descendentes
A/o Chefe de Divisão	O Chefe de Divisão
O/a(s) Pensionistas	O(s) Pensionista(s)

*Torna a comunicação mais fluida do que as formas duplas e é muito utilizada a linguagem administrativa. Pode, em alguns casos, dificultar a leitura (ex. A/o Cidadã/o). Sugere-se o recurso à neutralização ou abstração do género, ou ainda às formas duplas.

** O uso de parênteses é desaconselhado porque traduz um caráter acessório e secundário do determinante entre parênteses (Abranches, 2009). O mesmo não se aplica às palavras no plural, tal como exemplificado no quadro.

DIVERSIDADE CULTURAL E SOCIAL*

UTILIZAR	EM VEZ DE
As pessoas migrantes; a população/comunidade migrante	Os imigrantes
O/a angolano/a; o/a marroquino/a**	O africano
Igualdade de género ***	Igualdade entre mulheres e homens
Nativos/as: pessoas indígenas	Índios
Pessoas de etnia cigana; comunidade(s) cigana(s)	Ciganos
Pessoa racializadas/afrodescendentes	Pessoas de cor
Pessoa sem domicílio/ Pessoas em situação de sem-abrigo	Sem-abrigo
A juventude/ a população jovem	Os jovens
A população dosa/ a comunidade sénior/ as pessoas idosas	Os idosos

*A tónica deve ser colocada na pessoa e não nas suas características.

**Seja específico/a em termos de nacionalidade e culturas: evite estereótipos e perspetivas simplistas de pessoas e/ou grupos.

***«se o contexto estiver relacionado com as políticas de igualdade entre géneros, é preferível utilizar o termo "igualdade de género" pois este é mais lato, abrangendo também as questões relativas às pessoas LGBTI, que fazem parte dessas políticas
»(SGC, 2018, D.12).



DIVERSIDADE AFETIVA/PESSOAS NÃO BINÁRIAS*

UTILIZAR	EM VEZ DE
Parceiro/a; cônjuge	Marido/mulher
Pessoas/ comunidade LGBTI+	As lésbicas, os gays, os bissexuais, os transgénero, os intersexos, ETC.
Pessoa trans**	Transexual
As famílias/ os parentes	Os pais e as mães
Nome pelo qual a pessoa trans se identifica	Nome (legal) atribuído à nascença da pessoa trans
Pessoa intersexual	Hermafrodita***

* É uma boa prática perguntar diretamente à pessoa ou conjunto de pessoas, sempre que possível, como querem ser tratadas.

**Os termos transexual ou transgénero, embora válidos, caíram em desuso.

***Este termo está incorreto.

DIVERSIDADE FUNCIONAL/ SAÚDE MENTAL E NEURODIVERSIDADE*

UTILIZAR | EM VEZ DE

Pessoa com deficiência/diversidade funcional	A/ o deficiente
Pessoa com deficiência visual	O/a cego/a
Pessoa com deficiência auditiva	O/a surdo/a
Pessoa com mobilidade reduzida	A/ o deficiente motor
Pessoa com autismo	A/ o autista
Pessoa que se descola numa cadeira de rodas	Pessoa presa a uma cadeira de rodas
Pessoa com suporte educativo adicional	Aluno com necessidades educativas especiais
Pessoa com Trissomia 21	Mongoloide
Língua Gestual Portuguesa	Linguagem gestual
Tem uma doença/ condição mental	Sofre de uma perturbação/transtorno mental
Tem uma condição/ tem uma doença	Que padece/ que é vítima

Evitar palavras como: débil mental; transtornado/a; retardado/a; lunático/a; demente; maluco/a; etc. São usadas com uma conotação negativa e como tal discriminatória das pessoas com algum tipo de condição, deficiência ou incapacidade.

**na divulgação de eventos ou outras atividades, deve ser dada informação sempre que não forem salvaguardadas as condições para que todas as pessoas possam participar igualmente (por exemplo, se não houver acessibilidade garantida para pessoas com mobilidade reduzida, ou se não houver interpretação em língua gestual portuguesa" (Guia P. Porto Para Uma Comunicação Inclusiva, p.23)



EXPRESSÕES A EVITAR

Não liguês, é da idade

Não sejas histórica

Deixa-te de mariquices

És muito forte para mulher

Hoje estou um bocado autista

Sofres da cabeça coitadinho/a

Vais ficar para tia

Sou uma Maria rapaz

Danças como um africano

És cego/a?



Município de Ponte de Sor
Campo da Restauração
7400- 133 Ponte de Sor

