

GÉNERO E LINGUAGEM INCLUSIVA

Workshop Online
26 de janeiro de 2026



QUEM SOMOS



Associação para a Diversidade
e Igualdade de Género

Rita Aires: Psicóloga comunitária com pós graduação em Direitos Humanos, formadora nas áreas da educação sexual, diversidade e igualdade de género; 20 anos de experiência em projetos de intervenção comunitária; coautora dos livros: isto não é um glossário: in/definições de géneros e sexualidades (2021), De memória: História das lutas feministas e LGBTQIA+ em Portugal (2022).

Ana Rocha Pinho: doutoranda no Programa Doutoral em Sexualidade Humana da Universidade do Porto. Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde pela mesma universidade. Os seus interesses de investigação centram-se nos estudos de género, assistência sexual e sexualidades de pessoas com deficiência/diversidade funcional. Integra ainda a direção da gentopia.

A **gentopia** nasceu em 2018, fruto da vontade de um grupo de investigação, com grande produção em áreas da psicologia, como feminismos, diversidade, género, sexualidades, envelhecimento, identidade de género, e violência de género, de promover mais diretamente a igualdade de género e o conhecimento, aconselhamento e intervenção nos diferentes domínios da diversidade humana.

Ao longo dos anos, para o nosso grupo tem sido sempre uma premissa permanente transpor ativamente esse conhecimento científico para uma intervenção informada com a intenção de educar sobre a diversidade das experiências humanas, tanto na nossa comunidade como em projetos financiados específicos. Todas as nossas atividades têm presente a teoria da interseccionalidade, considerando sempre a produção mais complexa e manutenção da discriminação, opressão, vulnerabilidade e privilégio na sociedade.



gentopia.adig@gmail.com



<https://www.gentopia.pt>

QUEM SOMOS



BREAKING NEWS

**JANUARY
2026**

PRESIDENTE ELEITO DO CHILE NOMEIA UMA FERRENHA OPOSITORA DO ABORTO COMO MINISTRA DA IGUALDADE DE GÉNERO

NO REINO UNIDO, ENFERMEIRAS GANHAM PROCESSO CONTRA O USO DE VESTIÁRIOS DO SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE (NHS) POR COLEGAS TRANS

A CHINA AUMENTA O IMPOSTO SOBRE CONTRACEPTIVOS NA TENTATIVA DE AUMENTAR A TAXA DE NATALIDADE.

SEXO E GÉNERO



Agência Lusa

2025

Pelo menos **24 mulheres** foram **assassinadas** em Portugal entre janeiro e 15 de novembro deste ano, 21 das quais vítimas de [feminicídio](#), revela o [Observatório de Mulheres Assassinadas](#) (OMA) da UMAR. O relatório preliminar, apresentado esta terça-feira na Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto, baseia-se em informações divulgadas pela comunicação social.

SEXO E GÉNERO

2024

Judiciária registou 344 mulheres violadas entre Janeiro e Setembro deste ano

Segundo dados da PJ, 65% das vítimas de crimes de violação em 2022, 2023 e nos primeiros três trimestres de 2024 são mulheres. Há registo de 56 femicídios entre o início de 2022 e Setembro de 2024.

Lusa

25 de Novembro de 2024, 12:13

SOCIEDADE

Quase três em cada quatro alunos portugueses LGBTIQ são vítimas de bullying na escola

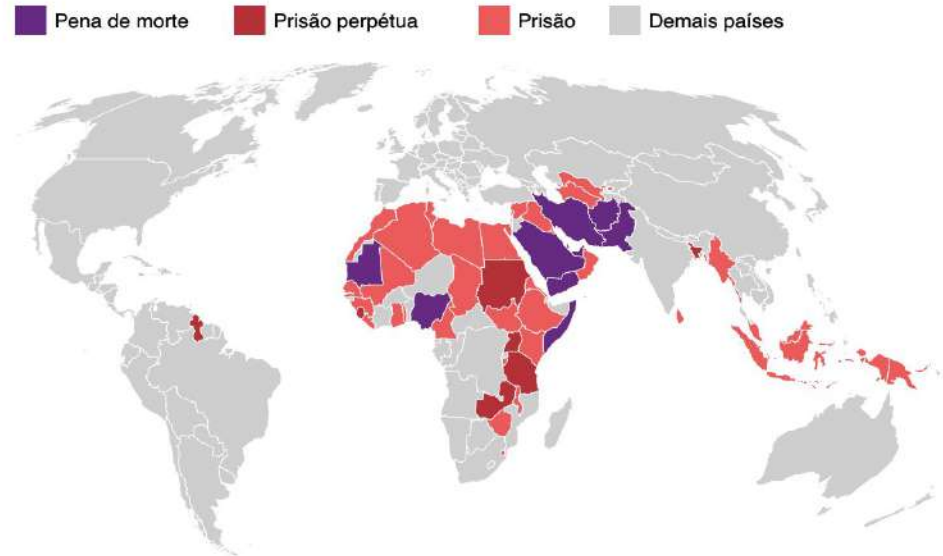
Quase 75% dos portugueses inquiridos num estudo europeu sofreram bullying ou foram humilhados na escola por serem da comunidade LGBTIQ, revela um relatório, que alerta para o aumento da violência contra as minorias sexuais nos últimos cinco anos.

O relatório é da Agência dos Direitos Fundamentais da União Europeia (FRA), que responde perante a União Europeia, e que é divulgado a propósito do Dia Internacional contra a Homofobia, Trans e Bifobia, que se assinala na sexta-feira, 17 de maio.

SEXO E GÊNERO

Países que criminalizam a homossexualidade

EM JUNHO DE 2025



Fonte: Human Trust Dignity.

<https://www.nexojornal.com.br/grafico/2024/06/04/paises-em-que-a-homossexualidade-e-crime-criminalizacao-de-relacoes-homossexuais>

SEXO E GÉNERO

Mapa de casos



Homicídios de Pessoas Trans (A Ponta do Iceberg)

- **Total:** Entre 2008 e 2024, foram registrados **4.690 assassinatos** de pessoas trans e de gênero diverso em todo o mundo.
- **Perfil:** 93% das vítimas globais são **mulheres trans ou pessoas transfemininas**.

Ranking de Letalidade:

 **Brasil**  **México**  **EUA.**

<https://transmurdermonitoring.tgeu.org/page/ob3t637ci67/trans-murder-monitoring>

CONTEÚDO FORMATIVO

1

Sexo e Género

2

Estereótipos e Papéis sociais de género

3

Igualdade, diversidade e equidade

4

Comunicação e linguagem

SEXO E GÊNERO

IDENTIDADE DE GÊNERO

≠

EXPRESSÃO DE GÊNERO

≠

SEXO BIOLÓGICO

≠

ORIENTAÇÃO SEXUAL

SEXO E GÊNERO



"SOU APENAS UM HOMEM HÉTERO, FELIZ E CASADO QUE ADORA MULHERES BONITAS E INCORPORA SALTO ALTO E SAIAS NO MEU GUARDA-ROUPA DIÁRIO"

MARK BRYAN

SEXO E GÉNERO

Género: usado para descrever inferências e significações atribuídas aos indivíduos a partir do conhecimento da sua categoria sexual de pertença. Trata-se, neste caso, da construção de categorias sociais decorrentes das diferenças anatómicas e fisiológicas.

Sexo: usado para distinguir os indivíduos com base na sua pertença a uma das categorias biológicas: sexo feminino e sexo masculino

(FREQUENTE CONFUSÃO NA UTILIZAÇÃO DOS DOIS TERMOS)

São conceitos distintos, uma vez que o primeiro pertence ao domínio da biologia, enquanto o segundo é construído na e pela cultura (Nogueira, 1997).

(Oliveira, 2010)

SEXO E GÊNERO

Orientação o Sexual: atração sexual e emocional de uma pessoa em relação a outras e os comportamentos ou a afiliação social que podem resultar dessa atração.

- Uma pessoa pode sentir-se atraída por homens, mulheres, por ambos, por pessoas além destas duas categorias, independentemente destas categorias, ou por nenhuma.

(APA, 2015)

Poderá ser útil, quer na teoria quer na prática, considerar separadamente as seguintes dimensões:

Atração | Comportamento | Identidade

Estas podem surgir em diferentes alturas para diferentes pessoas pertencentes a “minorias sexuais” (Savin-Williams & Diamond, 2000).

Estudos internacionais alertam para a importância de se olhar separadamente comportamentos sexuais e identidade/orientação sexual, já que em muito casos, especialmente em adolescentes e jovens, apesar de se autoidentificarem por exemplo como heterossexuais relatam comportamentos sexuais com pessoas do mesmo sexo ou de ambos os sexos (e.g. 38.9% da amostra no estudo de Pathela & Schlinger, 2010), assim como adolescentes e jovens que se autoidentificam como lésbicas ou gay relatam comportamentos sexuais com pessoas de sexo diferente ou de ambos os sexos (e.g. Freedner et al., 2002).

LGBTQIA+

SEXO E GÉNERO

Identidade de Género: refere-se ao auto-reconhecimento e auto-identificação pessoal e profunda enquanto homem/rapaz, mulher/rapariga, ou outra identidade alternativa (e.g. pessoa não-binária, de género fluído, de género neutro, gendernonconforming, genderqueer, entre outras). Uma vez que a identidade de género corresponde a algo interno, ela não é necessariamente visível para os outros (APA, 2015)

Definição pessoal prevalece!

(Carneiro, 2009)



1. Harry Charlesworth, 20, *queer*
2. Asianna Scott, 20, *androgynous model*
3. Memphis Murphy, 16, *transgender female*
4. Angelica Hicks, 23, *straight female*
5. Alex Bryson, 11, *transgender male*
6. Morgan Berro Francis, 30, *bi-gender*
7. Denzel Hutchinson, 19, *heterosexual male*
8. Eli, 12, *trans male*
9. Ariel Nicholson Murtagh, 15, *transgender female*
10. Lee, 16, *transboy*
11. Pidgeon Pagonis, 30, *intersex nonbinary person*
12. Shepard M. Verbas, 24, *non-binary genderqueer*
13. Cherno Biko, 25, *black/trans activist*
14. Jules, 16, *transboy*
15. Alok Vaid-Menon, 25, *nonbinary*

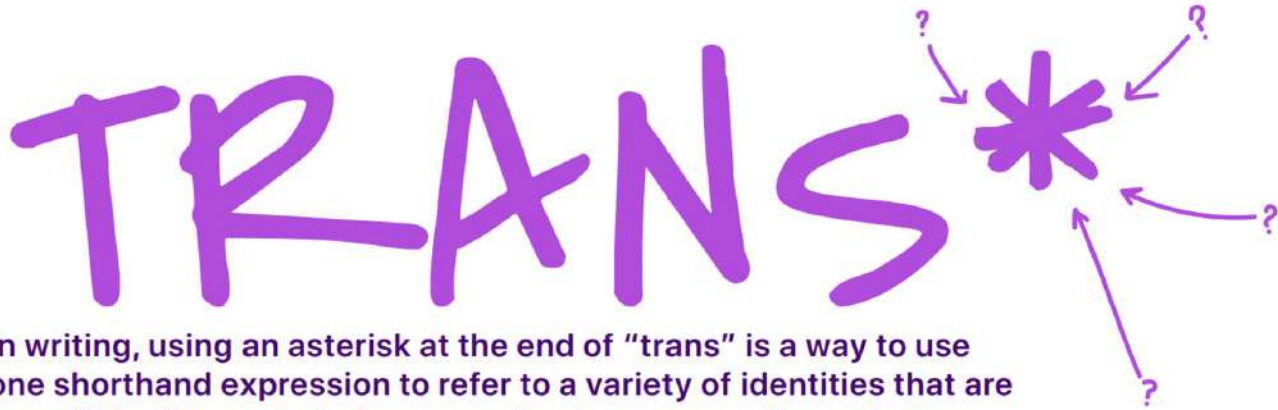
SEXO E GÊNERO



SEXO/GÊNERO ATRIBUÍDO À NASCENÇA



SEXO E GÉNERO



In writing, using an asterisk at the end of "trans" is a way to use one shorthand expression to refer to a variety of identities that are incredibly diverse, but share one simple, common denominator: a trans* person is not a cisgender man or woman.

SO, WHAT DOES THE * STAND FOR?

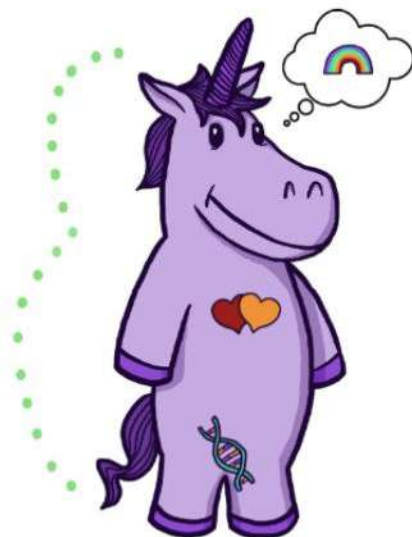
SEXO E GÉNERO

*Transgender
*Transman *Transwoman
*Genderqueer *Agender
*Transsexual *Two-Spirit
*Genderfluid *Non-Binary
*Gender Non-Conforming
*Bigender *Third Gender
*Transmasculine *Transfeminine
*Androgynous

SEXO E GÊNERO

O Unicórnio do Gênero

Gráfico de
TSER
Trans Student Educational Resources



Para aprender mais, vai a:
www.transstudent.org/gender

Design de Landyn Pan and Anna Moore

SEXO E GÊNERO



<https://www.youtube.com/watch?v=NR2C6JwLXSE&t=305s>

ESTEREÓTIPOS E PAPÉIS SOCIAIS DE GÉNERO

Estereótipos

- Imagens coletivas partilhadas por determinado grupo em relação a outro grupo, ou a si próprio – consenso.
- Caracterizam o objeto estereotipado com traços, atitudes e comportamentos fixos e imutáveis, atribuindo-lhe valores.
- São crenças que nos foram transmitidas por agentes de socialização
[Núcleo familiar, escola, meios de comunicação social, religião, ideologia política]

ESTEREÓTIPOS E PAPÉIS SOCIAIS DE GÊNERO

Processo de esterotipia

- Geralmente inconsciente: Recorre à generalização e pode manifestar-se sob a forma de preconceito.
- Hiper-simplificação da realidade social: estereotipar é generalizar, o que serve uma função de simplificação da realidade.
- Resistência à mudança mesmo em presença de elementos que os falseiam
- Têm uma forte componente afetiva.

ESTEREÓTIPOS E PAPÉIS SOCIAIS DE GÉNERO

Estereótipos

Representações generalizadas e socialmente valorizadas acerca do que os homens e as mulheres **devem ser (traços de género) e fazer (papéis de género)**.

“A forma como as pessoas pensam que homens e mulheres diferem é mais importante do que a forma como elas realmente diferem” (Deaux, 1984)

ESTEREÓTIPOS E PAPÉIS SOCIAIS DE GÉNERO



<https://www.youtube.com/watch?v=WVRKdakH6fw>

ESTEREÓTIPOS E PAPÉIS SOCIAIS DE GÉNERO

Papéis de género

As expectativas culturais manifestam-se nas nossas ideias sobre a forma como homens e mulheres se devem comportar.

- Papel social da mulher: cuidado da casa e da família
- Papel social do homem: sustentar a família e contribuir para a organização da vida em sociedade

Os papéis e estereótipos de género reforçam-se entre si.

Quando vemos os homens e as mulheres representarem diferentes papéis, que correspondem, a posições ou status diferentes no sistema ocupacional, reforçam-se crenças simplificada sobre a validade dos estereótipos de género

ESTEREÓTIPOS E PAPÉIS SOCIAIS DE GÉNERO



<https://www.youtube.com/watch?v=C1bl0UkhmQA>

ESTEREÓTIPOS E PAPÉIS SOCIAIS DE GÉNERO

- Tentar identificar os seus pontos não refletidos anteriormente em relação à sua própria posição de género, os aspectos assimétricos da relação com o outro género e a naturalização da sobrecarga em relação às mulheres.
- Rever os próprios preconceitos sexistas, especialmente em relação aos padrões de reciprocidade, justiça/ injustiça, cuidado/ não cuidado da outra pessoa.
- Esclarecer as próprias crenças sobre a validade de atos abusivos e a própria reação a elas (especialmente pensar nos eixos do medo / confronto e neutralidade / preconceito).
- Ter a capacidade de confrontar, resistir a confrontos e colocar em prática a auto-affirmação assertiva.
- Conhecer os modos de construção da condição masculina, os seus privilégios e custos associados aos mesmos, a fim de ajudar a família e o próprio homem a desconstruir os aspectos dominantes do papel masculino tradicional.

SEXO E GÊNERO



IGUALDADE, DIVERSIDADE E EQUIDADE

INDYA MOORE



JANELLE MONÁE



SAM SMITH



SARA RAMIREZ



IGUALDADE, DIVERSIDADE E EQUIDADE

EMMA CORRIN



RUBY ROSE



MILEY CYRUS



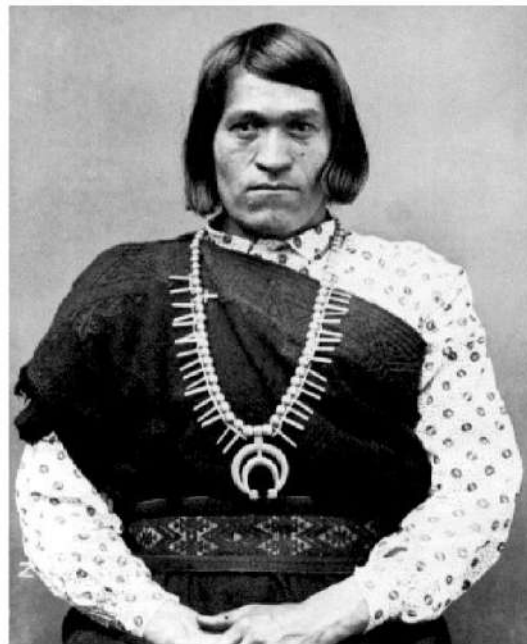
ELLIOT PAGE



IGUALDADE, DIVERSIDADE E EQUIDADE



MUXES
MÉXICO



TWO-SPIRITS
AMÉRICA DO NORTE

IGUALDADE, DIVERSIDADE E EQUIDADE



HIJRAS
ÍNDIA

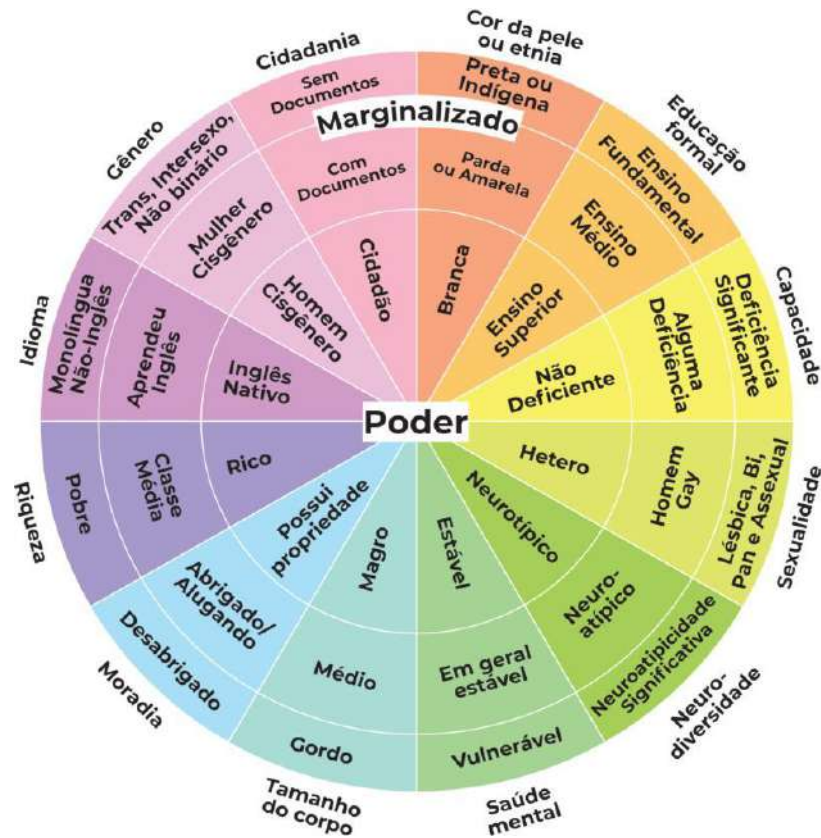


**MAHU
HAWAII**



KATHOEY "LADYBOYS"
TAILÂNDIA

IGUALDADE, DIVERSIDADE E EQUIDADE

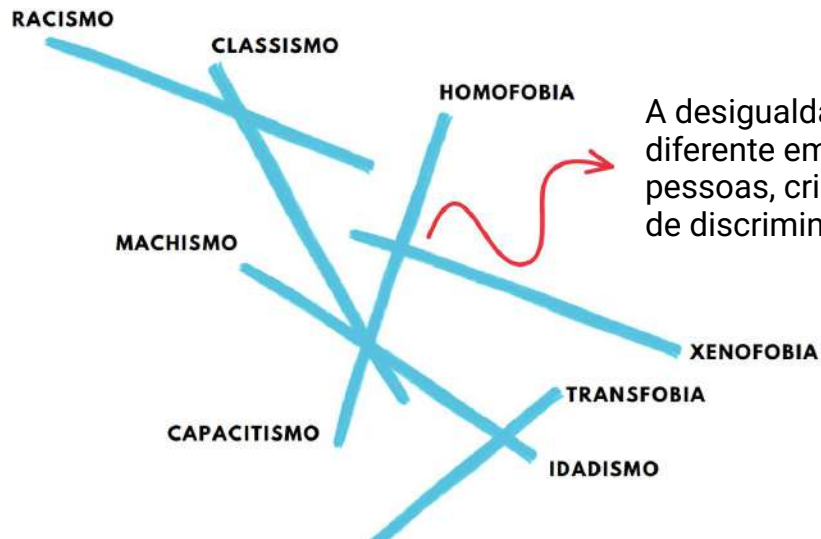


IGUALDADE, DIVERSIDADE E EQUIDADE

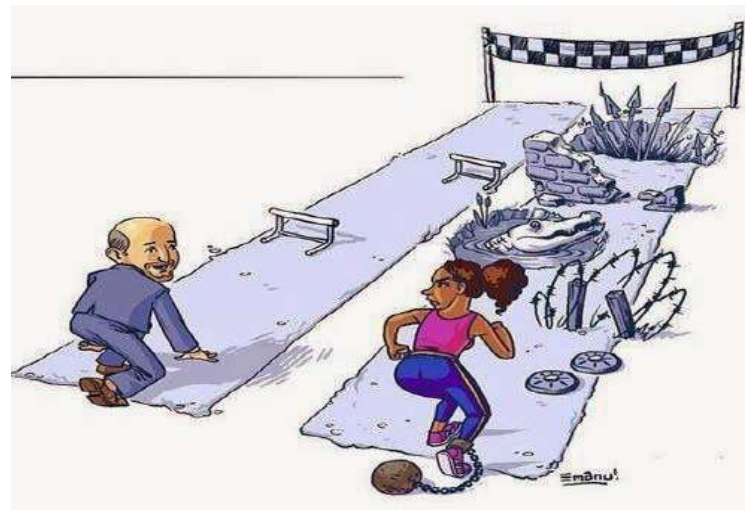
Interseccionalidade

- Conceito e ferramenta de análise utilizado inicialmente por feministas negras norte americanase cunhado na academia por Kimberlé Crenshaw, teórica negra, em 1989.
- Pretende examinar como diferentes categorias biológicas, sociais e culturais interagem em níveis múltiplos e muitas vezes simultâneos manifestando-se em desigualdade social.
- Implica uma análise cruzada das diferentes categorias, e não a sua mera soma.

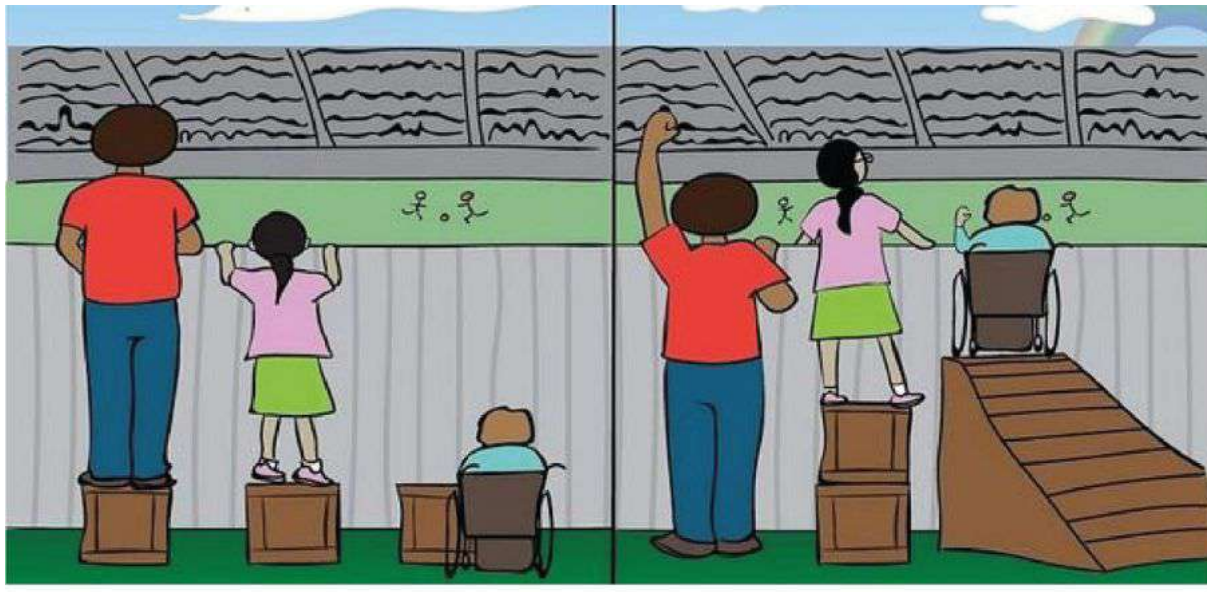
IGUALDADE, DIVERSIDADE E EQUIDADE



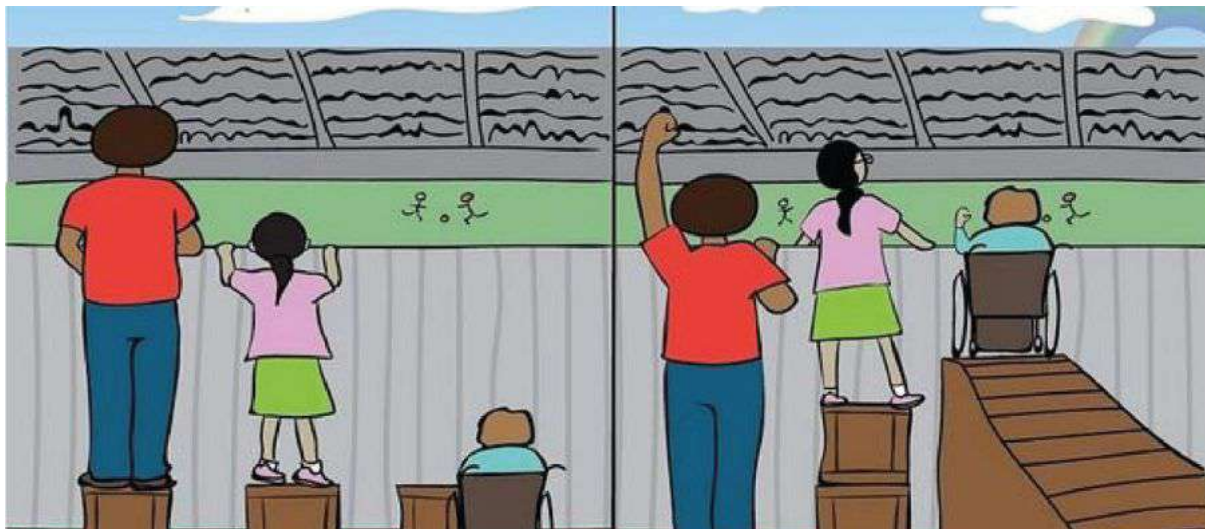
A desigualdade resulta de cada cruzamento único e qualitativamente diferente em função das interseções vividas por cada pessoa ou grupo de pessoas, criando sistemas de opressão que refletem as múltiplas formas de discriminação.



IGUALDADE, DIVERSIDADE E EQUIDADE



IGUALDADE, DIVERSIDADE E EQUIDADE

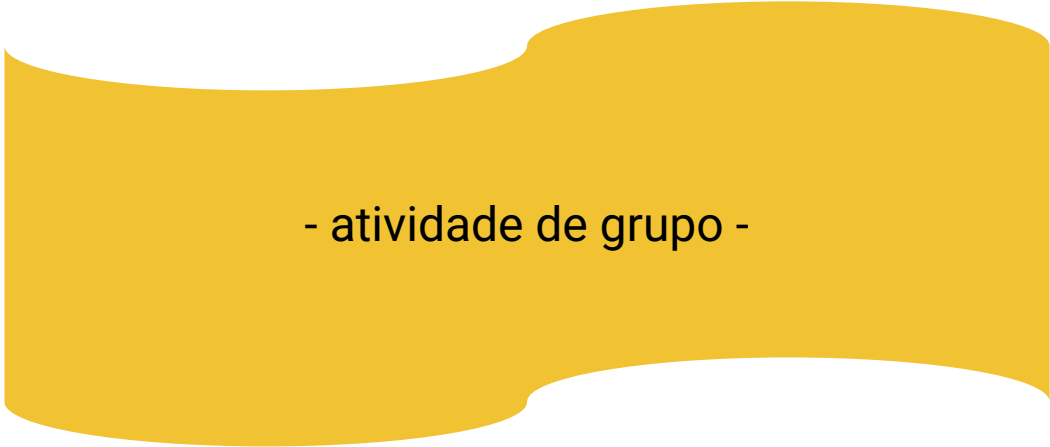


IGUALDADE

EQUIDADE

A EQUIDADE visa garantir que todas as pessoas tenham as mesmas oportunidades considerando suas diferenças.
Esse conceito também deve ser aplicado à questões de gênero.

COMUNICAÇÃO E LINGUAGEM



- atividade de grupo -

COMUNICAÇÃO E LINGUAGEM

Experiência “escritores e escritoras”

- quantas mulheres aparecem na lista do grupo A e do grupo B?

Numa experiência realizada na Alemanha, pediram a um grupo de pessoas para nomear escritores famosos, pedindo a um segundo grupo para nomear escritores e escritoras famosas. Os resultados mostram que o segundo grupo nomeou significativamente mais escritoras, com uma diferença na ordem dos 30%.

Stahlber, D., Sczesny, S., «Effekte des generischen Maskulinums und alternativer Sprachformen auf den gedanklichen Einbezug von Frauen», Psychologische Rundschau, vol. 52, n.º 3, 2001

Outras dimensões de uma linguagem inclusiva

- “denegrir”, “judiar”, “deficientes”, provérbios e expressões populares

COMUNICAÇÃO E LINGUAGEM

Linguagem como paradigma das (des)igualdades

Controlar a língua é controlar o acesso ao mundo.

Discurso: história linguística, repertório sonoro, corpo que fala (ex. sotaque).

“Nenhuma palavra existe. Todas são inventadas. A diferença é qual grupo você autoriza a inventar palavras e qual grupo você deseja que morra silenciado.”

Rita Von Hunty

COMUNICAÇÃO E LINGUAGEM

COMUNICAÇÃO

VERBAL + NÃO VERBAL + ESCRITA + VISUAL

LINGUAGEM INCLUSIVA

Instrumento de transformação social que promove a inclusão e não discriminação.

Olhar crítico sobre o quão genderizada, capacitista e racista a linguagem pode ser.

Consciência sobre mim e sobre quem me rodeia.

COMUNICAÇÃO E LINGUAGEM

A **regulação social do género**, que enquadra as normas de género bem como as interações entre pessoas, coloca qualquer pessoa que se desvie das normas em risco de vitimização.

Ao normalizar e privilegiar a heterossexualidade, o cisgénero e a heteronormatividade através da linguagem e das rotinas diárias, explícita ou implicitamente estamos a transmitir mensagens sobre o que é aceitável sobre o género e a identidade sexual de uma pessoa, marginalizando assim pessoas de certas identidades.

COMUNICAÇÃO E LINGUAGEM

LINGUAGEM INCLUSIVA

é importante por razões políticas, cognitivas e linguísticas.

usar o masculino universal não é natural, é uma decisão.

aquilo que não é nomeado não existe.

a língua tem de nos respeitar a nós, não o contrário.

O uso de linguagem de género neutro e inclusiva é uma das formas mais simples e proativas que temos para criar um ambiente seguro e inclusivo de todas as identidades. Não só faz com que pessoas de identidades diversas se sintam incluídas, como também ajuda as pessoas a desenvolver vocabulários mais inclusivos.

COMUNICAÇÃO E LINGUAGEM

LINGUAGEM INCLUSIVA

- ✓ Evita o falso masculino universal
- ✓ Evita o falso neutro plural masculino
- ✓ Privilegia a referência a “humanidade”, “pessoa” e “seres humanos” para descrever a generalidade da população
- ✓ Utiliza os identificadores de género escolhidos pelas pessoas
- ✓ Menciona o género neutro / utiliza a linguagem neutra quando aplicável
- ✓ Não utiliza o “x” ou “@” em substituição das letras “o” e “a”

COMUNICAÇÃO E LINGUAGEM

EXEMPLOS

TODOS

TODAS AS PESSOAS

SR./SRA.

SENHA N°

MULHER / MARIDO

CÔNJUGE / PARCERIA(S)

OS TRABALHADORES

AS PESSOAS TRABALHADORAS

OS PROFESSORES

O CORPO DOCENTE

O DEFICIENTE

A PESSOA COM DEFICIÊNCIA

OS SEM ABRIGO

AS PESSOAS EM SITUAÇÃO DE SEM ABRIGO

OS IMIGRANTES

AS PESSOAS MIGRANTES

OS IMIGRANTES ILEGAIS

**AS PESSOAS MIGRANTES EM SITUAÇÃO
ADMINISTRATIVA IRREGULAR**

COMUNICAÇÃO E LINGUAGEM



COMUNICAÇÃO E LINGUAGEM

LINGUAGEM NEUTRA

- ✓ Referências alternativas (pessoas, utente, profissional de saúde, etc).
- ✓ Omissão dos pronomes.
- ✓ **Sistema Ile** pode ser pronunciado como ile ou ili.

Partiu do sistema Ilu, com o objetivo de se distanciar ainda mais dos pronomes binários (ela/ele).

Pronomes: ile/dile.

As alterações só se aplicam na referência a pessoas (os objetos mantêm o género gramatical).

Palavras terminadas em “o” e “a” passam a terminar em “e”.

Palavras em que o “e” simboliza o masculino substituir por “ie”.

Nas palavras com finais em “ão” e “ã”, substituir por “ane”.

COMUNICAÇÃO E LINGUAGEM

EXEMPLOS

EM NOME DA GENTOPIA, DAMOS AS BOAS VINDAS.

BIA É UMA PESSOA CALMA.

A EQUIPA SENTE FALTA DE RAFA.

FRED ESTÁ EM CONSULTA.

ILES ESTÃO JUNTOS.

A MOCHILA É DILE/ É DE LUCAS.

VAMOS TODES?/PODES ME ACOMPANHAR?

COMO ESTÁS?

BREAKING NEWS

**JANUARY
2026**

POLÓNIA ADOTA LINGUAGEM NEUTRA EM TERMOS DE GÉNERO EM DOCUMENTOS CIVIS OFICIAIS, NA SEQUÊNCIA DE UMA DECISÃO HISTÓRICA DO TRIBUNAL DE JUSTIÇA DA UE

SUPREMO TRIBUNAL DA ZÂMBIA ANULA A CONDENAÇÃO DE UMA MULHER PRESA POR PROCURAR UM ABORTO

NOS EUA, A ADMINISTRAÇÃO TRUMP RESTAURA O FINANCIAMENTO FEDERAL PARA O PLANEAMENTO FAMILIAR APÓS UM PROCESSO JUDICIAL DA ACLU (AMERICAN CIVIL LIBERTIES UNION)

RECURSOS

PODCAST FUMAÇA - <https://open.spotify.com/episode/4Js1vfuzF1xJ2pl24O7VzL>

SORT OF - <https://www.youtube.com/watch?v=NJHVEwILuDI>

POSE - <https://www.youtube.com/watch?v=zd9n1MEhbSk>

MUXES – MEXICO'S THIRD GENDER - <https://www.youtube.com/watch?v=iiek6JxYJLs>

HIJRAS - <https://www.youtube.com/watch?v=4CXM5qG4kX0>

MTV DOCS: TRANSFORMATION | MTV - <https://www.youtube.com/watch?v=qA5fNBQNVyE>

A YEAR IN TRANSITION | FULL DOCUMENTARY -

<https://www.youtube.com/watch?v=BAiZ81kdfxk&list=WL&index=30>

TEMPERO DRAG – GÊNERO E NATUREZA - <https://www.youtube.com/watch?v=vK3koljeWoc>

ISTO NÃO É UM GLOSSÁRIO IN/DEFINIÇÕES DE GÊNEROS E SEXUALIDADES -

<https://drive.google.com/file/d/1YbDDxCXRXeFhfnmnyODcQLvEw-unKQXj/view>

DE MEMÓRIA: HISTÓRIA DAS LUTAS FEMINISTAS E LGBTQIA+ EM PORTUGAL -

<https://drive.google.com/file/d/1boPzIGcz7H39EW3NfpHzMIHCl3jCXcP7/view>

DIVERGENTES - https://drive.google.com/file/d/1_6Tx_2XEnhKn9iFMJpcBT76KtDGEGHwT/view

RECURSOS

MAIO 2026

Nível 2 – Curso de Capacitação (9 horas)

- Refletir sobre o papel da comunicação na construção de relações de poder e de exclusão/inclusão
- Identificar práticas e estratégias de comunicação inclusiva de gênero, compreendendo resistências e desafios à sua adoção.
- Avaliar criticamente os materiais institucionais e de comunicação da própria organização.
- Aplicar os conhecimentos adquiridos na revisão e produção de documentos de comunicação interna e externa - documentos oficiais, publicações para redes sociais, emails, questionários, e outros materiais direcionados ao público

Q&A



**AGRADECEMOS A
VOSSA ATENÇÃO
E PARTICIPAÇÃO!**

Mantenha contato



gentopia.adig@gmail.com



ritadeaires@gmail.com



psic.anapinho@gmail.com