

# Guia Regional da Linguagem Inclusiva



# Índice

Introdução	2
Enquadramento Jurídico	4
Exemplos de Exclusão e Inclusão	7
Neutralização e Especificação do Sexo	9
Recomendações para Formulários e Correio Eletrónico	17
Conclusão	19
Referências	20
Anexos	21

# Introdução

A Constituição da República Portuguesa, no artigo 9.º, refere que é função do Estado «promover a igualdade entre homens e mulheres».

O Princípio da Igualdade, plasmado no artigo 13.º da Constituição da República Portuguesa visa, para além da eliminação das desigualdades nas condições de vida dos homens e das mulheres, garantir e valorar igualmente a especificidade de cada género e a sua participação paritária na sociedade.

Na Região Autónoma da Madeira, o IV Plano Regional para a Igualdade e Cidadania Ativa, aprovado pela Resolução n.º 1199/2021, de 16 de novembro, no Eixo 1, consubstancia a redução das desigualdades entre homens e mulheres, a promoção da Igualdade de oportunidades no trabalho, no emprego e na vida pública prevendo, na sua Medida 1.10, a promoção e o incentivo à utilização da linguagem inclusiva nos serviços da Administração Pública Regional e Local.

A língua é um sistema criado por pessoas, que reflete a forma como estas se organizam. Por isso, a importância do uso da linguagem inclusiva e/ou neutra pelo carácter social da língua e do seu papel, enquanto ferramenta de reivindicação de papéis de poder.

Na língua portuguesa encontramos o masculino universal, ou seja, para designar simultaneamente o sexo masculino e o sexo feminino, enquanto o género gramatical feminino só é utilizado para designar o sexo feminino, o que significa que tem apenas uma utilização específica.



É também frequente a utilização do termo “Homem”, como sinónimo de “a Humanidade”, identificando-se os homens com a universalidade dos seres humanos.

Esta norma gramatical está correta linguisticamente, contudo, conduz a que se interprete o masculino como universal e isso contribui para a discriminação linguística, devendo por isso evitar-se sempre que possível.

A linguagem inclusiva procura, sobretudo, reconstruir os imaginários sociais, quebrando estereótipos, dando visibilidade a uma diversidade de construções, experiências e vivências. A língua não é só um sistema de códigos e formas de expressar, faz parte de uma construção social, pois institui realidades e identidades.

Podemos, assim, utilizar os recursos que a língua nos oferece, no sentido de uma melhor expressão, do contexto social em que estamos inseridos e também com vista a uma progressão social mais consolidada.

Quando falamos de linguagem inclusiva é sempre dentro das possibilidades e do que está de acordo com as normas da língua Portuguesa. Estamos sobretudo a realçar a importância do uso da linguagem inclusiva ao nível da administração pública e local, a nível institucional. Porque são estas instâncias que, efetivamente, determinam padrões.

Uma linguagem isenta de preconceitos tem um melhor acolhimento sempre que esta for natural e não ostensiva. As presentes diretrizes pretendem ser uma ferramenta de orientação para os serviços da Administração Pública e Local da Região Autónoma da Madeira.

Este Guia apresenta alternativas ao uso do universal masculino e várias sugestões que visam a inclusão de todas as pessoas que, por qualquer circunstância específica, devam ser mencionadas em documentos institucionais.

Não se sugere uma simples utilização mecânica de regras na criação de formulários, mas dada a natureza simplificada deste tipo de texto, apresentam-se modelos de substituição de formas linguísticas que proporcionem aos serviços regionais a oportunidade de uma reflexão sobre opções de uso, fortalecendo a opção pela sua participação na promoção da inclusão e da igualdade de oportunidades.

# Enquadramento Jurídico

A União Europeia tem dado uma especial atenção às desigualdades, ainda persistentes, entre homens e mulheres sendo esta uma missão já prevista no Tratado de Amesterdão, continuando a vigorar no atual Tratado de Lisboa.

O Estado Português também entende como fundamental a promoção da igualdade de oportunidades entre homens e mulheres, estando consagrado no artigo 13.º da Constituição da República Portuguesa o Princípio da Igualdade.

Na Região Autónoma da Madeira, o IV Plano Regional para a Igualdade e Cidadania Ativa (IV PRICA), previsto no Programa do XIII Governo Regional da Madeira e aprovado pela Resolução n.º 1199/2021, de 16 de novembro, é também um importante instrumento na promoção da inclusão, da igualdade de oportunidades e de uma cidadania ativa.



# Legislação



**No que respeita à utilização de linguagem neutra e inclusiva existe uma panóplia de leis, quer a nível nacional, quer a nível comunitário e internacional, nomeadamente:**

- **Resolução da ONU sobre o estatuto das mulheres**

Determinou a adoção de uma política destinada a evitar, na medida do possível, o emprego de termos relativos explicita ou implicitamente a um dos sexos, salvo se se tratar de medidas de ação positiva em favor das mulheres, e de continuar a elaborar diretrizes sobre o emprego de um vocabulário que se refira explicitamente à mulher e a promover o uso dessas diretrizes nos Estados membros.

- **Recomendação Conselho da Europa (REC, 90, 4)**

Incentiva o uso de uma linguagem de acordo com o princípio de igualdade entre mulheres e homens, tanto na educação, como em documentos oficiais e na comunicação social.

- **Recomendação Conselho da Europa. 2019, "Prevenir e combater o sexismo"**

Identifica a linguagem e a comunicação como uma das 9 áreas estratégicas face às quais os Estados são convidados a desenvolver ações políticas de combate e prevenção do sexismo e de promoção da igualdade entre mulheres e homens.

- **Lei n.º 45/2019, de 27 de junho**

Procedeu à revisão global da linguagem utilizada nas convenções internacionais relevantes em matéria de direitos humanos a que a República Portuguesa se encontra vinculada.

- **Decreto-Lei n.º169-B/2019, de 3 de dezembro**

Aprovou o regime da organização e funcionamento do XXII Governo Constitucional, no seu artigo 17.º relativo à Linguagem não discriminatória, dispõe que na elaboração de atos normativos deve, sempre que possível, neutralizar-se ou minimizar-se a especificação do género através do emprego de formas inclusivas ou neutras, designadamente através do recurso a genéricos verdadeiros ou à utilização de pronomes invariáveis, desde que tal não prejudique a clareza do texto.

- **Resolução do Conselho de Ministros n.º 161/2008, de 22 de dezembro**

Aprovou o estatuto das conselheiras e dos conselheiros para a igualdade, bem como dos membros das equipas interdepartamentais para a igualdade, o qual estabeleceu que em cada departamento governamental devem ser desenvolvidos materiais de comunicação com recurso a uma terminologia inclusiva da dimensão de género, bem como a imagens não veiculadoras de estereótipos de género, favorecendo uma igual participação e valorização dos homens e das mulheres.

- **Resolução n.º 1199/2021, de 16 de novembro**

Aprovou o IV Plano Regional para a Igualdade e Cidadania Ativa, a ser executado durante o período de 2021-2025.

# Exemplos de Exclusão



Sofre de...

Deficiente

Surdo-Mudo

Cegos

Estereótipos

Diminutivos



# Exemplos de Inclusão



Pronomes invariáveis

Formas Duplas

Eliminação do Artigo

Paráfrase

Nomes Coletivos

Barras

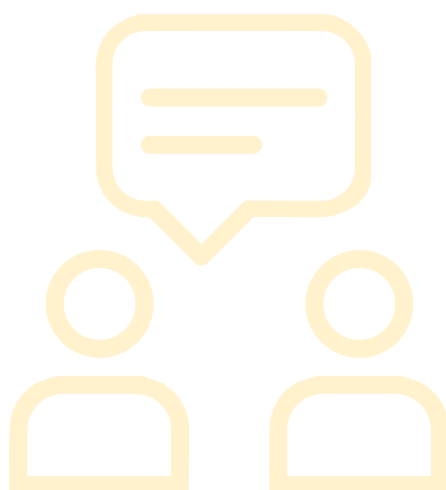
# Neutralização e Especificação do Sexo

A linguagem neutra consiste em neutralizar ou minimizar a indicação de género da pessoa mencionada usando uma forma inclusiva ou neutra, usando-se a mesma forma para explicitar somente homens, somente mulheres ou mulheres e homens.

A especificação do sexo, pelo contrário, consiste em referências explícitas a homens e mulheres, de forma igual e paralela, o que significa utilizar a forma masculina para representar os homens, a forma feminina para representar as mulheres e os pronomes masculino e feminino.

Em vez de:	Utilizar:
Os Dirigentes	O Pessoal Dirigente
Os Técnicos Superiores	O Pessoal Técnico Superior
Os Assistentes Técnicos	O Pessoal Assistente Técnico
Os Assistentes Operacionais	O Pessoal Assistente Operacional
Os Assessores	A Assessoria
Os Tesoureiros	A Tesouraria
As Secretárias	O Secretariado

Em vez de:	Utilizar:
Os interessados	As pessoas interessadas
O requerente	A pessoa que requer Quem requer Requerente
O Utente	Quem usa A pessoa que usa Requisitante
O Requisitante	Quem requisita A pessoa que requisita
Os técnicos	O pessoal técnico A equipa técnica
Os portugueses	O povo português
Os políticos	A classe política



## Em vez de:

## Utilizar:

Todos os membros

Cada membro

Todos os representantes

Cada representante

Mulher / Marido

Cônjuge

Parceiro / Parceira

As lésbicas; os gays; os bissexuais; os transgênero; os intersexo

Pessoas lésbicas, gays, bissexuais, transgênero e intersexuais  
Pessoas LGBTI

Os imigrantes

As pessoas imigrantes

Comunidades imigrantes

Os jovens

A juventude; a população jovem; as pessoas jovens; a comunidade jovem

Os idosos  
Velhos

A população idosa  
As pessoas idosas  
A população Sênior

Médicos, Enfermeiros, etc.

Profissionais de saúde; Pessoal de enfermagem; Profissionais de enfermagem; Pessoal médico

Eleitores

O eleitorado

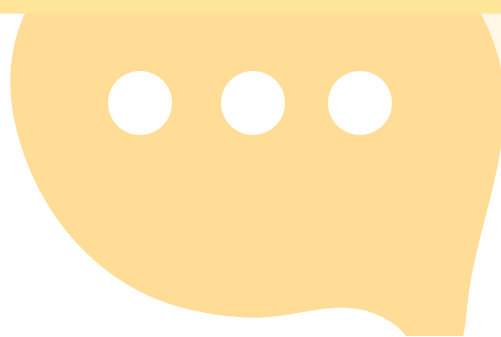
Direitos do Homem

Direitos Humanos

Em vez de:	Utilizar:
Deficiente Portador de deficiência	Pessoa com deficiência
Deficiente motor	Pessoa com deficiência motora Pessoa com mobilidade reduzida
Um autista	Uma pessoa com autismo
Pessoa de cadeira de rodas	Pessoa que se movimenta em cadeira de rodas
Cego	Pessoa com deficiência visual
Surdo	Pessoa surda
Demente	Pessoa com demência
Raça cigana	Comunidade ciganas Pessoas ciganas Etnia cigana Povo cigano
Sem-abrigo	Pessoa em situação de sem abrigo



Em vez de:	Utilizar:
Os professores	Corpo docente Pessoal docente
O Decano	Decano/a
Os alunos	Corpo discente Os/As discentes A comunidade estudantil
Todos os estudantes	Cada estudante
Investigadores/as	Pessoal de investigação
Os candidatos	Pessoas candidatas Quem se candidata
A/o bolsista/o	Bolsista/a
Admitidos	Pessoas admitidas
Excluídos	Pessoas excluídas
Coordenador/a	Coordenação
O autor	Autoria O/a autor/a
O Organizador	A Organização
O(s) Empresário(s)	Classe empresarial O/a empresário/a
O trabalhador	O/A trabalhador/a



A arroba(@)aparece, normalmente, em anúncios como um elemento abrangente de ambos os sexos. No entanto, este uso não é recomendado, pois não é um símbolo linguístico. Por outro lado, dificulta o acesso a esse conteúdo por pessoas com deficiência visual e/ou auditiva, com TEA (Transtornos do Espectro do Autismo) e pessoas com dislexia. Isto porque os *softwares* dedicados ao auxílio da leitura de textos não reconhecem essas palavras com marcadores “x” e “@”, ou seja, ao invés de incluir, favorecem a exclusão.

Sempre que seja necessário economizar espaço, como por exemplo nos impressos da Administração Pública, pode recorrer-se à barra (/) ainda que o seu uso deva ser limitado, uma vez que dificulta a leitura.

a/o cidadã/o

a/o utente

o/a monitor/a

o/a contribuinte

o/a requerente

a/o cliente

o/a diretor/a

o/a comprador/a

o/a progenitor/a

o/a doente

os/as pensionistas

os/as estudantes

o/a examinador/a

o/a descendente portador/a de deficiência

o/a usufrutuário/a

a/o jovem

o/a signatário/a

o/a beneficiário/a

as/os descendentes

a/o funcionária/o

a/o Presidente

o/a aposentado/a

a/o médica/o

o/a titular

as/os intérpretes

a/o aluna/o

o/a condutor/a

o/a descendente portador/a de doença crónica

**Sugere-se que a ordem do género seja alterada ao longo do documento:**

Os trabalhadores e as trabalhadoras

As trabalhadoras e os trabalhadores

**Sugere-se a respetiva concordância com a substância mais próximo:**

As e os pensionistas abrangidos

Os e as pensionistas abrangidas

**No caso de um plural facultativo de determinantes ou nomes com barra, deve usar-se o morfema de plural entre parênteses:**

A/O(s) utente(s)

O/A(s) titular(es)



Os substantivos masculinos só devem ser utilizados quando nos referimos apenas ao sexo masculino. Para incluir ambos os sexos, devem utilizar-se substantivos genéricos, coletivos ou então recorrer à utilização de formas duplas:

Em vez de:	Utilizar:
Pais	Pai e Mãe
Filhos	Filhas e/ou filhos
Enteados	Enteados e/ou enteadas
Avós	Avó e avô
Alunos	Alunas e Alunos
Os estudantes	As e os estudantes
Os Reformados	Os Reformados e as Reformadas Reformados e reformadas

No caso de formulários informatizados, sugere-se a inclusão de opções de masculino ou feminino.

# Recomendações para Formulários e Correio Eletrónico



Em vez de:	Utilizar:
Filho de	Filiação
Nascido	Data de nascimento
Nascido em	Local de nascimento Naturalidade
Vive sozinho	Vive só
Os requerentes devem...	Quem requerer deve... Se alguém requerer deve...
O candidato deve enviar o formulário até...	Deverá enviar o seu formulário até... O formulário deve ser enviado até...
Os participantes/os candidatos...	Quem participar/quem se candidatar...
O requerente pode consultar as instruções na plataforma x	As instruções sobre o requerimento podem ser consultadas na plataforma x
Os subscritores da petição	Petição subscrita por
O legislador estabelece	A legislação estabelece
O Organizador	A Organização

### Em vez de:

Obrigado ou obrigada pela colaboração

### Utilizar:

Agradece-se a sua colaboração ou  
Agradecemos a sua colaboração

Se tiver conhecimento do nome da pessoa a quem o documento é endereçado, deverá enviar em nome da mesma, fazendo menção à sua função.

Ex: Exma. Professora Doutora (nome)

Exmo. Sr. Presidente (órgão ou entidade) Dr. (Nome)

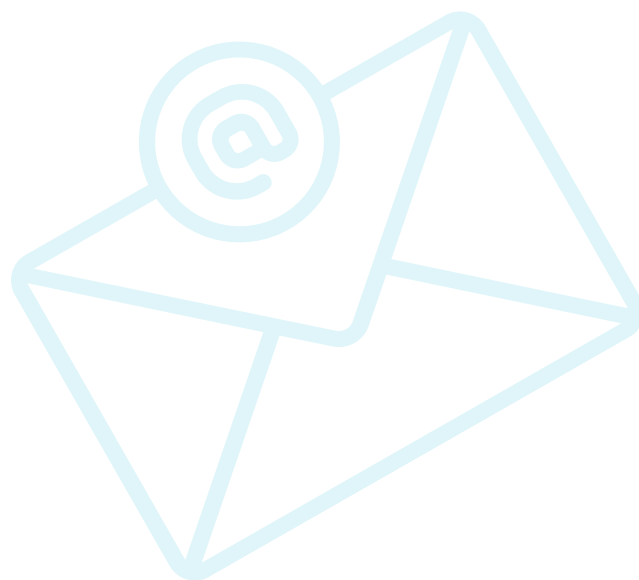
Caso o nome do destinatário ou destinatária seja desconhecido, deverá substituir a referência à pessoa pela função, entidade ou órgão.

Ex: À presidência (órgão ou entidade)

No corpo do texto, a utilização de barras deve ser evitada, dando uso às formas genéricas universais e formas duplas.

Ex: O pessoal

As trabalhadoras e os trabalhadores



# Conclusão

Numa sociedade que se pretende inclusiva, com uma evolução diversa e com ritmos diferentes, ao nível das liberdades e escolhas, é importante adotar uma linguagem que acompanhe essas mudanças.

A linguagem neutra e/ou inclusiva procura abranger todas as pessoas por meio de palavras e explicações que já existem na Língua Portuguesa. O principal intuito da utilização deste tipo de linguagem é o de incluir e aproximar todas as pessoas.

A utilização de uma linguagem neutra e/ou inclusiva por parte das entidades públicas Regionais permite que estas cumpram a sua função social e inclusiva.

Este Guia assume-se como uma ferramenta importante na promoção da inclusão e da não discriminação, mas também na valorização de todas as pessoas.

Desta forma, o Governo Regional da Madeira, procura dar continuidade à sua missão de tornar a sociedade madeirense mais igualitária e inclusiva.

# Referências

- Caê, G. (s.d.). Manual para o uso da linguagem neutra em Língua Portuguesa. Acedido em: [https://www.researchgate.net/publication/341736329\\_Manual\\_para\\_o\\_uso\\_da\\_linguagem\\_neutra\\_em\\_Lingua\\_Portuguesa](https://www.researchgate.net/publication/341736329_Manual_para_o_uso_da_linguagem_neutra_em_Lingua_Portuguesa)
- Foz, C. M. (s.d.). Guia de promoção para uma linguagem inclusiva. Acedido em: [https://www.cm-figfoz.pt/cmfigueiradafoz/uploads/writer\\_file/document/325/guia\\_promocao.pdf](https://www.cm-figfoz.pt/cmfigueiradafoz/uploads/writer_file/document/325/guia_promocao.pdf)
- LINGUAGEM NEUTRA do ponto de vista do género no Parlamento Europeu. Acedido em: [https://www.europarl.europa.eu/cmsdata/187108/GNL\\_Guidelines\\_PT-original.pdf](https://www.europarl.europa.eu/cmsdata/187108/GNL_Guidelines_PT-original.pdf)
- Portugal. Conselho Económico e Social. Manual de Linguagem Inclusiva. Lisboa: CES, 2021. Acedido em: <https://www.cig.gov.pt/wp-content/uploads/2021/08/12-Manual-de-Linguagem-Inclusiva-CES.pdf>
- Serrão, C. (s.d.). Guia P.Porto para uma Comunicação Inclusiva. Acedido em [https://www.ipp.pt/comunidade/responsabilidade\\_social/comunicacao\\_inclusiva/copy2\\_of\\_GUIAINCLUSAOWEB.pdf](https://www.ipp.pt/comunidade/responsabilidade_social/comunicacao_inclusiva/copy2_of_GUIAINCLUSAOWEB.pdf)
- Silva, P., Saavedra, L., Pinto, T., Nogueira, C., Vieira, C., Silva, I., . . . Prazeres, V. (2015). Guião de educação, género e cidadania. 3º ciclo do ensino básico. Lisboa: Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género.

# A nexos

# Anexo I

Exemplo de um requerimento inclusivo

Identificação da entidade

Identificação do Programa

REQUERIMENTO  
PROGRAMA X

Exm<sup>o</sup>/a. Senhor/a

Presidente da Câmara...

IDENTIFICAÇÃO DA PESSOA QUE REQUER (preencher com letra maiúscula)

NOME \_\_\_\_\_

CARTÃO DE CIDADÃO /BI \_\_\_\_\_ VALIDADE \_\_\_\_\_

CONTRIBUINTE (NIF) \_\_\_\_\_ TELEFONE \_\_\_\_\_

TELEMÓVEL \_\_\_\_\_ EMAIL \_\_\_\_\_

RESIDENTE EM \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

CÓDIGO POSTAL \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ LOCALIDADE \_\_\_\_\_

OBSERVAÇÕES \_\_\_\_\_

AUTORIZO O TRATAMENTO DOS DADOS PESSOAIS RECOLHIDOS NOS TERMOS DO RGPD (REGULAMENTO GERAL DE PROTEÇÃO DE DADOS), EM VIGOR.

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20\_\_\_\_

Pede deferimento

\_\_\_\_\_



## DOCUMENTOS ANEXOS

Fotocópia do bilhete de identidade / cartão de cidadão.....

Fotocópia do cartão de contribuinte.....

Atestado de residência e da composição do agregado familiar emitido pela junta de freguesia, com indicação do tempo de residência e respetivas datas de nascimento de cada elemento do agregado familiar.....

Documentos comprovativos dos rendimentos do agregado familiar da pessoa que requer, nomeadamente:

-Declarações IRS / IRC do último ano e respetiva nota de liquidação.....

-Fotocópia do recibo de pensão anual, caso a pessoa que requer ou qualquer membro que componha o agregado familiar se encontre nessa situação;.....

-Declaração, emitida pela Segurança Social, comprovativa dos rendimentos auferidos pela pessoa que requer e por cada membro que compõe o agregado familiar, ou de que não auferem quaisquer rendimentos sociais;.....

Relatório médico comprovativo da(s) doença(s) de que padece e a necessidade de toma de medicação;.....

Outros: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Declara, sob compromisso de honra sobre a veracidade dos documentos e declarações apresentadas.

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20\_\_

(Assinatura)

\_\_\_\_\_

# Anexo II

Exemplo de um formulário inclusivo de  
candidatura de estudante

Identificação da entidade

Identificação do Programa

REQUERIMENTO  
CANDIDATURA A X

IDENTIFICAÇÃO, RESIDÊNCIA E CONTACTOS

NOME: \_\_\_\_\_

NIF: \_\_\_\_\_ NACIONALIDADE: \_\_\_\_\_

MORADA: \_\_\_\_\_

CONCELHO DE RESIDÊNCIA: \_\_\_\_\_

TELEMÓVEL: ESTUDANTE \_\_\_\_\_ FAMILIAR \_\_\_\_\_

EMAIL: \_\_\_\_\_

2 – ESTABELECIMENTO DE ENSINO SUPERIOR E CURSO

ESTABELECIMENTO: \_\_\_\_\_ CURSO: \_\_\_\_\_

CTESP /LICENCIATURA/ MESTRADO INTEGRADO/ MESTRADO ANO DO CURSO:

\_\_\_\_\_

3 – NOME DE IRMÃOS/IRMÃS A FREQUENTAR O ENSINO SUPERIOR

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

AUTORIZO O TRATAMENTO DOS DADOS PESSOAIS RECOLHIDOS NOS TERMOS DO RGPD (REGULAMENTO GERAL DE PROTEÇÃO DE DADOS), EM VIGOR.

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_

O/A Estudante

\_\_\_\_\_



# Guia Regional da Linguagem Inclusiva

