

Guia de Linguagem Inclusiva para a Diversidade

Pequenas escolhas de palavras podem mudar a forma como uma mensagem é recebida.

Muitas expressões que usamos no dia a dia nasceram em contextos culturais diferentes e carregam significados que nem sempre vemos à primeira vista.

Pequenas expressões repetidas ao longo do tempo influenciam quem se sente incluído e quem sente que não pertence.

IDENTIDADE DE GÊNERO

Termo incorreto / a evitar	Termo correto / recomendado	Porque é importante
Sexo oposto	Gênero diferente	Evita excluir identidades não binárias.
Mudança de sexo	Transição de gênero	Reconhece a vivência identitária da pessoa.
Travesti (uso genérico)	Pessoa trans / pessoa transgênero	Evita estigmatização e generalizações.
Homem/Mulher de verdade	Homem / Mulher	Não invalida identidades trans.
Nome de registo imposto	Nome social	Respeita a identidade e reduz constrangimento.

ORIENTAÇÃO SEXUAL

Termo incorreto / a evitar	Termo correto / recomendado	Porque é importante
Opção sexual	Orientação sexual	Não implica escolha pessoal.
Homossexualismo	Homossexualidade	Remove associação histórica à doença.
Gay/Lésbica assumido(a)	Pessoa gay / lésbica	Evita pressão para revelação pública.
Normal vs homossexual	Heterossexual / pessoa LGBTQIA+	Evita hierarquias discriminatórias.
Preferência sexual	Orientação afetivo-sexual	Reconhece dimensão identitária.

Guia de Linguagem Inclusiva para a Diversidade

RELIGIÃO E CRENÇA

Termo incorreto / a evitar	Termo correto / recomendado	Porque é importante
Seita	Comunidade religiosa	Evita deslegitimar crenças minoritárias.
Fanático(a)	Pessoa praticante	Reduz julgamentos de valor.
Não tem religião (pejorativo)	Pessoa sem religião / não religiosa	Garante neutralidade.
Pagão (pejorativo)	Tradições espirituais	Evita linguagem depreciativa.
Pessoas normais	Pessoas com diferentes crenças	Promove igualdade e respeito.

IDADE

Termo incorreto / a evitar	Termo correto / recomendado	Porque é importante
Velhinho(a)	Pessoa idosa	Evita infantilização.
Pessoa de idade	Pessoa mais velha	Linguagem mais neutra.
Terceira idade	Pessoa sénior	Reduz estereótipos.
Ainda trabalha apesar da idade	Profissional experiente	Valoriza competências.
Novo demais para perceber	Pessoa jovem	Evita idadismo.

ETNIA, ORIGEM

Termo incorreto / a evitar	Termo correto / recomendado	Porque é importante
Raça (para pessoas)	Grupo étnico / etnia	Evita conceitos discriminatórios. Biologicamente, existe apenas uma raça humana.
Pessoa de cor	Pessoa negra / pessoa branca	Evita termos vagos e históricos.
Estrangeiro (indevido)	Pessoa migrante / refugiada	Evita exclusão simbólica.
Minorias (sem contexto)	Grupos sub-representados	Foca desigualdades estruturais.
Origem como rótulo (ex: o cigano/a, o africano/a)	Pessoa de origem [africana, cigana, etc.]	Coloca a pessoa em primeiro lugar.

Guia de Linguagem Inclusiva para a Diversidade

DEFICIÊNCIA

Termo incorreto / a evitar	Termo correto / recomendado	Porque é importante
Deficiente	Pessoa com deficiência	Não reduz a pessoa à sua deficiência
Pessoa com necessidades especiais	Pessoa com necessidades específicas	Não segrega a pessoa
Invisual	Pessoa cega	Respeita a terminologia atualmente aceita pela comunidade
Surdo/a-mudo/a	Pessoa surda	Respeita a terminologia atualmente aceita pela comunidade
Linguagem Gestual	Língua Gestual Portuguesa	LGP é uma língua oficial e deve ser identificada como tal
Casa de banho/lugar para deficientes	Casa de Banho/Lugar acessível/adaptado a pessoas com deficiência	Não reduz as pessoas à sua deficiência

Mudanças acontecem pela consciência do impacto, não apenas por proibição de comportamentos antigos.

Não é sobre certo ou errado, é apenas sobre observarmos como a linguagem pode ser percebida de formas diferentes. A linguagem inclusiva não se mede pela perfeição, mas pela abertura para aprender, ajustar e respeitar diferentes perspetivas.

Clica na imagem para assistir ao vídeo JUST EVOLVE:

