



FALE 

**MANUAL**

# Linguagem Inclusiva

---





# POR QUE PRECISAMOS FALAR DESSE ASSUNTO?

---

## PORQUE NÃO FALAR É UM PROBLEMA

Buscar as palavras adequadas para se expressar é urgente.

Diversidade, Inclusão e Respeito nunca foram tão necessários quanto hoje em dia.

Atentar-se à linguagem não é mimimi.

É perceber como ela se relaciona com identidade, sociedade e relações de poder.

Ressignificar as palavras não deve ser por modismo.

Tem a ver com sair do automatismo, questionar padrões e exercer empatia.

Não olhar para a mudança na linguagem é negar o lugar de fala das pessoas.

Navegue por esse material para refletir, aprender e se comunicar de forma respeitosa com todas as pessoas. Porque todas elas importam.

# O QUE É LINGUAGEM INCLUSIVA?

---

## ENTENDENDO O CONCEITO

*“São atos linguísticos que não excluem as pessoas em razão do gênero, da origem étnica, da orientação sexual, de condições físicas e mentais etc.*

*Ela não abrange, pois, apenas a igualdade de gênero ou o reconhecimento do gênero não binário.*

*Antes, ela se presta, por meio de variados recursos linguísticos, ao reconhecimento e à consideração da diversidade de várias ordens.”*

Fonte: Parecer técnico elaborado por linguistas do [IEL - Instituto de Estudos da Linguagem da Unicamp](#)

*Veja mais neste texto do Estadão, escrito pela Vivi Rio Stella, doutora em Linguística e idealizadora da VRS Academy: ["Linguagem Inclusiva, da vida para a língua"](#)*



# LINGUAGEM INCLUSIVA NÃO É UMA PAUTA

---

*A linguagem inclusiva não é simplesmente uma ideia ou uma aspiração.*

*Ela se relaciona com a vida e gera impacto quando é praticada rotineiramente. Linguagem molda as relações humanas e as pessoas são o coração das organizações.*

*Afinal, como você se comunica é decisivo para a forma como as pessoas te percebem, como você faz as pessoas se sentirem e como você cria a cultura corporativa.*

*(Ferguson e Bellami, The Inclusive Language Handbook, 2022)*



# 6 PRINCÍPIOS DA LINGUAGEM INCLUSIVA

---

*Baseados no livro "The Inclusive Language handbook: a guide to a Better Communication & Transformational Leadership." Jackie Ferguson e Roxanne Bellamy*

1. Coloque pessoas em primeiro lugar: uma pessoa com diabetes, uma pessoa com cabelo castanho.

2. Use frases abrangentes: evite jargões, estrangeirismos ou fórmulas prontas.

3. Reconheça o impacto da linguagem na saúde mental: descrevemos comportamentos usuais com diagnósticos, como "não tenho TOC, olha a bipolar", algo a evitar.

4. Use linguagem que evite marcadores de gênero: caras, chairman. Prefira humanidade, pessoas, profissional.

5. Cuide das expressões como "a coisa tá preta", "neguinho" em vez de "foi um dia tenso", "pessoa".

6. Esclareça o que não tiver certeza. Um grande ato de respeito.



# SÍMBOLOS E MARCAÇÃO DE GÊNERO

---

## COMO USAR (OU NÃO)

### USO DE X @ E \*

Usar esses caracteres não facilita a linguagem inclusiva pois **não são pronunciáveis e tampouco acessíveis para leitores de tela**, o que dificulta a compreensão da mensagem por pessoas com deficiência visual. Afinal, se o objetivo é uma comunicação inclusiva, é preciso pensar em todas as pessoas.

Exemplo: "*Bem-vindas e bem-vindos*" ou "*Boas-vindas pessoal!*"  
ao invés de "*Bem-vindes*" ou "*bem-vindxs*"

### MARCAÇÃO DE GÊNERO

Há outras formas de escrever sem usar palavras com marcação de gênero, uma discussão recente levantada por pessoas não binárias.

Prefira termos sem marcação binária de gênero: **quem, alguém, pessoa, indivíduo, gente, pessoal, grupo, povo, população, humanidade.**

Exemplo: "*A humanidade se transforma*" ao invés de "*O homem se transforma.*"





## COMO USAR

---

### NÃO É SÓ SOBRE USAR "TODES" OU "OBRIGADE"

A linguagem inclusiva pressupõe um conjunto de estratégias de várias naturezas (discursivas, lexicais, gramaticais etc.) com o objetivo de produzir mais equidade. Veja a seguir alguns exemplos:

#### EM VEZ DE:

Obrigado a todos.

Parem de denegrir ele.

Não judie dos animais.

Aquela aleijada.

É uma pessoa velha.

Acima do peso ideal

#### PREFIRA:

Agradecemos a presença.

Parem de difamá-lo.

Não maltrate os animais.

Aquela pessoa com deficiência.

É uma pessoa madura.

Não há um peso ideal para todas as pessoas, evite essa expressão.

#### PARA EVITAR:

Marcação de gênero

Racismo

Preconceito religioso

Capacitismo

Etarismo

Gordofobia

# MAIS EXEMPLOS

---

## PENSE ANTES DE FALAR

**Frases como essas precisam ser eliminadas das conversas, por reforçarem estereótipos e caracterizarem microagressões.**

"Você viaja tanto, seu marido/seus filhos não se importam com isso?"

"Ela veio embelezar a reunião"

"Deixa de falar igual menininha, precisa falar firme para te respeitarem"

"Para cliente, você precisa sorrir mais, ser mais acessível, quanto mais gostarem de você, mais você vai vender"

"Olha a mulherada lá não é mole não" ou "As meninas do departamento tal"

Existem centenas de frases assim, que foram normalizadas, mas não fazem mais sentido. Por mais respeito às mulheres, em especial, no ambiente de trabalho, em que exercem ao máximo seu potencial e seu profissionalismo.



# MAIS EXEMPLOS

---

## PENSE ANTES DE FALAR

Procure alternativas para evitar palavras e frases preconceituosas, e se mesmo assim acontecer, peça desculpas e corrija sua fala.

### EM VEZ DE:

Não compre no mercado negro.

Ela tem **cabelo ruim**

Que **inveja branca!**

Não tenho braço para assumir esse projeto.

Os diretores da empresa.

Seu **sotaque** é tão diferente, nem parece que falamos a mesma língua.

Não tenho preconceito, **tenho até um amigo gay.**

### PREFIRA:

Não compre no mercado ilegal (ou clandestino)

Ela tem **cabelo crespo**. Apenas avalie por que comentar sobre o cabelo de alguém...

Que **vontade de também fazer/ter isso**

Não conto com recursos para assumir esse projeto.

A diretoria da empresa.

Sotaque é uma pronúncia característica de uma região, não critique ou avalie.

Ter um amigo gay não significa que a pessoa não seja preconceituosa. Evite a frase.

### PARA EVITAR:

Racismo

Racismo

Racismo

Capacitismo

Marcação de gênero

Preconceito regional

Homofobia



# COMO NOMEAR

---

QUAIS TERMOS USAR QUANDO O ASSUNTO SE TRATA DE:



## PESSOA PRETA, NEGRA OU AFROBRASILEIRA

**FALE:** Afrodescendente, pessoa negra, preta, afro-brasileira.

**EVITE:** Negão, neguinho, mulata.

## LGBTQIAPNB+

**FALE:** Use os termos que a sigla representa: Lésbica, Gay, Bissexual, Transgênero e Travesti, Queer, Intersexo, Assexual, Pansexual, Não Binário e "+" Mais, que mostra o constante movimento da sigla por representatividade e conquista de direitos. Use também a expressão orientação sexual em vez de termos evitáveis.

**EVITE:** Desvio sexual, opção sexual, homossexualismo, sapatão, bicha, viado, traveco.



## MULHERES

**FALE:** Inclua o pronome adequado como "elas/delas", contemple palavras no feminino em vez de só usar masculino genérico. Liderança, gerência em vez de *os líderes, os gerentes*.

**EVITE:** Usar indicativo masculino para se referir a todas as pessoas, mesmo quando também há mulheres. Evite também termos como mulherada, mulherzinha, e meninas (este quando se trata de mulheres adultas).



## PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

**FALE:** Pessoas com deficiência (PcD), que tem deficiência ou que nasceu com deficiência, pessoa cega, surda, com deficiência múltipla ou intelectual.

**EVITE:** Pessoa portadora de deficiência (PPD) ou de necessidades especiais (PNE), Pessoa inválida, cadeirante, aleijada, incapacitada ou retardada.



## PESSOAS COM SOBREPESO

**FALE:** Pessoa com sobrepeso ou simplesmente evite apontar traços físicos das pessoas de um modo geral.

**EVITE:** Usar termos para negar como: pessoa forte, gordinha, fofinha, cheinha; expressões que denotem algo negativo, como olho gordo, assunto pesado ou que associem pessoas gordas somente ao ato de comer, como gordice.



## PESSOAS MADURAS

**FALE:** Pessoas maduras, longevas.

**EVITE:** Pessoa velha, melhor idade, caquético, as velhinhas..



# NOVAS PALAVRAS

---

## COMO ACOMPANHAR A CONSTANTE MUDANÇA DA LÍNGUA

O site da **ABL - Academia Brasileira de Letras** vem oficializando novas palavras com frequência, como Etarismo, Letramento Racial, entre outras, para reforçar a discussão sobre linguagem inclusiva. Como ela informa:

*"A criação, o uso e a difusão de uma nova palavra ou expressão vêm da necessidade que temos de nomear algo que faz parte da nossa realidade ou que nossa inteligência e percepção foram capazes de identificar com mais intensidade.*

*Conhecer o significado de novas palavras enriquece nosso vocabulário e nos faz mergulhar na atmosfera intelectual em que vivemos. Mais do que isso, contribui para o pleno desenvolvimento de nossa capacidade de comunicação, amplia a compreensão que temos do mundo e nos torna aptos a identificar problemas, buscar soluções e sermos agentes de mudança em prol de uma sociedade mais humana, ética e justa."*





# ISSO NÃO FOI ENGRAÇADO

---

O humor pode estar recheado de preconceito, e o que é divertido pra você, pode ser ofensivo para outras pessoas. Mesmo que, às vezes, não pareça, algumas expressões reforçam estereótipos e ridicularizam pessoas, como "*Vou fazer uma gordice*" ou "*Ele é um João sem braço*".

Evite:

- Rir ou fazer piada com cunho preconceituoso de qualquer tipo (racista, misógino, gordofóbico, LGBTQIAPNB+fóbico, capacitista, etarista, xenofóbico, de intolerância religiosa, etc)
- Fazer comentários desrespeitosos sobre regiões, culturas, costumes e tradições
- Ridicularizar ou imitar alguém com desdém por causa de seu sotaque, gírias, aparência, origem, etc
- Subestimar uma pessoa intelectualmente porque ela é diferente de você



## FALEI. E AGORA?

---

Muitas expressões consideradas inadequadas hoje em dia fazem parte do vocabulário das pessoas. Para (re)aprender, é preciso atitude respeitosa, tempo e prática, além de letramento, por meio de cartilhas como essa, capacitações, leituras diversas, conversas com pessoas fora das nossas "bolhas"

Pode ser que nesse processo de aprendizado, algumas imprecisões no uso das palavras ou comentários inadequados ocorram.

Se isso ocorrer:

### **EM VEZ DE:**

Fingir que não aconteceu

Dizer que é mimimi...

Sentir-se com culpa por ter errado

Dizer que foi sem intenção

Justificar dizendo que tem amizade com pessoas como ela.

### **QUE TAL:**

Pedir desculpas.

Reconhecer que não sabia e está aprendendo. Da próxima vez, fique alerta a como se dirigir à pessoa ou semelhantes a ela.

Entender o seu processo de aprendizado. Reconhecer a imprecisão.

Desculpar-se e perguntar se a pessoa tem algo a dizer sobre.

Dizer que não imaginava que essa palavra ou colocação tem esse impacto. Perguntar que outras palavras a incomodam e você pode evitar. Abrir o diálogo é uma forma generosa e eficaz de aprendizado



# REFERÊNCIAS

## 3 LIVROS PARA SEGUIR APRENDENDO



### LINGUAGEM “NEUTRA”: LÍNGUA E GÊNERO EM DEBATE

*Fábio Ramos Barbosa Filho e Gabriel de Ávila Othero*

Este livro é uma resposta de parte da comunidade linguística a algumas perguntas que têm circulado nos últimos anos, como o que é o gênero “neutro”, o que é linguagem inclusiva, o uso de @/Xs/es, entre outros questionamentos.



### DEMITINDO PRECONCEITOS

*Santo Caos*

Nesta pesquisa, a Santo Caos revela como se sentem e como são tratadas as pessoas LGBTIAPNB+ no ambiente corporativo. Vale a pena conferir para ir além de pré-julgamentos e ampliar a percepção sobre a realidade.



### MANUAL AMPLIADO DE LINGUAGEM INCLUSIVA

*André Fischer*

A obra traz técnicas e reflexões sobre como escrever e falar, sem reforçar preconceitos de gênero, orientação sexual, cor, xenofobia, ageísmo e capacitismo.

# REFERÊNCIAS

## 3 CONTEÚDOS PARA AMPLIAR PERCEPÇÕES

1



### LINGUAGEM INCLUSIVA - ALÉM DO TODES

*Fale Consultoras*

Conheça a melhor maneira de se comunicar de forma verbal e escrita nos dias de hoje com o uso da linguagem inclusiva.

2



### COMO USAR A LINGUAGEM INCLUSIVA COM EMPRESAS CLIENTES?

*Escola Aberje de Comunicação*

Vivi Rio Stella, doutora em Linguística e idealizadora da VRS Academy, responde essa pergunta com exemplos pra você usar no ambiente de trabalho.

3



### LINGUAGEM, PODER E SOCIEDADE

*Casa do Saber*

Linguagem e poder é um tema amplo e complexo. A perspectiva da legitimidade, do prestígio e da norma é o que aborda este vídeo da Casa do Saber.



MANUAL

# Linguagem Inclusiva

---

*Material desenvolvido pela VRS Academy.  
Direitos autorais reservados a Prof. Dr. Vivian Rio Stella*

*Para mais informações, entre em contato:  
[vivriostella@vrsacademy.com.br](mailto:vivriostella@vrsacademy.com.br)*

