

ANDRÉ FISCHER

# MANUAL AMPLIADO DE LINGUAGEM INCLUSIVA

TÉCNICAS E REFLEXÕES SOBRE COMO ESCREVER E FALAR SEM REFORÇAR PRECONCEITOS DE GÊNERO, ORIENTAÇÃO SEXUAL, COR/RAÇA, XENOFOBIA, AGEÍSMO E CAPACITISMO.





CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO  
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

Fischer, André, 1966-  
Manual ampliado de linguagem inclusiva [recurso eletrônico] / André Fischer. -  
1. ed. - São Paulo: Matrix, 2021.  
recurso digital

Formato: epub  
Requisitos do sistema: adobe digital editions  
Modo de acesso: world wide web  
ISBN 978-65-5616-090-0 (recurso eletrônico)

1. Língua portuguesa - Aspectos sociais - Brasil. 2. Identidade de gênero.  
3. Linguagem e cultura. 4. Livros eletrônicos. I. Título.

21-69828

CDD: 469.7

CDU: 811.134.3(81):305-055.3

Camila Donis Hartmann - Bibliotecária - CRB-7/6472



## AGRADECIMENTOS

Primeiramente a você pela curiosidade ou interesse no tema e por se dispor a fazer um exercício para aprimorar sua maneira de se comunicar.

A Heloísa Fischer, minha irmã e fundadora do Comunica Simples, pela inspiração e pelo trabalho fundamental de divulgação e organização do Movimento de Linguagem Simples no Brasil,

Cid Torquato, Patrícia Casé, Thereza e Elysis Pires, Felipe Moraes.

Esta publicação é uma edição revisada e bastante ampliada do Manual Prático de Linguagem Inclusiva, escrito durante a primeira onda do Covid-19. Essa nova versão atende uma série de pedidos e sugestões para incorporação de outros temas ligados à causa da linguagem inclusiva. Foi finalizado à espera da vacina, durante o repique da pandemia.



**A língua é um sistema vivo e dinâmico que está constantemente evoluindo e se modificando. Mas ela serve primordialmente para que pessoas se comuniquem e por isso existem códigos comuns compartilhados por quem usa o idioma. Uma Linguagem Inclusiva que segue a norma gramatical da língua portuguesa utilizada no Brasil pode ser aplicada universal e imediatamente, sem causar qualquer ruído e independente de mudanças formais.**



# ÍNDICE

06	APRESENTAÇÃO
08	PORQUE, PARA QUE... E PARA QUEM
11	LINGUAGEM SIMPLES
12	LINGUAGEM NEUTRA
14	IDENTIDADE DE GÊNERO
15	ORIENTAÇÃO SEXUAL
16	GÊNERA
17	X E @ NÃO INCLUEM
18	NÃO É MIMIMI
19	SALTO SEMÂNTICO
20	FEMININO GENÉRICO
21	LINGUAGEM INCLUSIVA DE GÊNERO: 14 TÉCNICAS BÁSICAS
22	'HOMEM', PESSOA DO GÊNERO MASCULINO
22	MAIS VOCÊ
23	MENOS ELES
23	BRASILEIROS E BRASILEIRAS
24	NÃO ECONOMIZE EM PESSOAS
25	INSTITUIÇÕES SÃO MAIS QUE APENAS HOMENS
26	SE PARA INDETERMINAR O SUJEITO
26	TROQUE PRONOMES E ADVÉRBIOS NO MASCULINO
27	GERÚNDIO BEM USADO
27	SUJEITO OCULTO
28	EM NOMES PRÓPRIOS DE PESSOAS
28	COMUM DE DOIS GÊNEROS
29	NÃO SOU OBRIGADO
29	OUTRAS ESTRATÉGIAS SEMÂNTICAS
30	INCLUIR ALÉM DO GÊNERO
31	INDÍGENAS
32	PESSOAS NEGRAS, BRANQUITUDE E COLORISMO
35	TERMOS XENOFÓBICOS
37	GORDOFOBIA
38	L.G.B.T.Q.I.A e +
42	CAPACITISMO
44	PESSOAS COM SURDEZ
45	PESSOAS COM DEFICIÊNCIA VISUAL
46	OUTRAS DEFICIÊNCIAS
47	AGEÍSMO ESTRUTURAL
49	ATITUDES INCLUSIVAS AO FALAR EM PÚBLICO
50	ANTES DE TERMINAR
52	REFERÊNCIAS



## APRESENTAÇÃO

O Manual Ampliado de Linguagem Inclusiva é uma expansão do Manual Prático de Linguagem Inclusiva, lançado em junho de 2020. Sua ótima repercussão refletiu a necessidade de parâmetros por parte de um número crescente de pessoas que buscam acompanhar a evolução social e se comunicar de forma mais consciente, responsável e inclusiva.

Nessa versão ampliada, além de técnicas e reflexões sobre como minimizar marcadores de gênero na escrita e na fala, foram incluídas outras questões presentes no discurso cotidiano que reforçam preconceitos de cor/raça, orientação sexual, origem, ageísmo e capacitismo.

Mesmo quem trabalha com técnicas de microrredação como UX Writing (criação de conteúdos textuais para facilitar a jornada do leitor de sites e apps) pode encontrar formas mais concisas de ser escrever de maneira inclusiva.

Bem como o primeiro manual, é fruto de muita pesquisa e quase três décadas de vivência nas áreas de comunicação, produção cultural, militância por igualdade e direitos civis, especialmente da população lgbtqi+.

Antes do Manual Prático de Linguagem Inclusiva, disponibilizado apenas on line, tive seis livros publicados pelas editoras Jaboticaba e Ediouro, alguns com várias reedições. Fui colunista da Folha de S.Paulo e MTV Brasil, roteirista e apresentador de programas na CBN Brasil, Radio UOL e Canal Brasil, editor de portais e revistas de amplo alcance e colaborador de várias revistas brasileiras e estrangeiras. Além de ter cursado Economia (UFRJ), fiz Gestão Estratégica de Digital Analytics (FGV) e Marketing Digital & Data Science (Fiap), áreas onde é fundamental o uso absolutamente preciso das palavras.

Atualmente sou diretor do Festival MixBrasil de Cultura da Diversidade, coordenador do Centro Cultural da Diversidade da Secretaria Municipal de Cultura de São Paulo, ambas organizações que têm como missão promover a igualdade e valorizar a diversidade. Além disso sou curador, consultor e palestrante sobre diversidade e inclusão..

Acredito no poder transformador das ideias e das palavras e, por tudo que vi e vivi, me considero feminista e antirracista.

**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.**

MANUAL  
AMPLIADO  
DE LINGUAGEM  
INCLUSIVA

## [ PORQUE, PARA QUE E... PARA QUEM ]

Reproduzimos cotidianamente preconceitos e reforçamos hostilidades ao falar e escrever. Sem nos darmos conta, reiteramos pelo uso da linguagem o modo pelo qual nossa sociedade perpetua a opressão contra mulheres, imigrantes, indígenas, pessoas negras, idosas, lgbtqia+ e com deficiência. Através da linguagem criamos consciência e podemos modificar padrões de pensamento. Ao mudar a forma de escrever e falar podemos mudar também o nosso entendimento e das pessoas com quem nos comunicamos.

No caso dos marcadores de gênero começamos esbarrando em limitações impostas pelo nosso idioma. Não apenas porque quase todas as palavras em português estão no masculino ou no feminino. A escolha do masculino como genérico e a maneira como são construídas frases ocultando o gênero feminino, reforça e perpetua estereótipos do que um dia foram considerados 'papéis adequados' para mulheres e homens na sociedade. A 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.



Muitas vezes por falta de atenção ou conhecimento são usadas correntemente uma série de expressões lgbtfóbicas, agressivas a gays, lésbicas, travestis, pessoas trans e não-binárias, que podem ser muito facilmente excluídas do discurso.

Você pode estar repetindo estereótipos contra pessoas com determinadas deficiências, diminuindo sua auto-estima apenas por não prestar atenção em suas palavras. Sem perceber, agride constantemente pessoas por causa da sua cor, por terem mais idade, por serem gordas, as que vieram de outros lugares ou que têm crenças diferentes da sua. E por infelizmente estarem acostumadas a ouvir essas agressões muitas vezes sequer respondem.

A busca por substituir marcadores de gênero e outros elementos que reforçam preconceitos no discurso é um processo que explicita respeito e empatia, princípios básicos que deveriam reger as relações sociais.



É preciso transformar  
a maneira de pensar.  
A língua é uma ferramenta  
viva e um dos instrumentos  
mais efetivos para a evolução  
de toda e qualquer pessoa.

MANUAL  
AMPLIADO  
DE LINGUAGEM  
INCLUSIVA



## LINGUAGEM SIMPLES

O uso de uma Linguagem Inclusiva é uma questão de cidadania, assim como as técnicas de Linguagem Simples, que buscam dar acesso universal à compreensão das informações contidas em textos ao torná-los mais fáceis de ler.

A Linguagem Simples é uma técnica de comunicação e uma causa social que defende o direito de entender informações públicas e do cotidiano. Um texto tem uma linguagem simples se o público alvo ao qual se dirige consegue entendê-lo de forma fácil e rápida, sem precisar reler várias vezes.

A Linguagem Simples surgiu no Reino Unido e nos Estados Unidos nos anos 1940 e hoje é considerada um direito civil, adotada como política pública em vários países. No Brasil já há algumas iniciativas de prefeituras e órgãos públicos para adotar a Linguagem Simples em sua comunicação. O Método de Escrita Comunica Simples\*, criado por Heloísa Fischer, está disponível em diversas plataformas, com cursos de curta duração que possibilitam o uso imediato dessas técnicas.

Entre as dicas básicas estão o uso de palavras conhecidas (não usar jargões como jurídiquês ou gírias) e concretas (em oposição a abstratas como conceitos e estados de espírito), frases curtas (no máximo 30 palavras) e na ordem direta (sujeito-verbo-complemento).

\* veja em Referências

## LINGUAGEM NEUTRA

Muita gente chama de linguagem inclusiva o que na realidade é uma proposta de linguagem neutra e que consiste na introdução de um terceiro gênero, que não seria nem masculino nem feminino.

A indicação básica da linguagem neutra seria o uso do 'e' ao invés do 'a' ou 'o', como terceira via para se referir a quem não se identifica com a binariedade (se associar ao feminino ou ao masculino).

O gênero neutro seria usado apenas para seres humanos, ao contrário do neutro em outros idiomas, como o 'it' inglês usado apenas para coisas ou no alemão onde é empregado de forma indiscriminada para alguns objetos e animais, cores e diminutivos. Nos Estados Unidos pessoas trans e não-binárias têm usado o pronome 'they', que usualmente é traduzido para português como eles/elas, no lugar de ele ou ela. Essa prática ainda configura um pequeno pesadelo para tradutores.

A busca por uma linguagem neutra de gênero é iniciativa justificável para incluir pessoas não-binárias, agêneras, de gênero fluido ou transgêneras. Ela também fomenta a discussão sobre a necessidade de enquadrar pessoas a um padrão binário de gêneros.

O gênero neutro no plural serve para nomear coletivos de pessoas sem particularizar gênero ou usar o masculino genérico. Há quem proponha que também seja usado para animais e que seja evitado o uso do gênero masculino até de objetos.

A proposta precisa superar algumas questões práticas. A começar por encontrar um consenso entre os sistemas que usam diferentes pronomes – principalmente ile, ili, elo e elu. O mais usado atualmente é o sistema ile\*, que faz plural iles, e contrações dile (como dele/dela), aquile (aquele/aquela) etc. Há uma série de regras para artigos, pronomes pessoais oblíquos, possessivos e numerais além de 'palavras irregulares' como chéfie (chefe), avõe (avô, avó) ou mongie (monge/monja).

\*veja em Referências

Essas regras de linguagem neutra  
ainda não estão previstas nos  
dicionários, corretores ortográficos  
ou manuais de redação.

Mas podemos começar a usar a  
linguagem neutra como maneira  
de expressar apoio a uma causa,  
sobretudo em saudações como:

Sejam todes bem vindes!  
Olá amigues!

URB5GO  
W?ONESH  
13

## IDENTIDADE DE GÊNERO

Identidade de gênero refere-se ao gênero que a pessoa se identifica. Importante dizer que trata-se de uma auto-percepção.

Pessoas **cisgênero** se identificam com o gênero atribuído ao nascimento. Um homem cisgênero nasceu com órgão sexual considerado masculino e se identifica como homem. Um mulher cis nasceu com órgão sexual considerado feminino e se identifica como mulher. Costuma-se dizer apenas 'cis' para pessoas cisgênero – que compõem a maioria da população. Pessoas cis podem ser heterossexuais, homossexuais ou bissexuais. É importante que pessoas cis, como eu e a grande maioria da população, se identifiquem como tal (e não como 'normais') de forma a reconhecer a existência de outras possibilidades identitárias.

O termo **trans** é abreviação de várias palavras que expressam diferentes identidades, como transexual, transgênero, ou até mesmo travesti. Pessoas trans não se identificam com o gênero atribuído ao nascimento. Uma mulher trans nasceu com órgão sexual considerado masculino e se identifica como mulher, assim como um homem trans nasceu com órgão sexual considerado feminino e se identifica como homem. Uma pessoa trans também pode ser heterossexual, homossexual ou bissexual. Há pessoas trans que se identificam como não-binárias também. Há mulheres trans que se identificam como trans e/ou travestis. 'E/ou' porque essa identificação não está presa a questões físicas (como ter feito cirurgias) e pode ser fluida. Muitas modificam seus corpos por meio de hormonioterapias e intervenções cirúrgicas, mas isso não é regra. O termo travesti, historicamente tido como pejorativo, foi ressignificado e adquiriu um teor político.

Pessoas **não-binárias** ou de gênero fluido são aquelas cuja identidade de gênero não é nem homem nem mulher, está entre os gêneros ou além, ou ainda é uma combinação de gêneros. Por definição os conceitos heterossexual, homossexual ou bissexual não se aplicariam nesse caso.

## [ ORIENTAÇÃO SEXUAL ]

Homofobia e transfobia são crimes no Brasil desde 2019. Da mesma maneira que o racismo, manifestações lgbtfóbicas podem dar até cinco anos de prisão. Está incluído chamar alguém indevidamente de 'viado' ou 'sapatão' em um contexto de agressão verbal ou física.

A orientação sexual se refere a como se comporta o desejo e atração emocional, afetiva ou sexual, por pessoas de gênero diferente, do mesmo gênero ou de mais de um gênero. As principais são homossexual (gay ou lésbica), heterossexual, bissexual e pansexual.

A pansexualidade é uma orientação sexual que rejeita especificamente a noção de dois gêneros e até de orientação sexual específica. Pessoas pansexuais costumam se identificar usando a forma curta 'pan'.

Veremos mais adiante modos de usar Linguagem Inclusiva ao se referir a pessoas lgbtqia+.



## [ GÊNERA ]

Já foi incorporado no léxico jornalístico e acadêmico o termo transgênera como feminino de transgênero, quando se trata de uma mulher ou pessoa transgênera.

Tem sido frequente militantes de alguns movimentos como lgbt e feminista empregarem no feminino determinados termos que na língua portuguesa estão no masculino, com objetivo de reforçar uma conotação política.

Por exemplo 'corpos dissidentes' vira 'corpas dissidentes', 'mulher cis hêtera' 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.

# [ X E @ NÃO INCLUEM ]

Você ainda pode encontrar posts e campanhas de comunicação que insistem em usar o X ou @ para eliminar marcações de gênero. Por exemplo ' Todxs xs interessadxs' ou ' Para noss@s filh@s'.

Para quem ainda não sabe ou esqueceu, esse não é um recurso inclusivo pois cria problemas de leitura para um grande número de pessoas: deficientes visuais que utilizam programas leitores de texto, pessoas com dislexia, alfabetismo elementar, em processo de aprendizagem da leitura ou que simplesmente não tenham sido informadas sobre o significado desse código.

Acaba sendo mais exclusivo que inclusivo, além de não promover uma real mudança na maneira de pensar. Sendo assim, evite.



## [ NÃO É MIMIMI ]

Muitos dos nossos valores, em especial a comunicação, foram estabelecidos tendo como referência um sistema patriarcal, inegavelmente construído para garantir o poder e interesses dos homens cis brancos.

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 sentido totalmente diferente quando é feita a troca de gênero ou quando um termo simplesmente não existe quando trocado de gênero.

**Governante** é quem dirige um estado ou país

**Governanta** é aquela que coordena trabalhos domésticos na casa de outra pessoa

**Mundano** é um homem cosmopolita, experiente

**Mundana** é uma mulher frívola, prostituta

Chama-se de **ouro** um homem forte e valente,

**vaca** é usado para depreciar uma mulher.

A mulher do embaixador é **embaixatriz**.

O marido da embaixadora é...**consorte**.

Não existe feminino para várias palavras como **indivíduo**.

É dito que **anjo não tem sexo**, mas a palavra é sempre usada no masculino.

## [ SALTO SEMÂNTICO ]

Há situações em que o sexismo de frases 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 a expressão 'salto semântico'. Ela é encontrada 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 machista que não deve passar despercebida.

Os ingleses preferem chá ao café. Também preferem as mulheres loiras às morenas.

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

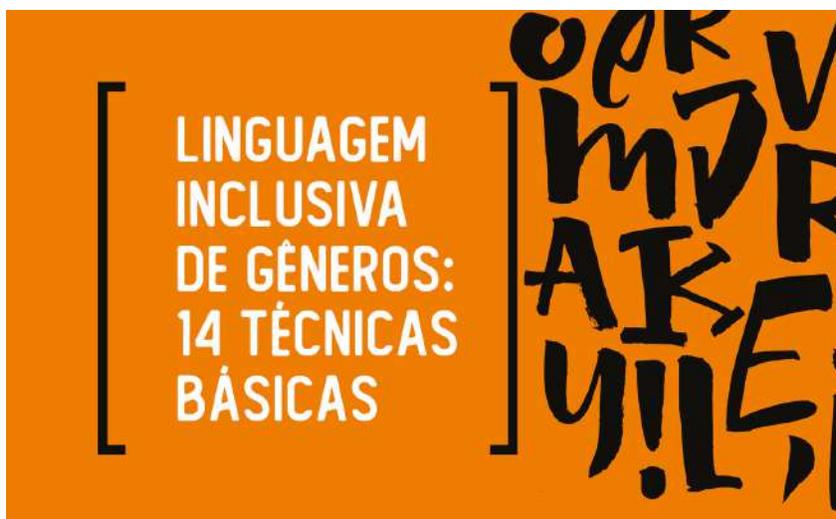
Os estudantes não podem receber visitas femininas nos dormitórios.  
*Que tal 'Não são permitidas visitas nos dormitórios' ?*

## FEMININO GENÉRICO

Em uma sala com dez pessoas oito são mulheres e dois são homens. Você vai se dirigir a elas no masculino? Se for para generalizar, não faria mais sentido usar o feminino?

Se seu objetivo é tornar seu discurso mais inclusivo, pode valer a pena fazer uma pequena provocação: em algum momento diga algo como 'chamo a atenção de todas' e provavelmente muitos dos homens presentes sentirão um certo desconforto e algumas das mulheres podem se sentir surpresas. Por terem sido sempre invisibilizadas, muitas delas nem percebem que não estão sendo incluídas nos masculinos genéricos.





No Manual Prático de Linguagem Inclusiva listei 12 dicas e estratégias para você começar a escrever amenizando marcações de gênero desnecessárias. Neste Manual Ampliado elas foram revisadas e essas técnicas agora são 14.

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

## 1

### 'Homem' é uma 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.

O ~~homem~~ está ameaçado pelo vírus  
Os **seres humanos** estão ameaçados pelo vírus

É benéfico para o ~~homem~~ → É benéfico para a **sociedade**

## 2

### Mais você

Dirija-se à pessoa que lê. 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. Essa é uma técnica amplamente empregada em UX Writing, pois também costuma diminuir o tamanho das frases.

O requerente pode escolher como se identificar  
→ **Você** pode escolher como se identificar.

O cliente determina a forma de entrega  
→ **Você** determina a forma de entrega

Cabe ao passageiro reservar o assento  
→ **Você** reserva seu assento

### 3

#### Menos eles

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 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.

Aquele que se vacinar, se imuniza → **Quem** se vacinar, se imuniza

Quando o homem decide → Quando **alguém** decide

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

Eles nunca colaboram → **Esse grupo** nunca colabora

### 4

#### Brasileiros e brasileiras

Ao usar masculino e feminino no lugar de apenas o masculino genérico, a frase vai ficar 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  
→ **Os alunos e as alunas** precisam estudar.

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

Caros senhores → **Caras senhoras e caros senhores**

## 5

### Não economize em pessoas

A palavra pessoa vai ser utilizada como nunca. Ela é perfeita pois se refere a...pessoas. São pessoas independente do gênero. Pessoal também pode ser usado quando falar diretamente a um grupo de pessoas.

Os interessados devem enviar sugestões

→ **Pessoas interessadas** devem enviar sugestões

Os maiores de idade são obrigados a votar

→ **Pessoas maiores** de idade são obrigadas a votar

Estamos buscando candidatas com ensino superior

→ Estamos buscando **pessoas** com ensino superior

Bom dia, meninos → Bom dia, **pessoal**



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.

Deputados e senadores estão analisando o impeachment  
→ **O Congresso Nacional** está analisando o impeachment

Os diretores decidiram estender o auxílio  
→ **A diretoria** decidiu estender o auxílio

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

Os pernambucanos adoram o frevo  
→ **O pessoal em Pernambuco** adora o frevo.

### E a lista segue...

os políticos → **a classe política**  
os indígenas → **a população indígena**  
os legisladores → **a atual legislação**  
os juizes → **o poder judiciário**  
os professores → **o corpo docente**  
os eleitores → **o eleitorado**  
os jovens → **a juventude**  
os assessores → **a assessoria**  
os coordenadores → **a coordenadoria**  
os filhos → **a descendência**  
os cidadãos → **a cidadania**

## 7

### SE indeterminando 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 entregam declaração na última hora  
→ Sempre **se** deixa para entregar a declaração na última hora

## 8

### Troque pronomes e advérbios no masculino

Soa quase antiquado usar pronomes e advérbios no masculino como genérico. Usados no gênero masculino para se referir a pessoas em geral, podem ser trocados sem nenhuma dificuldade por outras palavras com o sentido que geralmente estão substituindo.

Ele faz tudo para beneficiar ~~os seus~~  
→ Ele faz tudo para beneficiar **a família dele**

~~Poucos são os~~ que apoiam as medidas  
→ **Só uma 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

**9****Gerúndio bem usado**

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

Se eles nos ouvirem mais, a gestão será melhor

→ **Ouvindo** mais, a gestão será melhor

Se os policiais tivessem uma formação melhor, o racismo diminuiria

→ Se **a polícia tiver** uma formação melhor, o racismo diminuirá

Se os eleitores votarem com a razão o país pode sair da crise

→ **Votar** com a razão pode fazer o país sair da crise

**10****Sujeito oculto**

Não é imprescindível explicitar o sujeito em todas as frases, especialmente na escrita. Um texto pode ficar mais limpo com a não repetição ou 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.

Apesar de não falarem o idioma, eles são muito inteligentes

→ Apesar de não falarem o idioma, são muito inteligentes

Depois da invasão eles tomaram posse

→ Depois da invasão tomaram posse

Os professores não disseram, mas eles são favoráveis à aprovação

→ Os professores não disseram, mas são favoráveis à aprovação

**11****Nomes próprios de pessoas**

Prática comum em algumas parte do Brasil, em especial nos estados do Nordeste e em Niterói, 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 de gênero fluido.

Vou falar com ~~o/a~~ Alê  
→ Vou falar com Alê

Onde está ~~o~~ Fabrício ?

O vestido ~~de/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 tem sufixo 'ista' e vários gentílicos podem prescindir dos artigos 'o, a, os, as'.

~~Os~~ dentistas atendem aos sábados  
→ Dentistas atendem aos sábados.

~~Ø~~ carioca gosta de praia  
→ Cariocas gostam de praia

~~Ø~~ doente deve relatar sintomas  
→ Doentes devem relatar sintomas

~~Os~~ representantes de cada estado  
→ Representantes de cada estado

O grupo é-~~o~~ porta-voz da categoria  
→ O grupo é porta-voz da categoria.

**13****Não sou obrigado**

Se você é um homem, pessoa física, não há grandes problemas em agradecer com 'obrigado' reforçando o masculino ou se for mulher dizer 'obrigada' enfatizando o feminino. Mas especialmente em correspondências e mensagens escritas é possível substituir por **agradeço**. Tem sido cada vez mais usado **Gratidão**, palavra (e valor) que poderia estar mais presente no vocabulário cotidiano.

No entanto se está falando em nome de uma empresa, instituição ou um grupo de pessoas, porque reforçar o 'obrigado', que tem um forte marcador de gênero?

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

**14****Outras Estratégias Semânticas**

É necessário um mínimo de disposição para evoluir. Aventure-se usando novos recursos linguísticos, mudando a construção de frases, modificando por exemplo o lugar do sujeito, dos verbos e a conjugação. Considere alternativas possíveis para redigir e falar de maneira diferente mantendo o mesmo significado, a mesma informação. Só que com menos vieses.

Os caiçaras comem muito  
→ No litoral come-se muito peixe

Você parece cansada  
→ Parece que você se cansou



## INCLUIR ALÉM DO GÊNERO

Para ser absolutamente inclusivo é preciso ainda tomar uma série de cuidados com expressões que são ofensivas a várias pessoas. Elas têm um significado originalmente muito pesado mas lamentavelmente acabaram sendo normalizadas. Por conta disso, podemos cometer grosserias, atitudes racistas, xenófobas, homofóbicas, transfóbicas, gordofóbicas, ageístas, capacitistas sem nos darmos conta. Existe um pequeno glossário de palavras e expressões que devem evitadas. Confira e cancele esse vocabulário racista.



## INDÍGENAS

'Índio' e 'índia' designaria o indivíduo e 'indígena' seria usado como adjetivo. Há indígenas, no entanto, que afirmam que indígena seria o termo mais correto também como substantivo.

Os povos indígenas são nações com costumes, tradições e idiomas próprios. O ideal é, sempre que possível, se referir às pessoas indígenas pelo nome de seus povos perguntando preferencialmente a nação à qual pertencem.

Artefato feito por um índio

→ Artefato feito por uma pessoa Kuikuro

Tribo é termo carregado de estigma e preconceito. Use povo ou nação. Se for se referir ao espaço físico onde determinado grupo vive, a palavra é aldeia.

Tupiniquim é nome de um grupo indígena pertencente à nação tupi. Usar com sentido pejorativo é desrespeitoso, assim como a expressão 'programa de índio'. E 'bugre' é termo depreciativo usado no sul do Brasil por pessoas indisfarçavelmente preconceituosas.



## PESSOAS NEGRAS, BRANQUITUDE E COLORISMO

Para falar tecnicamente sobre cor/raça, utiliza-se a classificação do IBGE : branca, parda, preta, amarela e indígena, considerando que a soma de pessoas pretas e pardas refere-se à população negra. Como o termo 'pardo' não é de uso corrente, mais apropriado usar genericamente negro, negra. Preto, preta também pode ser usado com mesmo sentido.

Há palavras que tem inequívocas conotações racistas e devem ser eliminadas do vocabulário como ' denegrir' e 'mulato, mulata' bem como usar negro, negra, preto ou preta com conotação negativa.

Mercado negro → mercado ilegal  
Câmbio negro → câmbio paralelo  
Lista negra → lista proibida  
Magia negra → bruxaria  
Ovelha negra → membro estranho  
Caixa preta → falta de transparência, envolta em mistério  
Humor negro → humor ácido

Da mesma maneira claro, clara, branco, branca devem ser usados no sentido de cor ou luminosidade, mas não como algo positivo.

Ele foi muito claro → Ele foi muito direto  
Sentiu inveja branea → Sentiu inveja  
Texto claro para todos → Texto acessível a todas as pessoas

## PESSOAS NEGRAS, BRANQUITUDE E COLORISMO

Você possivelmente já ouviu falar em branquitude, termo que se refere à posição de vantagem das pessoas brancas em sociedades estruturadas pelo racismo - como o Brasil e outros lugares que foram colônias da Europa. A ideia de superioridade racial foi consolidada justamente pela colonização. Dessa forma, a branquitude toma suas definições como se fossem universais.

Por isso é um equívoco uma pessoa branca dizer 'sou da raça humana' com objetivo de afirmar que não se importa com a cor da pele das pessoas. Ao fazer essa afirmação está reforçando a ideia de que a cor branca seria padrão. Essa pretensa 'neutralidade racial' inconscientemente perpetua os padrões que produzem a desigualdade racial.

Lápis cor-de-pele → lápis bege, rosa-claro

Não se deve buscar 'clarear' uma pessoa negra chamando-a de 'morena'. Diga negra. Se no contexto fizer sentido se referir ao tom de pele mais claro ou mais escuro, chame a pessoa de negra de pele clara ou pele escura. Mas cuidado com o colorismo, preconceito que diferencia as tonalidades da pele como se tornasse pessoas menos negras e mais 'semelhantes' às brancas.



Há outros termos racistas usados correntemente e que devemos parar de repetir por remeter ao lamentável passado escravocrata do Brasil.

~~Escravo~~ → Pessoa escravizada

*Termo 'escravo' trata pessoas trazidas da África contra vontade, e seus descendentes, como desprovidos de subjetividade e naturaliza essa condição. 'Pessoa escravizada' explicita o fato de ter sido uma imposição.*

~~Griado-mudo~~ → Mesa de Cabeceira

*Refere-se aos escravos que viviam dentro da casa dos senhores e que não deveriam fazer barulho.*

~~Doméstica~~ → Empregada

*Escravas que trabalhavam dentro da casa dos senhores e eram consideradas domesticadas.*

Da mesma forma deveria ser óbvio porque não usar expressões preconceituosas como 'pé na cozinha', 'crioulo', 'samba do crioulo doido', 'cabelo ruim' e 'cor do pecado'.

Assim como o uso ainda corrente na linguagem coloquial da expressão 'nego' ou 'neguinho' para se referir às pessoas, em geral com conotação depreciativa.

~~Neguinho~~ não está nem aí

→ Tem pessoas que não estão nem aí.

## TERMOS XENOFÓBICOS

Usar gentílicos genéricos que não correspondem ao lugar de origem de uma pessoa ou grupo é uma das maneiras mais comuns de manifestar xenofobia e preconceito contra quem vem de outros países ou regiões do país. Chamar alguém com pele muito clara de 'alemão', 'polaco' ou 'galego' diminui qualquer pessoa que não tenha nascido na Alemanha, Polônia ou Galícia. Assim como 'turco, turca' deve ser usado apenas para pessoas nascidas na Turquia.

Usar o nome de um lugar para se referir a uma pessoa também é manifestação de xenofobia. Além de ser de profundo mau gosto usar termos como 'paraíba' e 'china' para se referir indiscriminadamente a pessoas nascidas no Nordeste ou em qualquer país do Oriente.

E 'cucaracha', barata em espanhol, evidentemente é um termo pejorativo que revela apenas ignorância de quem o usa para se referir a pessoas de outros países latino-americanos.

Existe um mal estar, poucas vezes manifesto abertamente, por parte das pessoas estrangeiras que são chamadas de 'gringas'. Tem quem ache ok. Na dúvida, evite.

## TERMOS XENOFÓBICOS

Não existe um consenso sobre o uso de 'japa' e 'portuga' para se referir a pessoas japonesas e portuguesas e seus descendentes. Fica por conta do contexto e tom usados. Para evitar o risco de ser inoportuno, evite.

Termos como 'goianada', 'baianada' e 'cariocada' são expressões de puro preconceito de caráter regional e racial contra as pessoas naturais de diversos estados.

Muita gente ainda fala 'judiar' no sentido de maltratar, sem se dar conta que é uma manifestação de antissemitismo.

Muçulmano é apenas um sinônimo de islâmico, nem toda pessoa muçulmana é árabe. Turquia, Irã, Afeganistão e Indonésia, por exemplo, são países de maioria muçulmana, mas não são árabes nem falam árabe.

—GAY  
B.F.I.T.M





L,G,B,T,Q,I,A e +

Muitas pessoas costumam fazer piadas ou reclamar do excesso de letras da sigla lgbtqia+. Elas deveriam saber que é fruto de uma construção e de décadas de luta por inclusão e visibilidade de um grupo muito grande de pessoas que fazem parte desta comunidade e não se identificam necessariamente como gays, lésbicas, bissexuais, travestis ou transexuais.

Mas aí também não existe um consenso, há os que usem LGBTQ, LGBTI, LGBT+ ou mesmo LGBTQIAP+. Se realmente for muito difícil para você decorar, use apenas LGBT que não tem erro.

Diz a regra que siglas devem ser grafadas todas em maiúsculas sejam pronunciadas letra por letra. Sendo assim, se escreve LGBT. A mesma regra diz que as outras siglas com mais de três letras, como 'aids' e 'covid-19', são grafadas em minúsculas. Como a sigla LGBTQIA+ é muito extensa, tomo a liberdade de escrever em minúsculo, sobretudo quando uso lgbtqia+ repetidas vezes em um texto.

Vale lembrar o significado das letras e sinal gráfico da sigla.

[ L, G, B, T, Q, I, A e + ]

**Lésbica:** Mulher (cis ou trans) que é atraída afetiva e/ou sexualmente por pessoas do gênero feminino.

**Gay:** Homem (cis ou trans) que tem desejos, práticas sexuais e/ou relacionamento afetivo-sexual com outras pessoas do gênero masculino.

**Bissexual:** Pessoa (cis ou trans) que se relaciona afetiva e sexualmente com homens (cis e/ou trans) e mulheres (cis e/ou trans). O diminutivo 'bi', usado para se referir a pessoas bissexuais, pode se confundir com o 'bi' diminutivo de 'bicha', usado por pessoas da comunidade lgbtqi+ para se referir a homens gays.

**Transexual, Travesti:** Pessoa com identidade de gênero diferente do sexo designado no nascimento.

**Queer:** Termo utilizado por pessoas cuja orientação sexual não é exclusivamente heterossexual e para quem lésbica, gay e bissexual são rótulos que restringem a amplitude de sua sexualidade.

**Intersexo (ou intersexual):** Pessoa que nasce com anatomia e/ou padrão de cromossomos que não pode ser classificado como sendo tipicamente masculino ou feminino.

**Assexual:** Quem não sente atração sexual, nem por pessoa do gênero oposto nem pelas do mesmo gênero.

**+** : outras identidades de gênero e/ou orientações sexuais além da heteronormatividade binária.

## ATUALIZE SEU VOCABULÁRIO

GLS é uma sigla criada pelo MixBrasil que se popularizou nos anos 90 e 00 ao designar pela primeira vez juntamente gays, lésbicas e pessoas que, independentemente de orientação sexual ou identidade de gênero, são aliadas e "simpatizantes" da causa lgbtqi+. Durante muito tempo foi utilizada para descrever o mercado e atividades culturais deste grupo. No entanto a sigla GLS não é inclusiva porque exclui bissexuais, travestis, transexuais e as outras possibilidades.

Simpatizante → Aliado, aliada

Mudança de sexo → **Readequação** de sexo e gênero

Cirurgia de troca de sexo → Cirurgia de **redesignação** de sexo

Hermafrodita → Pessoa intersexo ou intersexual

Dizer 'homossexualismo' expressa preconceito, pois significa que você acredita se tratar de uma doença. 'Homossexualidade' é o termo correto.

E pode não ser sua intenção, mas ao falar ou escrever 'opção sexual' você incorre no mesmo erro e expressa que a sexualidade pode ser revertida ou tratada. 'Orientação sexual' é a maneira correta de dizê-lo.

'Travesti' é sempre no feminino, a travesti. Não diga nunca 'traveco', que além de ser ofensivo, é termo no masculino.

## ATUALIZE SEU VOCABULÁRIO

O hábito nos faz repetir 'Parada Gay' mas o termo correto é 'Parada LGBTQI+'. O evento é uma comemoração fundamental da comunidade LGBTQIQA+. 'Parada Gay' não contempla o conjunto das pessoas que organizam e participam do evento.

Há mulheres lésbicas que se autodenominam 'gay'. Elas podem se chamar como quiserem. Mas é uma apropriação do universo masculino que invisibiliza lésbicas e que não deveria ser repetida por outras pessoas.

'Nome social' é o nome pelo qual pessoas transexuais, travestis e outras se chamam e preferem ser chamadas, diferente de seu nome registrado em cartório, que costuma não refletir a sua identidade de gênero.

'Homoafetivo' não é sinônimo de homossexual nem é usado para descrever pessoas, apenas as relações entre pessoas do mesmo sexo/gênero. Casal homoafetivo, relacionamento homoafetivo.



## CAPACITISMO

Capacitismo significa discriminação contra pessoas com deficiência. Ele se manifesta de forma aberta com uso de palavras discriminatórias ou velada e inconsciente, ao reforçar estereótipos ou julgar que uma pessoa não tem capacidade em razão de sua deficiência.

A começar pelo termo 'deficiente' que coloca a condição acima da pessoa. O mais recomendado é Pessoa com Deficiência, ou a sigla PcD, com "c" minúsculo. Não há necessidade de se colocar "s" no plural.

Também é possível usar por exemplo 'criança com deficiência' ou 'mulher com deficiência'.

Não use jamais o diminutivo para se referir a uma pessoa cega ou surda. Mudinho, surdinha são termos extremamente depreciativos.

Não use o termo 'normal' quando estiver falando sobre pessoas sem deficiência em contraposição a pessoas com deficiência pois faz parecer que as pessoas com deficiência são anormais. Use 'pessoas sem deficiência'.

Não use a palavra anomalia, o termo correto é síndrome genética.

Síndromes genéticas acontecem antes do nascimento, durante a gestação.

Pessoa com síndrome de Down

## [ CAPACITISMO ]

Portador de deficiência: A palavra 'portador' não deve ser usada. Pessoa portadora de deficiência  
→ Pessoa com deficiência

Entrada para deficientes  
→ Entrada para Pessoas com Deficiências

Criança excepcional  
→ Criança com deficiência intelectual

Necessidades educativas especiais  
→ Necessidades educacionais específicas

Meu filho é especial  
→ Meu filho tem deficiência

Ele sofre de surdez  
→ Ele é surdo.  
*A surdez não é um sofrimento.*

Problema de visão  
→ Ter deficiência visual

Anão  
→ Pessoa com nanismo.

A sigla PNE -Pessoa com Necessidades Especiais- inclui idosos, pessoas com distúrbios psicológicos e outras condições permanentes ou temporárias (como grávidas) que restrinjam sua independência, ou que necessite de tratamento ou adaptação para manter. Sendo assim nem toda PNE é PcD e nem toda PcD é PNE.



## PESSOAS COM SURDEZ

Ter deficiência auditiva não significa que a pessoa seja muda. A mudez é outra deficiência que não está necessariamente relacionada à surdez.

A surdez difere da deficiência auditiva pela profundidade da perda da audição. As pessoas que não escutam nada são surdas. As que tiveram uma perda leve ou moderada e mantêm parte da audição, são pessoas com deficiência auditiva. Pessoas com surdez podem emitir sons e desenvolver a fala. Mudas são as pessoas que não falam ou emitem sons.

Ela é surda-muda

→ Ela é surda



## PESSOAS CEGAS

Se alguém enxerga algo, mesmo que pouco, trate como pessoa com deficiência visual e se realmente não enxerga nada, é correto dizer cego, cega.

Quando estiver enviando mensagem para uma pessoa com deficiência visual não use abreviações como vc, pq, tbm, rrsrs. Ela pode estar usando um software de leitura de tela que não lerá esses termos.

Não é preciso evitar o verbo ver (como em 'veja bem') quando estiver falando com uma pessoa cega.

Ao dar orientações de direções a uma pessoa cega não diga 'por ali' ou 'lá'. Use termos específicos como direita e esquerda.



## OUTRAS DEFICIÊNCIAS

É correto o termo cadeirante para pessoas em cadeiras de rodas.

Use 'pessoa com tetraplegia' no lugar de tetraplégico. Não diga que uma pessoa está presa a uma cadeira de rodas. A cadeira de rodas, motorizada ou manual, permite que a pessoa com deficiência física possa se locomover e ter autonomia.

Pessoa com deficiência intelectual, Pessoa com deficiência cognitiva

*Deficiência intelectual não deve ser confundida com doença mental. Pessoas com deficiência intelectual possuem déficit no desenvolvimento, enquanto doença mental se refere a transtornos de ordem psicológica ou psiquiátrica.*

Autista

→ Pessoa com autismo

Autismo → TEA (Transtorno do Espectro Autista)

*Prefira TEA pois o chamado autismo tem espectro muito amplo, que envolve situações e apresentações muito diferentes umas das outras, numa gradação que vai da mais leves à mais grave.*

Ela teve paralisia cerebral

→ Ela **tem** paralisia cerebral

*A paralisia cerebral permanece com a pessoa por toda a vida.*

Quer ofender alguém? Não diga 'retardado', termo ligado a uma concepção médica antiga e ultrapassada sobre as deficiências intelectuais. Se for uma pessoa que você considera idiota ou estúpida, sintá-se livre para chamar de imbecil, babaca, ignorante, nula...

## AGEÍSMO ESTRUTURAL

O ageísmo, também chamado de etarismo pelos que não gostam de anglicismos, é basicamente o preconceito contra pessoas de idades diferentes de quem fala, especialmente as mais velhas. Como todas as pessoas um dia serão idosas, o ageísmo de uma certa maneira se confunde com medo de envelhecer. Há palavras e expressões inconvenientes que devem ser evitadas para não causar desconfortos a quem ouve ou lê.

Existem diferentes nomenclaturas para idades. A Organização Mundial da Saúde classifica o envelhecimento em quatro estágios: meia-idade: 45 a 59 anos; idoso ou idosa: 60 a 74 anos; ancião, anciã: 75 a 90 anos; velhice extrema: 90 anos em diante.

A maioria dos países já considera legalmente idosa a pessoa com mais de 65 anos. Quando se fala de comportamento geracional o mercado usa outras denominações para diferentes grupos etários, que excluem os mais idosos: Baby Boomers (nascidos entre 1946 e 1964), Geração X (entre 1965 e 1979) Millennials (ou Y, de 1980 a 1994), Geração Z (1995-2010) e Alpha (a partir de 2010, a primeira 100% digital).

A primeira recomendação é evitar qualificar alguém de jovem, idoso ou citar a idade da pessoa se não for absolutamente relevante à situação.

O termo mais neutro e usado frequentemente para pessoas acima de 65 anos é 'terceira idade'. 'Melhor idade' costuma ser objeto de anedotas, principalmente por pessoas que fazem parte desse grupo. Sênior pode ser confundido com alguém com mais experiência ou capacidade profissional.

## AGEÍSMO ESTRUTURAL

Não precisa se encher de dedos para falar sobre os processos de 'envelhecer' ou 'envelhecimento'. No entanto o termo 'velho, velha' costuma ser associado a coisas que estão gastas, ultrapassadas, envelhecidas. Prefira 'idoso, idosa'.

**Produtos Anti-idade**

→ Produtos pro-idade, antissinais

Dizer que a uma pessoa que ela 'parece bem para sua idade' não é elogio. Significa que considera a idade dela um mal.

Existe uma diferença entre dizer que alguém 'tem espírito jovem' e que 'é jovem de espírito'. A primeira pode ser elogio, a segunda é ageísta.

Como em outras situações, não use diminutivo (velhinho, velhinha) que enfatiza a incapacidade das pessoas. Nem use linguagem condescendente ao falar com pessoas idosas, como se elas fossem crianças.

Não chame uma pessoa idosa de 'vovô' ou 'vovó' se não tiver esse grau de parentesco com ela. É desrespeitoso.

Se está cuidando de uma pessoa mais idosa é inapropriado usar a segunda pessoa do plural (nós) ao falar com ela. Reforça a impressão de que não é capaz de agir sozinha. Não diga 'Vamos tomar banho?' a não ser que você vá efetivamente tomar banho junto com ela. Prefira 'Posso lhe ajudar a tomar banho?' que dá ao indivíduo a capacidade de tomar a decisão.

## ATITUDES INCLUSIVAS AO FALAR EM PÚBLICO

Dê boas vindas incluindo pessoas de todos os gêneros ('bom dia a todos' ou 'boa tarde a todas as pessoas presentes').

Antes de começar uma apresentação mais extensa pergunte se há alguma pessoa com deficiência. Se houver, pergunte a essa pessoa quais os procedimentos necessários para tornar a atividade o mais acessível para ela.

Descreva-se ao iniciar a sua fala, fazendo uma breve descrição de você. Isso ajudará pessoas cegas ou com baixa visão.

Evite colocar as mãos ou qualquer outro objeto na frente da boca, caso haja pessoa com deficiência auditiva que faça uso de leitura labial.

Ao falar em público, inicie sua saudação falando fora do microfone, para que as pessoas cegas e com baixa visão possam identificar sua localização.

Quando tiver uma conversa longa com pessoas que usam cadeiras de rodas, sente-se na altura delas.

Use nos slides das apresentações letras grandes e com contraste com as cores de fundo para que possam ser vistos, lidos e compreendidos mais facilmente por todas as pessoas.

Use palavras simples e explique sempre siglas e termos técnicos. Pode parecer óbvio para você, mas para os outros pode não ser.

Não fale muito rapidamente e faça uma pausa entre tópicos. Isso permitirá que pessoas com alguma deficiência cognitiva tenham tempo para processar informações, além de ajudar intérpretes (de Libras ou outros idiomas) caso haja tradução simultânea.

## ANTES DE TERMINAR

Há ainda alguns termos que devem ser **banidos** do seu vocabulário.

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, mendiga" 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'.

Termos como 'maconheiro', 'aborteira', 'natureba', 'cachaceiro' e 'tarado' carregam indisfarçável julgamento moral.



**BANIDOS!**



**Depende apenas 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.  
Isso sem a menor dúvida tornará seu  
discurso mais aprimorado,  
consistente e, porque  
não dizer, interessante.**



## REFERÊNCIAS

### **Clareza em textos 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>

### **Conhecer para Incluir a Pessoa com Deficiência**

↗ [https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/pessoa\\_com\\_deficiencia/publicacoes/?p=295955](https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/pessoa_com_deficiencia/publicacoes/?p=295955)

### **Guia para Linguagem Neutra**

↗ <http://ls.gd/linguagemneutra>

↗ <https://brasil.elpais.com/cultura/2019-12-23/amigues-da-linguageminclusiva.html>

↗ <https://www.12.senado.leg.br/manualdecomunicacao/redacao-estilo/estilo/linguagem-inclusiva>

↗ <https://www.geledes.org.br/>

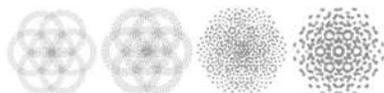
↗ <https://ceert.org.br/>

↗ <https://inclusao.enap.gov.br/>

↗ <https://academic.oup.com/gerontologist>

Essa é uma obra que trata de um  
tema em constante evolução.  
Novas atualizações são possíveis e previsíveis.  
Envie seu comentário, críticas e sugestões  
para [afischer@uol.com.br](mailto:afischer@uol.com.br)





**TECIDAS**  
consultoria 360

Todos os direitos reservados © 2021