



Manual Prático de

# LINGUAGEM INCLUSIVA

**Uma rápida reflexão, 12 técnicas**  
básicas e outras estratégias semânticas



# Conteúdo

Introdução _____	3
Por que e para que _____	4
Não é mimimi _____	6
Salto semântico _____	7
X e @ não incluem _____	8
'e' como neutro? _____	9
<b>Técnicas básicas</b> _____	10
'Homem', pessoa do gênero masculino _____	12
Eles x Quem _____	13
Brasileiros e brasileiras _____	14
Não economize em pessoas _____	15
Instituições são mais que apenas homens _____	16

"SE" para indeterminar o sujeito _____	18
Pronomes no masculino _____	19
Mais você _____	20
Gerúndio, infinitivo e tempos verbais _____	21
Sujeito oculto ou indeterminado _____	22
Em nomes próprios de pessoas _____	23
Comum de dois gêneros _____	24
<b>Outras estratégias semânticas</b> _____	25
Algumas palavras realmente DEVEM ser evitadas _____	26
Não sou obrigado _____	28
Gênera _____	29
<b>Referências</b> _____	31

# Introdução

O CPQD apoia a diversidade no ambiente de trabalho. Acreditamos que devemos nos pautar pelos princípios de não discriminação de qualquer natureza, respeito pela dignidade e pelos direitos humanos.

**Diversidade começa com respeito!**





## Por que e para que

Falar e escrever tomando cuidado ao **escolher palavras** que demonstrem respeito a todas as pessoas, sem privilegiar umas em detrimento de outras – esse é o objetivo de quem usa a **linguagem inclusiva**.

Em nosso dia a dia reproduzimos preconceitos sem perceber e reforçamos hostilidades simplesmente ao falar e escrever da maneira como fomos **alfabetizados**. Sem nos darmos conta, reiteramos, pelo uso da linguagem, o modo pelo qual nossa sociedade perpetua a **opressão**, especialmente das mulheres. Através da linguagem, criamos consciência e talvez possamos modificar padrões de pensamento. Ao mudar a forma de escrever e falar, podemos mudar também a nossa mentalidade e a das pessoas com quem nos comunicamos.

Essa tarefa já começa esbarrando em limitações impostas pelo nosso **idioma**. A marcação de gênero está estável no português há muitos séculos, uma vez que quase todas as palavras são **masculinas** ou **femininas**.

A escolha do **masculino** como genérico e a maneira como as frases são construídas ocultando o **gênero feminino** reforça e perpetua estereótipos do que um dia foram considerados **'papéis adequados'** para mulheres e homens na sociedade.

No entanto, a simples existência de um **gênero neutro**, presente em idiomas como latim e alemão, ou ausência de gênero em substantivos, como no finlandês e no turco, não implica na **diminuição do machismo** em uma cultura. É preciso transformar a maneira de pensar. A língua é uma ferramenta viva e um dos instrumentos mais efetivos para essa **evolução**.

A busca por substituir marcadores de gênero no discurso é um processo que explicita **respeito e empatia**, princípios básicos que deveriam reger as relações sociais. Assim como as técnicas de linguagem simples, que buscam dar acesso universal à compreensão das informações contidas em textos, a linguagem inclusiva também é uma questão de **cidadania**.



## Não é mimimi

Muitos dos nossos valores, em especial a comunicação, foram estabelecidos tendo como referência um **sistema patriarcal**, inegavelmente construído a partir dos interesses dos homens.

Encontramos em nossa linguagem palavras e expressões que induzem aspectos **positivos** ao sexo **masculino** e **negativos** ao sexo **feminino**. Isso fica explícito quando o mesmo vocábulo tem seu significado no dicionário totalmente diferente quando é feita a troca de gênero.

**Governante** – que ou aquele que governa.

**Governanta** – mulher que administra uma casa alheia.

**Mundano** – indivíduo que aprecia os bens e prazeres deste mundo.

**Mundana** – prostituta, meretriz.



# Salto semântico

Há situações em que o **sexismo extrapola** o mero **masculino genérico** e chega a se confundir com misoginia. O professor espanhol **Álvaro García Meseguer** foi um dos precursores do estudo do sexismo linguístico e criou o conceito de 'salto semântico'.

Ele é encontrado quando o **masculino** é usado como genérico para se referir a homens e mulheres seguido de referência a particularidades unicamente masculinas. Trata-se de prática **antiquada e machista** que não deveria passar despercebida.

**Os ingleses preferem chá ao café e também preferem as loiras às morenas.**

**Todos os trabalhadores poderão ir ao jantar com as suas esposas.** (A totalidade das pessoas que trabalham são do sexo masculino?)

**Os estudantes não podem receber visitas femininas nos dormitórios.** (Seria melhor 'Não são permitidas visitas nos dormitórios')





## X e @ não incluem

Tem sido comum encontrar posts e campanhas de comunicação usando o **X** ou **@** para eliminar marcações de gênero.

Por exemplo: **'Todxs xs interessadxs'** ou **'Para noss@s filh@s'**.

A busca por uma linguagem neutra de gênero é uma **iniciativa simpática**, que demonstra intenção de incluir pessoas não binárias e fomentar a discussão sobre a igualdade de gêneros.

No entanto, **X e @ não são recursos inclusivos**, pois criam problemas de leitura para deficientes visuais que utilizam programas leitores de texto, para pessoas com **dislexia**, alfabetismo elementar, em processo de aprendizagem da leitura ou que simplesmente não tenham sido informadas sobre o significado desse código específico. Além disso, **não promove uma real mudança na maneira de pensar mais inclusivamente**.

**Não faz muito sentido ser neutro sem ser inclusivo.**

## 'e' como neutre?

Em português, e sobretudo em países de língua espanhola, algumas pessoas têm usado 'e' como forma de atenuar o 'o' masculino e o 'a' feminino.

**Sejam todes muito bem-vindes! Olá, amigues!**

Assim como X e @, essa troca expressa apoio à causa e ainda tem a vantagem de ser pronunciável. No entanto, essa forma acolhedora de saudar pessoas e fazê-las se sentirem incluídas **não se sustenta na redação para além de um par de frases.**

Por exemplo, como usar pronomes possessivos, pronomes indefinidos, artigos definidos e indefinidos?

Meu amigo, alguma amiga, o amigo, uma amiga, como ficariam nesse pretense gênero neutro? Chamar um homem de '**minha amigue**' pode ser provocador, mas não acaba com o binarismo e ainda cria confusões, especialmente na linguagem formal escrita. Fato é que não existem regras previstas nos dicionários, corretores ortográficos ou manuais de redação e sequer há uma unanimidade entre os que apresentam soluções para aplicar o gênero 'e'.



## Técnicas básicas

Posto isso, vamos nos ater, por enquanto, à **norma-padrão** da língua portuguesa utilizada no Brasil.

Antes de prosseguir para a parte prática deste manual, vale ressaltar dois pontos importantes:

- Não podemos esquecer que o **respeito ao próximo** inclui respeitar **diferentes identidades de gênero**, independente de aparência, crenças religiosas, cor da pele, orientação sexual, origem e idade de qualquer pessoa.
- Reflita sobre a necessidade de perguntar o gênero de uma pessoa em cadastros que preenchemos diariamente, por exemplo. Muitos já começam usando o termo **'sexo'**, que é, na verdade, um indicador estritamente biológico, enquanto gênero é o termo reconhecido, inclusive juridicamente. Se for realmente necessário, o ideal é que sejam oferecidas outras opções além das alternativas binárias **'homem ou mulher'**. O mínimo razoável é que haja, pelo menos, uma opção **'outros'**.



Estão listadas a seguir **12 dicas e estratégias** que, na verdade, são pequenas técnicas para você começar a escrever usando uma linguagem mais **inclusiva** e amenizando marcações de gênero desnecessárias.

No começo, algumas estruturas podem parecer pouco naturais para a sua maneira habitual de falar e escrever. Mas isso é um espelho da maneira como você se expressa e, no final das contas, de como pensa ou reproduz uma **maneira de pensar**.

Leve em consideração que são **hábitos arraigados**. E se você parar para refletir, não é tão difícil assim incorporar essas novas práticas que podem melhorar o mundo.

**Então agora, valendo...**





## 1. 'Homem', pessoa do gênero masculino

Não use o termo '**homem**' para se referir a homens e mulheres, como se fosse uma palavra universal. É a **validação do sexismo** mais explícita que existe. Substitua por '**ser humano**' ou '**humanidade**' para se referir ao conjunto da espécie humana.

A chegada do **homem** à lua > A chegada da **humanidade** à lua

A Terra é a casa dos **homens** > A Terra é a casa dos **seres humanos**

É benéfico para o **homem** > É benéfico para a **sociedade**

## 2. Eles X Quem

Evite o uso de **'eles'**, **'aqueles'** e substantivos no masculino para se referir a pessoas não identificadas ou desconhecidas. Muitas vezes o pronome pessoal ou masculino genérico é desnecessário e pode ser eliminado ou substituído por **'quem'**, **'alguém'** ou outras palavras que mantenham o mesmo sentido.

Vou enviar para **eles** resolverem > Vou enviar para **resolverem**

Recomendado para **aqueles** que têm problemas respiratórios >  
Recomendado para **quem** tem problemas respiratórios

Se o **cidadão** pede informações > Se **alguém** pede informações

Ela sempre pensou no **outro** > Ela sempre pensou nas **outras pessoas**

**Eles** nunca colaboram > **Esse grupo** nunca colabora



### 3. Brasileiros e brasileiras

Ao usar **masculino** e **feminino** no lugar de apenas o masculino genérico, a frase pode ficar um pouco mais longa, mas explicita as intenções inclusivas do seu discurso. O clássico “**brasileiros e brasileiras**” é usado por políticos quando querem atingir a totalidade das pessoas do país. Extrapole esse exemplo ao se referir a pessoas de todos os gêneros nas mais **variadas situações**.

Os **alunos** precisam estudar > **Alunos e alunas** precisam estudar

Os **meninos** terão atenção médica >  
**As meninas e os meninos** terão atenção médica

Caros **senhores** > Caros **senhores e senhoras**



## 4. Não economize em pessoas

A palavra **pessoa** vai ser utilizada como nunca. Ela é perfeita pois se refere a... pessoas. Pessoas são pessoas, **independente do gênero**.

**Interessados** devem enviar

> **Pessoas** interessadas devem enviar

Buscamos **candidatos** com ensino superior

> Buscamos **pessoas** com ensino superior

**Os colaboradores** receberão uma mensagem

> **Pessoas colaboradoras** receberão mensagem





## 5. Instituições são mais que apenas homens

Escolha substantivos que se referem **às instituições** e não às pessoas que fazem parte delas, evitando o **masculino genérico**. Essa é uma troca bastante simples: basta deixar de reforçar a ideia de que todas as pessoas que fazem parte de um determinado grupo seriam homens.

**Os senadores** estão votando a pauta  
> **O Senado** está votando a pauta

**Os diretores** vão escolher o nome  
> **A diretoria** vai escolher o nome

**Os membros** da associação decidiram  
> **A associação** decidiu

**Os pernambucanos** adoram o frevo  
> **A população de Pernambuco** adora o frevo

## E a lista segue...

- os políticos > **a classe política**
- os índios > **a população indígena**
- os legisladores > **a atual legislação**
- os juízes > **o poder judiciário**
- os professores > **o corpo docente**
- os estudantes > **o corpo discente, a turma**
- os eleitores > **o eleitorado**
- os jovens > **a juventude**
- os assessores > **a assessoria**
- os coordenadores > **a coordenação**
- os filhos > **a descendência**
- os cidadãos > **a cidadania**
- os atores > **o elenco**



## 6. “SE” para indeterminar o sujeito

Ao invés de usar um **sujeito genérico** no masculino, altere a sintaxe da frase, incluindo o ‘**se**’ para indicar que o sujeito da frase é **indeterminado**.

Na idade média, o **homem** acreditava que a terra era plana  
> Na idade média, **acreditava-se** que a terra era plana

Os **mineiros** economizam bastante  
> Em Minas Gerais, **economiza-se** bastante

Os **contribuintes** sempre deixam para a última hora  
> Sempre **se** deixa para a última hora



## 7. Pronomes no masculino

Soa antigo usar **pronomes no masculino** como genérico. Usados no gênero masculino para se referir a pessoas em geral, **'seus'** ou **'poucos'** podem ser trocados sem nenhuma dificuldade pelas palavras que geralmente estão substituindo.

Ele está defendendo **os seus**

> Ele está defendendo a **família** dele

**Poucos** são **os** que apoiam as medidas

> Só uma **pequena minoria** apoia as medidas

**Muitos** têm dúvida se votarão

> **Grande parte das pessoas** tem dúvida se votará

> **São muitas as pessoas** que têm dúvida se votarão





## 8. Mais você

Falar diretamente com o leitor usando **'você'** pode evitar o uso do masculino genérico e tornar o tom mais coloquial. Funciona especialmente em textos que são dirigidos diretamente a quem lê.

Basta trocar o sujeito no masculino por **você** ou **vocês**.

**O requerente** pode escolher como se identificar

> **Você** pode escolher como se identificar

**O cliente** determina a entrega

> **Você** determina a entrega

Cabe **ao passageiro** reservar o assento

> **Você** reserva seu assento

## 9. Gerúndio, infinitivo e tempos verbais

O **gerúndio** ganhou má fama por causa do gerundismo consagrado pelo telemarketing (**'vamos estar enviando'**). Mas não é isso! O uso do verbo no gerúndio ou infinitivo para evitar termos masculinos exige uma certa reestruturação das frases. A mudança do tempo verbal também pode ajudar na reformulação de sentenças. Sem mudar o sentido geral, ajuda a torná-las **menos sexistas**.

Se **eles** nos ouvissem mais, a gestão seria melhor  
> **Ouvindo mais**, a gestão será melhor

Se **os policiais** tivessem uma formação melhor, o racismo diminuiria > Se tiver uma melhor formação, **a polícia** será menos racista

Quando **os eleitores** votarem com a razão, o país poderá melhorar > **Votar com a razão** poderá fazer o país melhorar



## 10. Sujeito oculto ou indeterminado

Não é imprescindível **explicitar o sujeito** em todas as frases, especialmente na escrita. Quando um texto repete muito sujeitos no **masculino**, pode ficar mais limpo com a simples supressão do sujeito da frase. Isso se aplica geralmente a frases que aparecem na sequência de outras. Vale para repetição de **pronomes no feminino** também.

Depois disso, **eles venceram** as eleições  
> Depois disso, **venceram** as eleições

Apesar de não falarem o idioma, **eles são** muito inteligentes  
> Apesar de não falarem o idioma, **são** muito inteligentes

Os professores não disseram, mas **eles são** favoráveis à aprovação  
> Os professores não disseram, mas **são** favoráveis à aprovação



## 11. Em nomes próprios de pessoas

Prática comum em algumas partes do Brasil, em especial nos estados do **Nordeste**, o uso de nomes próprios sem 'o' ou 'a' auxilia em redações com menos marcadores de gênero. Além de serem desnecessários, evitam eventuais constrangimentos quando se referem a pessoas **não binárias ou gênero fluido**.

Vou falar com **o/a** Alê  
> Vou falar **com** Alê

○ Fabrício foi preso  
> **Fabrício** foi preso

O vestido **do/a** Laerte  
> O vestido **de** Laerte





## 12. Comuns de dois gêneros

Não é preciso grande sacrifício para deixar de usar **artigos definidos no masculino** com **substantivos comuns** de dois gêneros. Palavras sem gênero definido, como as que têm sufixo **'ista'** e vários gentílicos, podem simplesmente prescindir dos artigos **'o, a, os, as'**.

**Os dentistas** atendem aos sábados  
> **Dentistas** atendem aos sábados

**O carioca** gosta de praia  
> **Cariocas** gostam de praia

**O doente** deve relatar  
> **Doentes** devem relatar

**Os representantes** de cada estado  
> **Representantes** de cada estado

O grupo é **o porta-voz** da categoria  
> O grupo é **porta-voz** da categoria

**Os maiores** de idade devem votar  
> **Maiores** de idade devem votar

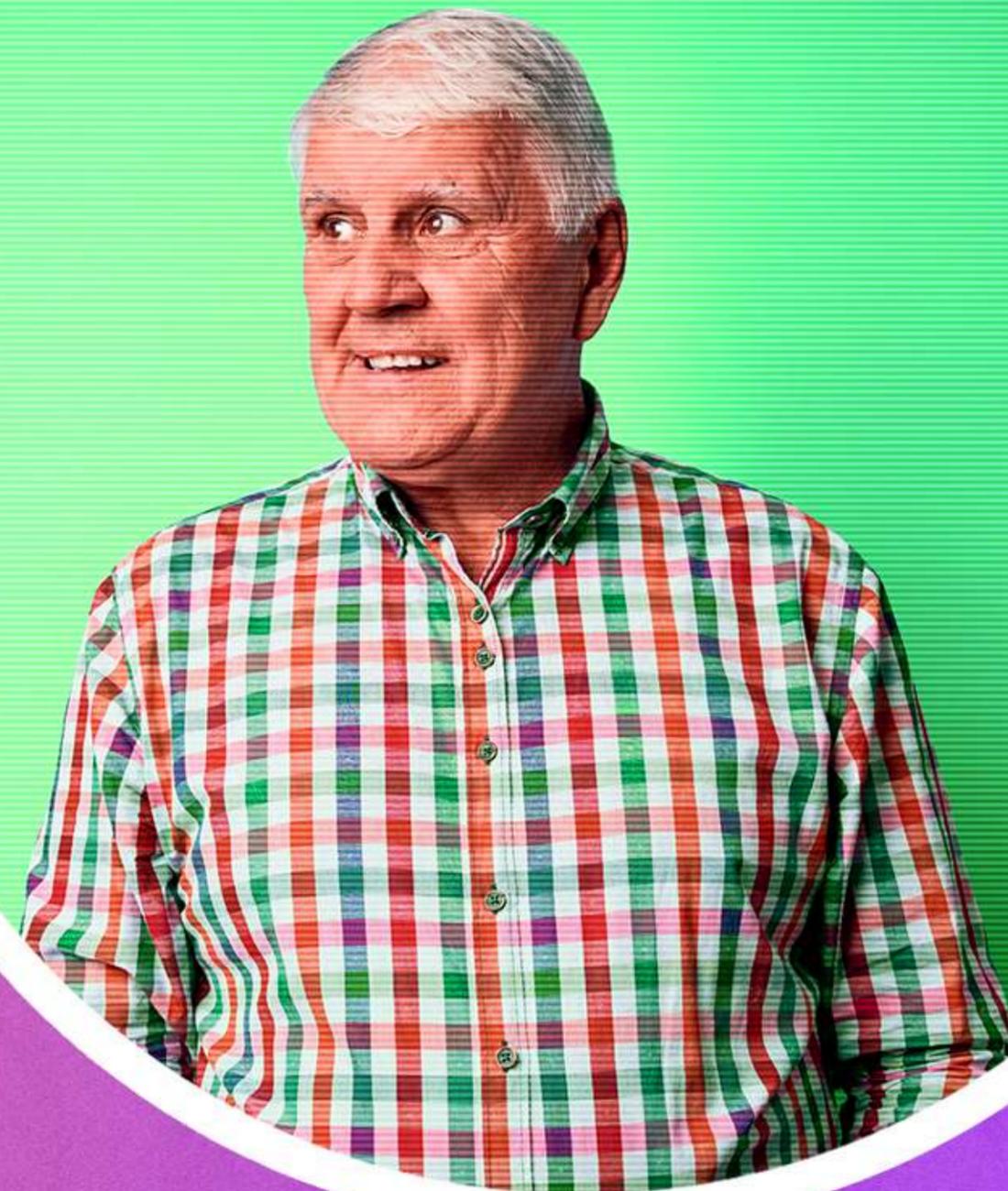
# Outras estratégias semânticas

## Novos recursos linguísticos

Aventure-se mudando a construção das frases, modificando, por exemplo, o **lugar do sujeito**, dos verbos e a conjugação. Considere alternativas possíveis para redigir de maneira diferente mantendo o mesmo significado.

**Os caiçaras** comem muito peixe  
> No litoral, **come-se** muito peixe

(A mesma informação só que com menos vieses).



## Algumas palavras realmente **DEVEM** ser evitadas

Podemos cometer **grosserias sem nos darmos conta**, por usar palavras que são **ofensivas**. Preste atenção:

- **'Denegrir', 'judiar' e 'mulato'** têm **inequívocas** conotações racistas, assim como o uso ainda corrente na linguagem coloquial da expressão **'neguinho'** para se referir a pessoas, em geral com evidente **conotação depreciativa**.

**Neguinho** não está nem aí > **Tem pessoas** que não estão nem aí

- Alguns termos como **'maconheiro', 'aborteira', 'natureba', 'cachaceiro' e 'tarado'** carregam indisfarçável julgamento moral e devem ser evitados.

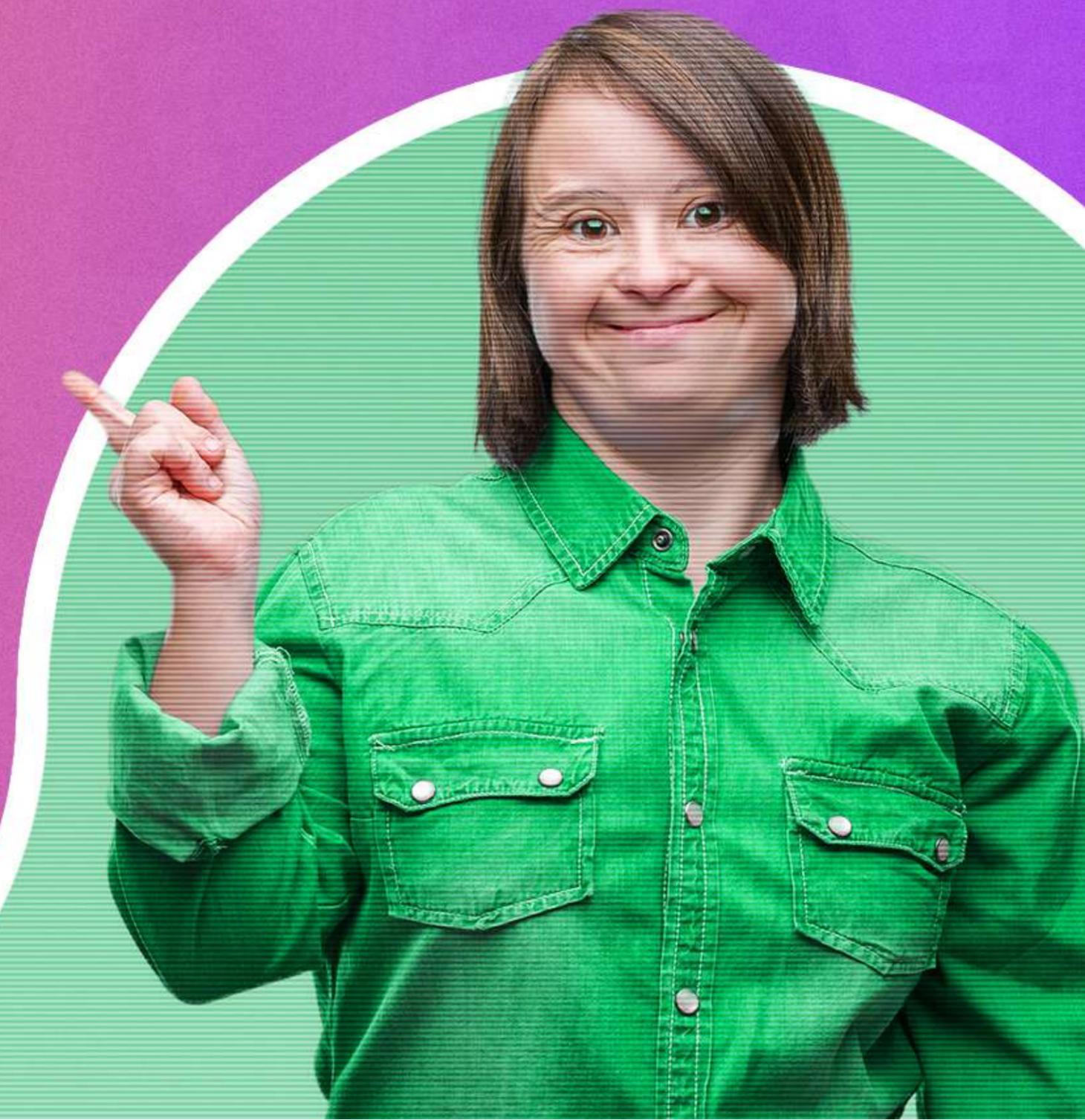
- Da mesma maneira, dizer **'homossexualismo'** expressa preconceito, pois o uso do **'ismo'** significa que você acredita se tratar de uma doença. **'Homossexualidade'** é o termo correto. E lembre-se que **'travesti'** é sempre no feminino, **'a travesti'**.



- **'Deficiente'** coloca a condição acima da pessoa.

Entrada para **deficientes** > Entrada para **pessoas com deficiências**

- Quando se diz **'mãe solteira'** está sendo colocado o estado civil como uma condição da maternidade. **'Mãe solo'** é aquela que cria sozinha seus filhos.
- O termo **'mal-amada'** geralmente sugere que a falta de um homem molda o humor da mulher.
- **"Mendigo/a"** estigmatiza a população que mora nas ruas, que em boa parte trabalha. Para se referir a uma pessoa que vive na rua ou não tem moradia fixa use **'sem-teto'** ou **'pessoa em situação de rua'**.
- Não existe um consenso sobre o uso da palavra **'índio'**, nem mesmo entre as populações indígenas. Por via das dúvidas, prefira **'indígena'**, que também é comum de dois gêneros. E **'tupiniquim'** é nome de um grupo indígena pertencente à nação tupi. Usar com sentido pejorativo é profundamente desrespeitoso, bem como **'programa de índio'**.





## Não sou obrigado

Se você é um **homem**, pessoa física, não há grandes problemas em agradecer com **'obrigado'**, reforçando o masculino, ou **'obrigada'**, se for mulher, para enfatizar o feminino. Mas especialmente em correspondências e mensagens escritas, é possível substituir por **'agradeço'**. Em alguns contextos, cabe **'Gratidão'**, palavra e valor que poderia estar bem mais presente no vocabulário cotidiano.

No entanto, se está falando em nome de uma empresa, instituição ou um grupo de pessoas, por que reforçar esse marcador de gênero?

Que tal começar a usar **'Agradecemos'**, com complemento **(sua atenção, sua gentileza)** ou sem, no lugar do masculino singular **'obrigado'**?

## Gênera

Já foi incorporado no léxico jornalístico e acadêmico o feminino de transgênero – **'transgênera'** – quando se trata de uma **mulher** ou pessoa transgênera. Tem sido frequente militantes dos movimentos **LGBTQIA+** e **feminista** empregarem versões no feminino de determinados termos que, na língua portuguesa, são no masculino, com objetivo de reforçar uma **conotação política**.

Por exemplo, **'corpos em risco'** vira **'corpas em risco'**, **'mulher cis hétera'** ou **'minha gênera'** no lugar de **'meu gênero'**. Em certos contextos são usados de forma efetiva para sublinhar uma intenção ou tonificar o discurso.

Contudo, deve ser levado em consideração que, dependendo de quem lê ou ouve, pode gerar uma **dissonância cognitiva** e reduzir a sintonia com a mensagem que está sendo transmitida.

**É necessário um mínimo de disposição para evoluir.**





Depende basicamente de **boa vontade** começar a incluir algumas modificações em nossa maneira de escrever e falar. Essa prática vai nos fazer usar palavras que talvez não costumemos empregar em nosso vocabulário pessoal e corriqueiro. E requer, por vezes, **repensar a própria maneira como formulamos algumas frases.**

Faz parte desse processo **sair da zona de conforto cognitivo**, ampliar a percepção sobre o que falamos e acessar um vocabulário mais amplo. Esse exercício diário, sem a menor dúvida, tornará seu discurso mais aprimorado, consistente e, por que não dizer, interessante.

# Referências

- **Manual prático de linguagem inclusiva** (André Fischer)
- **Clareza em texto de E-GOV**, uma questão de cidadania  
<https://comunicasimples.com.br/livro/>
- **Manual para el uso no sexista del lenguaje**  
[https://www.conapred.org.mx/userfiles/files/11.1\\_Manual\\_para\\_el\\_uso\\_no\\_sexista\\_del\\_lenguaje\\_\\_2011.pdf](https://www.conapred.org.mx/userfiles/files/11.1_Manual_para_el_uso_no_sexista_del_lenguaje__2011.pdf)
- **Ideología sexista y lenguaje**  
<https://www.sexismoylenguaje.com/>
- **Manual de comunicação LGBTI**  
<https://www.grupodignidade.org.br/wp-content/uploads/2018/05/manualcomunicacao-LGBTI.pdf>
- **Guia para linguagem neutra**  
<https://medium.com/guia-para-linguagem-neutra-pt-br/guia-para-linguagem-neutra-pt-br-f6d88311f92b>
- **Manual pedagógico sobre el uso del lenguaje inclusivo y no-sexista**  
<https://www.ippdh.mercosur.int/pt-br/publicaciones/manual-pedagogicosobre-o-uso-da-linguagem-inclusiva-nao-sexista/>
- <https://brasil.elpais.com/cultura/2019-12-23/amigues-da-linguageminclusiva.html>
- <https://www12.senado.leg.br/manualdecomunicacao/redacao-eestilo/estilo/linguagem-inclusiva>



## Diversidade começa com respeito

Nos orgulhamos de quem somos, e só o somos pela nossa diversidade

