



A linguagem inclusiva é uma forma de comunicação que procura respeitar e incluir todas as pessoas, independentemente do seu género, identidade, origem ou condição.

O seu principal objetivo é evitar expressões que possam excluir ou invisibilizar determinados grupos, promovendo uma comunicação mais justa, representativa e consciente.

Recomendações e
exemplos no interior



Rede Social
de Lagos



Câmara Municipal de Lagos,
Paços do Concelho Séc. XXI - Praça
do Município, 8600-293 Lagos



282 780 900



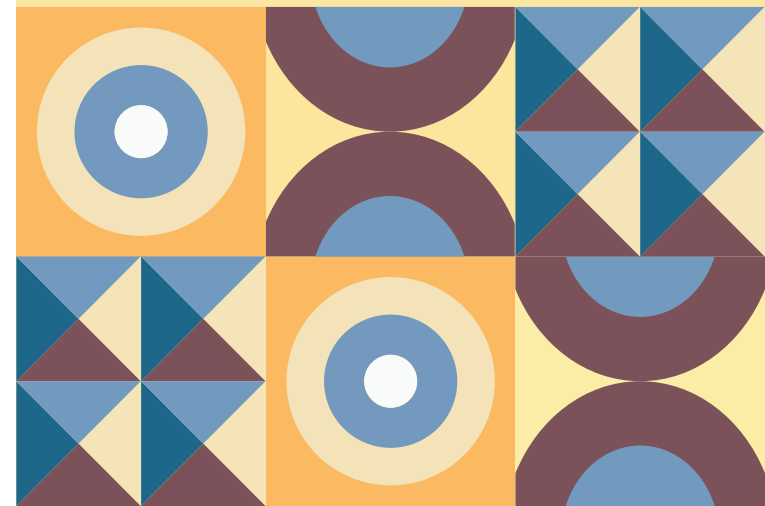
969 293 218



igualdade@cm-lagos.pt

Linguagem Inclusiva

As palavras refletem as nossas
atitudes e convicções



Utilização de Formas Duplas

Utilizar:	Em vez de:
Os colaboradores e as colaboradoras	Os colaboradores
As alunas e os alunos	Os alunos
As empresárias e os empresários	Os empresários
O pai e a mãe	Os pais
Os interessados e as interessadas	Os interessados
A todas e a todos	A todos
Os cidadãos e as cidadãs	Os cidadãos

A comunicação oral e informal deve ser inclusiva.

Devemos evitar utilizar uma linguagem estereotipada, humilhante, paternalista ou pejorativa.



Emprego de Barras

Utilizar:	Em vez de:
A/o cidadã/o	O cidadão
A/o(s) estudante(s)	O(s) estudante(s)
As/os funcionárias/os	Os funcionários
O/a diretor/a	O diretor
Os/as beneficiários/as	Os beneficiários
Os/as descendentes	Os descendentes
A/o chefe de divisão	O chefe de divisão
O/a pensionista	O pensionista

Expressões a evitar

- Pareces uma menina, porta-te como um homem!
- Deixa-te de mariquices!
- Não lighes, é da idade...
- Para uma mulher de carreira, és muito feminina.
- Fez um excelente trabalho para uma pessoa tão nova.
- Apesar da idade, não se atrapalha com as novas tecnologias.
- Hoje estás um bocado bipolar.
- Sofres da cabeça coitadinho.

Neutralização ou Abstração da Referência Sexual

Utilizar:	Em vez de:
As pessoas/ as partes interessadas	Os interessados
O corpo/ a classe docente	Os docentes
A sociedade/ as pessoas	O homem
As chefias	Os chefes
As crianças	Os meninos
As candidaturas devem	Os candidatos devem
O elenco	Os atores
Damos-lhe as boas-vindas	Bem-vindos

A comunicação deve focar-se na pessoa e não na sua condição, por exemplo: "pessoa com deficiência" em vez de "deficiente".

Evitar pressupostos gerais sobre as diferentes nacionalidades e culturas.