

# Orientações sobre a utilização de uma linguagem inclusiva com perspetiva de género

Nos Organismos  
Ibero-Americanos  
2023

OEI



oij.



Secretaría General  
Iberoamericana  
Secretaria-Geral  
Ibero-Americana

# **Orientações sobre a utilização de uma linguagem inclusiva com perspetiva de género**

Nos Organismos  
Ibero-Americanos

Com o apoio de



# Índice

<b>1. Introdução</b>	4
1.1 Linguagem, comunicação e discriminação	4
1.2 Linguagem inclusiva com perspectiva de género	5
<b>2. Utilização Da Linguagem Inclusiva, Fundamental Para Fazer Avançar A Igualdade Entre Homens E Mulheres</b>	6
<b>3. Estratégias Para Uma Utilização Inclusiva Da Perspetiva De Género Na Língua Portuguesa</b>	7
<b>4. A Estratégias Para Uma Utilização Inclusiva Das Imagens</b>	14
<b>5. Conclusões</b>	17
<b>6. Bibliografia</b>	18
<b>7. Decálogo Para Uma Linguagem Inclusiva</b>	19



## Introdução

O presente documento “Guia de linguagem e comunicação inclusiva” enquadra-se nos esforços dos Organismos Ibero-Americanos para **dar resposta ao mandato de transversalização de género no Sistema Ibero-Americano**, reiterado desde 2005 em sucessivas Cúpulas Ibero-Americanas, e para contribuir para a obtenção da igualdade de género (ODS 5).

Concretamente, propõe uma série de **estratégias normativas<sup>1</sup> para combater o uso sexista da linguagem, contribuir para ultrapassar a visão androcêntrica da comunicação** e oferecer à comunidade ibero-americana opções para difundir imagens e textos igualitários.

Sugere-se que estas estratégias sejam tidas em conta desde a conceção e redação básica de qualquer tipo de documento ou material, a fim de evitar alterações ou adaptações posteriores.

Além disso, recomenda-se que estas orientações sejam enriquecidas com documentos de referência enquadrados no contexto a que se destinam, próprios de cada país, autoridade, instituição, organização ou programa.

### 1.1 Linguagem, comunicação e discriminação

A linguagem é um instrumento de comunicação que faz parte de um processo social mais complexo, no qual **as palavras são um veículo de transmissão de ideias**. Ou seja, através da linguagem, criam-se tanto imaginários quanto realidade.

No entanto, a linguagem, como qualquer outro domínio da vida, é influenciada por fenómenos sociais. Entre eles, encontram-se **o sexismo e o androcentrismo**.

*O sexismo consiste em atribuir papéis e valores diferentes a mulheres e homens em função, exclusivamente, do sexo, de tal forma que se estabelece uma hierarquia onde o que é atribuído aos homens é superior, referencial e exemplar, enquanto o atribuído às mulheres é inferior, subordinado e menor.*

*Androcentrismo significa literalmente centrar-se no homem, e envolve a consideração, provavelmente inconsciente, de que o homem é o padrão, o modelo, a norma para todo o comportamento humano.*

Na comunicação, **a influência do sexismo e do androcentrismo na linguagem é o que se designa por linguagem sexista**. Isto explica por que razão a linguagem e a comunicação desempenham um papel fundamental na reprodução e legitimação das desigualdades de género.

*A linguagem sexista é uma forma de comunicar que parte do princípio de que todas as pessoas são do género masculino, salvo indicação em contrário, e, conseqüentemente, elimina as mulheres da língua.*

1. As estratégias linguísticas que estão dentro da norma e que, portanto, não consideram, entre outras, alternativas como o uso de “@”, “x” ou “e”. Neste sentido, estes e outros símbolos semelhantes, utilizados de acordo com o contexto e os destinatários da mensagem, são bem-vindos, mas não constituem uma alternativa normativa inclusiva. Por outras palavras, devem ser limitados ao uso informal, uma vez que não estão sujeitos a regras gramaticais.

2. Embora o conceito conhecido como linguagem inclusiva tenha um âmbito mais alargado e se refira a discriminações e interseccionalidades que vão para além da discriminação contra as mulheres, esta publicação centrar-se-á especificamente nela.



## 1.2 Linguagem inclusiva com perspectiva de género

Para evitar a discriminação em razão do sexo na linguagem, existem diferentes estratégias e recursos englobados como **linguagem inclusiva com perspectiva de género**<sup>2</sup>:

*A linguagem inclusiva pressupõe uma forma de nos expressarmos que não discrimina um sexo ou género social e que, portanto, pretende captar a realidade, realidade essa que é constituída por homens e mulheres.*

Em suma, a utilização da linguagem inclusiva de género permite:

- ▶ Aumentar a exatidão das mensagens que se comunicam.
- ▶ Tornar o género visível quando a comunicação o exija e não o fazer quando tal não for necessário.
- ▶ Utilizar as estratégias existentes no português normativo.

- ▶ Ir para além da feminização das profissões ou dos desdobramentos para **representar as mulheres no discurso oral e escrito**.
- ▶ **Evitar discriminações com base nos papéis atribuídos ao género**, abandonando estereótipos e eliminando preconceitos.
- ▶ **Incluir todas as mulheres na sua diversidade** e, por conseguinte, falar do sujeito “mulheres” a partir de realidades diferentes.
- ▶ Propor inovações linguísticas para tornar a linguagem num reflexo de uma sociedade mais igualitária.

A utilização de uma linguagem inclusiva de género é, portanto, **uma forma extremamente importante para promover a igualdade e combater os estereótipos de género**<sup>3</sup>. Além disso, exigir o seu uso não só é uma questão gramatical, mas também um reflexo das recomendações nacionais e internacionais que todas as autoridades e instituições públicas devem cumprir.

3. É o que afirmam as Nações Unidas nas suas [Recomendações sobre Linguagem Inclusiva](#).

4. [Resoluções 141 e 109, adotadas pela Conferência Geral da UNESCO](#) (1987 e 1989, respetivamente); [Recomendação n.º R\(90\)4 sobre a eliminação do sexismo na linguagem](#), do Comité de Ministros do Conselho da Europa; e [artigo 10\(c\) da CEDAW](#), que exige a eliminação “de qualquer conceito estereotipado dos papéis masculino e feminino a todos os níveis e em todas as formas de educação, através do incentivo da educação mista e de outros tipos de educação que contribuam para alcançar este objetivo e, em particular, através da modificação dos manuais e currículos escolares e da adaptação dos métodos de ensino”; entre outros.

# 2

## Utilização da linguagem inclusiva, fundamental para fazer avançar a igualdade entre homens e mulheres

É importante recordar que **as línguas não são imutáveis; pelo contrário, são um reflexo do momento histórico e, por isso, mudam e adaptam-se às exigências da cidadania** para uma comunicação eficaz.

Dado que o sexismo não está na língua em si, mas nos usos que a sociedade faz dela, promover a linguagem inclusiva como elemento que ajuda a eliminar discriminações e a ultrapassar as barreiras que se abatem sobre as mulheres não é impossível, mas uma questão de prática.

A este respeito, **a utilização da linguagem inclusiva promove a igualdade entre homens e mulheres por:**

**1. Dar visibilidade às mulheres.** As expressões masculinas genéricas não permitem saber se as mulheres também são mencionadas. Por exemplo: “Cada país membro seleccionou o seu coordenador nacional”. Isto aplica-se especialmente às atividades em que tradicionalmente não se pensa na presença de mulheres. Por exemplo: “os políticos” para designar o coletivo, apesar de também haver mulheres políticas.

**2. Nomear as mulheres.** As primeiras declarações de direitos humanos invisibilizavam as mulheres por se referirem unicamente aos direitos do homem entendidos como universais. O uso do masculino genérico exclusivo não só provocou a invisibilização das mulheres, mas também a construção, ao longo dos séculos, da categoria do feminino como o diferente, o excecional ou a minoria. No entanto, com a linguagem inclusiva abandonase a ideia de incluir as mulheres num único grupo homogéneo (e vulnerável) quando estas representam 50% da população. Por exemplo: “dar uma especial ênfase a ajudar as mulheres e, entre elas, a população em maior risco de vulnerabilidade: pessoas idosas, pessoas com deficiência, migrantes, etc.”.

**3. Equilibrar a presença de ambos os sexos na esfera pública.** Ao evocar imagens mentais masculinas, o género gramatical masculino invade a mente, deslocando o feminino. Ou seja, se lermos ou ouvirmos “os coordenadores nacionais”, a imagem mental será a de dois ou mais homens, provavelmente de fato e gravata. Por isso, tentar paliar esta circunstância com mensagens nas publicações, tais como: “é importante esclarecer que neste trabalho o uso do masculino se refere sempre a todos e todas, homens e mulheres”, não pode continuar a considerar-se uma estratégia inclusiva.

**4. Gerar um tratamento homogéneo.** Evitando a utilização de vocábulos não simétricos (por exemplo, secretária e secretário) ou assimetrias de tratamento (por exemplo, o presidente da câmara e a mulher do presidente da câmara) na esfera pública.

**5. Oferecer oportunidades a todas as pessoas, independentemente do seu sexo.** Ao favorecer a construção adequada da identidade de meninas e meninos, sem preconceitos ou papéis atribuídos, com liberdade, permitindo o livre desenvolvimento de todas as pessoas.

5. La Declaración de los Derechos del Hombre y del Ciudadano de 1789, aprobada por la Asamblea Nacional Constituyente francesa el 26 de agosto de 1789, entiende los derechos del hombre como universales, pero no se refiere a la condición de las mujeres o las personas en situación de esclavitud. Unos años más tarde, en 1791, la escritora política francesa Olympe de Gouges escribe *La Declaración de los Derechos de la Mujer y de la Ciudadana* como reacción a esta Declaración y fue guillotinado por ello. Las mujeres francesas no pudieron votar hasta 1945.

# 3

## Estratégias para uma utilização inclusiva da perspetiva de género na língua portuguesa

Antes de começarmos a utilizar a linguagem inclusiva em português, há duas questões que devem ser tidas em conta:

- ▶ **A língua portuguesa é uma língua que marca o género**, ou seja, tem um género gramatical feminino e um género gramatical masculino que nada têm a ver com o género social.
- ▶ **A língua portuguesa designa em masculino e feminino, de forma assimétrica**. O género feminino apenas se refere às mulheres, enquanto que, de acordo com a norma, o género masculino se refere tanto aos homens quanto às mulheres e homens.

Por conseguinte, é muito provável que os diferentes textos representativos dos diversos domínios com os quais se trabalha dia a dia no Sistema Ibero-Americano contenham marcas discriminatórias em função do sexo. Por isso, é particularmente importante dispor de ferramentas específicas para determinar qual o recurso mais adequado em cada contexto e garantir a legibilidade e a coesão de um documento, e que este seja plenamente inclusivo.

Frequentemente afirma-se que a linguagem inclusiva sobrecarrega o texto, mas na realidade esta relutância muitas vezes reflete a falta de conhecimento das alternativas existentes. Segue-se uma breve descrição de várias estratégias para evitar o sexismo

na linguagem, mantendo a eficácia da comunicação:

### 3.1. Aprenda a identificar os enunciados sexistas

Em geral, a forma mais útil de identificar se um enunciado é sexista é **aplicar a regra da inversão**. Isto é, se ao substituir uma palavra ou expressão dúbia pelo seu equivalente no SEXO oposto, a frase ficar inadequada, então a afirmação é sexista.

Enunciado sexista	→	A regra da inversão
Serão pagas ajudas de custo a todos os trabalhadores que participem no Congresso		Serão pagas ajudas de custo a todas as trabalhadoras que participem no Congresso
À tarde, o edifício é limpo pelas mulheres da limpeza		À tarde, o edifício é limpo pelos homens da limpeza
Apenas os candidatos finalistas terão direito a uma bolsa de manutenção		Apenas as candidatas finalistas terão direito a uma bolsa de manutenção
Cada país membro seleccionou o seu coordenador nacional		Cada país membro seleccionou a sua coordenadora nacional

### 3.2. Evite utilizar o sexo feminino como um grupo homogéneo

As mulheres representam 50% da população mundial, **pelo que tratá-las como um grupo à parte e/ou homogéneo** ou agrupá-las com grupos minoritários, tais como as pessoas com deficiência, as pessoas indígenas ou afrodescendentes ou outras, é **incorreto** e não tem sentido.

Utilização sexista da linguagem	→	Linguagem inclusiva
Trata-se de um curso dedicado a ensinar as mulheres da terceira idade a utilizar novas tecnologias (será que se referem a uma essência feminina imutável e idêntica?)		Trata-se de um curso para ensinar novas tecnologias a mulheres idosas
O concurso terá uma linha estratégica orientada para grupos vulneráveis (entre os quais: mulheres, afrodescendentes, pessoas com deficiência)		O concurso terá uma linha estratégica orientada para promover a igualdade de género, a igualdade das pessoas afrodescendentes, das pessoas com deficiência, etc.

### 3.3. Evite expressões discriminatórias

Tanto na apresentação das pessoas quanto na utilização de expressões, **tenha cuidado!**

#### 3.3.1 As assimetrias no tratamento.

Frequentemente ouvimos como na apresentação de participantes em eventos, os homens são apresentados pelo nome próprio, apelido e cargo, e as mulheres apenas pelo nome próprio, ou mesmo conforme a sua relação civil.

Utilização sexista da linguagem	→	Linguagem inclusiva
Apresentam-se a concurso três candidatos e duas mulheres		Apresentam-se a concurso cinco pessoas candidatas, três delas homens e duas mulheres
O professor Gómez e a Alicia		O professor Gómez e engenheira García
O seguro de doença cobre os segurados e as suas esposas		O seguro de doença cobre quem tome o seguro e seus cônjuges

Estará presente na reunião a esposa do presidente	Estará presente na reunião a Sra. Jiménez, esposa do presidente
A reunião contou com a presença do Ministro da Economia, Sr. Fernández, e da Ministra da Economia, María Pérez	A reunião contou com a presença do Ministro da Economia, Sr. Fernández, e da Ministra da Economia, Sra. Pérez

#### 3.3.2 As diferenças de observação/avaliação.

Devem evitar-se referências a mulheres e homens com base em papéis ou atributos específicos relacionados com os papéis de género. Isto aplica-se especialmente às descrições, mas também às profissões, associando certos empregos apenas a mulheres ou apenas a homens.

Utilização sexista da linguagem	→	Linguagem inclusiva
Ele ajuda-a nos trabalhos domésticos		Em casa, partilham a carga dos trabalhos domésticos
As mulheres da limpeza		O pessoal de limpeza
Hospedeiras de congressos		Pessoal auxiliar de serviços para congressos

#### 3.3.3 Expressões que reforçam estereótipos.

Há algumas frases feitas, alusões pejorativas, etc. que, embora tradicionalmente nos pareçam inócuas, implicam manter e mesmo reforçar os estereótipos de género.

##### Expressões com conotações sexistas

“Porta-te como um homem”  
(que significa portar-se como um homem?)

“Porta-te como uma senhora”  
(que significa ser uma senhora?)

“É uma sargenta” (é uma chefe assertiva)

“Este é um trabalho de homens” / “Este é um trabalho de mulheres” (há trabalhos de homens e trabalhos de mulheres?)





**3.3.4 Os vocábulos não simétricos.** São palavras (ou expressões) que mudam o seu valor semântico consoante o género que designam.

---

**Vocablos no simétricos (diferente connotación en masculino y femenino)**

---

Homem público/mulher pública

---

Homem da rua/mulher da rua

---

Peixeiro/peixeira

---

### **3.4. Lembre-se que o masculino genérico não é neutro**

Esta **prática imprecisa e androcêntrica tornou as mulheres invisíveis**. Mas há outras formas mais precisas de expressar a realidade, nomeadamente as propostas que se seguem:

**3.4.1 Não utilizar a palavra “homem” como genérico.** É aconselhável evitar o uso da palavra para designar tanto mulheres como homens.

<b>Masculino genérico</b>	→	<b>Linguagem inclusiva</b>
São estudos sobre a evolução do homem		São estudos sobre a evolução do ser humano
Conhecimento do homem		Conhecimento humano
Os direitos do homem		Os direitos humanos

**3.4.2 Utilizar substantivos abstratos<sup>6</sup>, coletivos<sup>7</sup> e genéricos<sup>8</sup>.** A língua portuguesa é muito rica nestes substantivos, e a sua utilização não só elimina o sexismo da frase, mas também enriquece o vocabulário e permite uma definição mais rigorosa.

Masculino genérico	→	Linguagem inclusiva
Os diretores, o presidente da Comissão, os Coordenadores Nacionais		A Direção, a Presidência da Comissão, a Coordenação Nacional ou quem exerce a coordenação nacional
Os professores estão reunidos no Conselho do Departamento		O professorado está reunido no Conselho do Departamento
Os ministros em causa terão de tomar medidas		Os ministérios em causa terão de tomar medidas
Podem ser candidatos		Podem submeter a sua candidatura
Os cientistas estão quase a conseguir uma vacina para essa doença		A ciência está quase a conseguir uma vacina para essa doença
Uma medida orientada para os cidadãos		Uma medida orientada para a cidadania
O curso está aberto aos funcionários públicos		O curso está aberto à função pública

### 3.4.3 Eliminar o sujeito quando se subentende.

Se o sujeito não for necessário, pode prescindir-se dele através da utilização de formas não pessoais do verbo. Quando são prescindíveis, também se podem omitir determinantes e adjetivos.

Masculino genérico	→	Linguagem inclusiva
Nós promovemos medidas sociais no âmbito do Programa		O programa promoveu medidas sociais
Foram premiados os artistas...		Receberam um prémio...

Com os colaboradores...	Com a colaboração de...
Estiveram presentes os representantes de diferentes países	Estiveram presentes representantes de diferentes países
Podem candidatar-se ao concurso os profissionais com experiência...	Podem candidatar-se ao concurso profissionais com experiência...

**3.4.4 Utilizar as palavras pessoa e pessoal para transformar um masculino genérico num neutro.** Ambas são formas fáceis de tornar qualquer substantivo inclusivo:

Masculino genérico	→	Linguagem inclusiva
Os destinatários		As pessoas destinatárias
Todos têm direito à justiça		Todas as pessoas têm direito à justiça
Uma rede que beneficia mais de 500 milhões de cidadãos		Uma rede com mais de 500 milhões de pessoas beneficiárias
Os médicos e enfermeiras		O pessoal dos serviços de saúde // O pessoal médico e o pessoal de enfermagem
Haverá palestrantes de diferentes países, incluindo autoridades e peritos na matéria		Haverá palestrantes de diferentes países, incluindo pessoas peritas e autoridades

**3.4.5 Utilizar advérbios e pronomes sem marca de género.** Para isso, podem utilizar-se pronomes relativos, tais como: quem/que...; pronomes indefinidos, tais como: alguém, ninguém, qualquer...; determinantes como indefinidos, tais como: cada, qualquer...; alguns advérbios (minoria, maioria, sem exceção...) e “toda a gente” em vez de “todos”.

6. São substantivos abstratos aqueles que não designam uma realidade material sem uma ideia, sentimento, etc. Exemplos: direção, intervenção, liderança, ciência, etc.

7. São substantivos coletivos aqueles que designam no singular um conjunto de pessoas. Exemplos: família, estudantes, cidadania, vizinhança, população, voluntariado, etc.

8. São substantivos genéricos aqueles que designam de igual modo seres pertencentes a ambos os géneros. Exemplos: vítimas, personagem, eminência, excelência, criatura, etc.

Masculino genérico	→	Linguagem inclusiva
Os participantes podem obter um certificado		Cada participante pode obter um certificado / Aqueles que participem podem obter um certificado
Todos que o desejem podem obter informações		Quem o desejar pode obter informações
Todos fazem o que querem		Toda a gente / Cada qual faz o que quer
A Ministra, Licenciada Ana Pérez, e o Secretário-Geral da Organização internacional, Manuel García Montes, serão os encarregados de fazer a entrega dos prémios		A ministra, Ana Pérez Hernández, e o secretário-geral da Organização internacional, Manuel García Montes, serão quem fará a entrega dos prémios
A isenção não se aplicará àqueles que não preenchem os requisitos		A isenção será aplicável a qualquer pessoa que preencha os requisitos
Poucos foram selecionados		Foi selecionada uma minoria
Muitos foram os que passaram à fase seguinte		A maior parte passou à fase seguinte

### 3.4.6 Utilizar o “se” impessoal e as formas passivas, para evitar atribuir papéis de género.

Masculino genérico	→	Linguagem inclusiva
O juiz decidirá		Decidir-se-á judicialmente
Quando o utilizador solicitar um reembolso, deverá apresentar uma fotocópia da licença		Quando se solicitar um reembolso, deverá apresentar-se uma fotocópia da licença
É imprescindível que os interessados compareçam pessoalmente		É imprescindível comparecer pessoalmente
Serão dadas instruções precisas aos votantes		Serão dadas instruções precisas para votar
O requerente deve preencher...		É necessário preencher.../ Deve preencher-se...

### 3.4.7 Utilizar o infinitivo, o gerúndio e o imperativo, para evitar a associação de papéis de género.

Masculino genérico	→	Linguagem inclusiva
O candidato deve enviar o seu curriculum para o endereço indicado		Envie o seu curriculum para o endereço indicado
Se os candidatos apresentarem as suas candidaturas a tempo, poderão participar no concurso		Apresentando a tempo as candidaturas, poderão participar no concurso
Os participantes realizarão um debate		Haverá um debate/Será realizado um debate

### 3.4.8 Evitar a utilização de participípios.

Especialmente em documentos oficiais e formulários, através da utilização de substantivos não sexuados.

Masculino genérico	→	Linguagem inclusiva
Nascido em..		Local/origem do nascimento
Número de subscritor..		Número de subscrição
Domiciliado em...		Com domicílio em...
Licenciado em...		Com licenciatura em...

**3.4.9 Não pressupor.** Não se deve pressupor o sexo ou a orientação sexual de uma pessoa. Sempre que possível, é aconselhável utilizar o seu pronome preferido ou utilizar fórmulas sem atribuições em função do sexo.

Masculino genérico	→	Linguagem inclusiva
Os responsáveis vieram com as suas mulheres		Os e as responsáveis vieram com os seus cônjuges

### 3.5. Nomeie-as!

Não tenha medo de nomear as mulheres. O princípio da economia da linguagem estabelece que o que é redundante não deve ser mencionado duas vezes. No entanto, um homem e uma mulher não são a mesma coisa, portanto, visibilizar as mulheres na linguagem não é ir contra este princípio. **A experiência e a realidade do que expressam as palavras masculinas e femininas são completamente diferentes, pelo que a linguagem inclusiva deve nomear ambos os sexos.**

**3.5.1 Utilização do masculino ou feminino e do pronome correspondente.** Embora não tenham a mesma raiz e, sobretudo, no que se refere às profissões, é importante chamar a atenção para este facto, mesmo que “soe estranho”.

Masculino genérico	→	Linguagem inclusiva
Os técnicos		O técnico e a técnica
O empresário		O empresário e a empresária
O ministro		O ministro e a ministra
O procurador		O procurador e a procuradora

**3.5.2 Utilização de desdobramento.** Quando se decide usar pares de feminino e masculino (mesma raiz), recomenda-se alternar a ordem, pois geralmente tende-se a usar o masculino primeiro. Além disso, quando se incluir a conjunção “ou”, não se deve desdobrar o artigo.

Masculino genérico	→	Linguagem inclusiva
Os funcionários		As funcionárias e os funcionários
Os ministros		As ministras e os ministros
Os delegados ou as delegadas		Os delegados ou delegadas

**3.5.3 A utilização de barras.** Quando não há muito espaço ou quando se trata de impressos, formulários, normas ou cartas e comunicações, pode utilizar-se esta estratégia tipográfica. Neste caso, também se recomenda alterar a ordem.

Masculino genérico	→	Linguagem inclusiva
Os participantes		As/os participantes
O utilizador		O/a utilizador/a
O interessado		A/o interessada/o

**3.5.4 Não especificar o sexo quando não é necessário.** Não se recomenda a utilização da palavra mulher antes da profissão ou cargo, tal como não se utiliza quando falamos de homens. Também não se recomenda especificar o sexo de algo, só quando é feminino.

Masculino genérico	→	Linguagem inclusiva
O total das mulheres advogadas que exercem a profissão continua a ser inferior ao dos advogados		O total das advogadas continua a ser inferior ao dos advogados
As mulheres cenógrafas apenas se elevam a uma dezena, ao passo que os cenógrafos são quase meia centena		No teatro, as cenógrafas apenas se elevam a uma dezena, os cenógrafos são quase meia centena
Ontem, a orquestra passou à final/Ontem, a orquestra feminina passou à final		Ontem, a orquestra masculina/feminina passou à final



**3.5.5 Nomeá-las nas bibliografias.** Ao redigir a bibliografia de um documento, é aconselhável incluir o nome completo da autora ou do autor, e não apenas a sua inicial ou apelido, porque quando não se inclui o nome próprio, é frequente assumir-se que a autoria é masculina.

# 4

## Estratégias para uma utilização inclusiva das imagens

Uma imagem tem o poder de concentrar e transmitir muitas ideias ao mesmo tempo. A este respeito, os meios de comunicação social têm o poder de gerar, através das imagens que comunicam, uma determinada imagem dos homens e das mulheres no sistema social.

Infelizmente, a situação das mulheres nos meios de comunicação social continua a deixar muito a desejar, principalmente devido à publicidade, que é a principal fonte de imagens: quando não cai em tratamentos sensacionalistas, atrai-se a atenção para o corpo, estabelece-se uma posição subordinada ou reforçam-se os papéis e estereótipos de género. Esta simplificação dos modelos de mulheres e de homens não só prejudica as mulheres mas também os homens, ao desvirtuar a visão diversa, global e complexa do ser humano.

Ao nível das organizações, é fundamental ter em conta a perspectiva de género e não estereotipada nos recursos visuais de relatórios, documentos de comunicação, materiais informativos, etc., uma vez que as imagens que acompanham um texto ou documento devem seguir os mesmos princípios de igualdade e não discriminação que os conteúdos.

Neste sentido, algumas estratégias para manter a coerência entre a linguagem e as imagens na comunicação inclusiva são as seguintes:

### 4.1. A não-utilização de imagens estereotipadas.

Ou seja, imagens em que as mulheres aparecem em manifesta dependência de outras personagens; em atividades passivas ou dependentes, e que reproduzem estereótipos ou recorrem ao corpo feminino como chamariz e/ou objeto de desejo.

Alguns exemplos de imagens estereotipadas são:

- Imagens que geralmente perpetuam os estereótipos de género e a divisão sexual do trabalho:
  - ▷ Meninos de azul, meninas de cor-de-rosa.
  - ▷ Homem forte, mulher bonita.
  - ▷ Homem público, mulher em ambientes domésticos.
  - ▷ Homem profissional, mulher dona de casa.
  - ▷ Homem sozinho, mulher sempre acompanhada.
  - ▷ Homem trabalhador, mulher dependente e/ou prestadora de cuidados.
  - ▷ Homem racional, mulher emocional.



9. Há décadas que se tem vindo a notar que o enquadramento simbólico e as representações nocivas das mulheres nos meios de comunicação social estão na base de outras formas de violência e, por conseguinte, são uma das razões pelas quais a igualdade não avança, apesar das alterações regulamentares.

- Alguns exemplos de imagens do corpo feminino como reclame:
  - ▷ Mulheres como objetos sexuais.
  - ▷ Mulheres como reclames consumistas.
  - ▷ Mulheres em contextos que transmitem violência simbólica?



#### 4.2. Situar a violência de género no quadro dos direitos humanos, do acesso à justiça e do respeito pela dignidade das sobreviventes.

Isto é, nunca se devem utilizar imagens que possam identificar, culpar ou denegrir as mulheres, nem que as retratem como vítimas e/ou pessoas submissas e sem capacidade de ação.

Alguns exemplos de imagens de mulheres apresentadas como vítimas num contexto de violência de género são:

- ▷ Mulheres a chorar ou a mostrar angústia.
- ▷ Mulheres magoadas por terem sido golpeadas.



#### 4.3. Optar pela utilização de imagens não sexistas (estereotipadas) e que prestigiem os papéis de mulheres e homens tradicionalmente invisibilizados pelos papéis de género.

- ▷ Entende-se por imagens não sexistas aquelas que apresentam as pessoas com a mesma dignidade.



- ▷ No caso das mulheres, também se recomenda a utilização de imagens que prestigiem o trabalho que realizam como líderes, porta-vozes e profissionais, em oposição a outros perfis até agora priorizados; e, no caso dos homens, as imagens que prestigiam o seu papel como prestadores de cuidados.

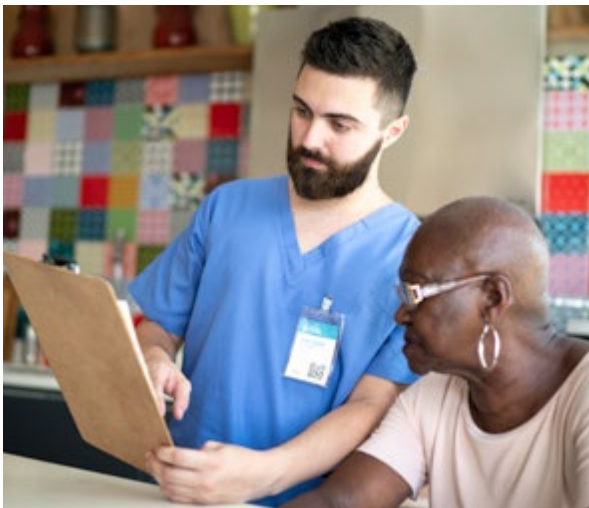


#### 4.4. Promover a mesma presença masculina e feminina nas imagens desempenhando funções não estereotipadas para corrigir a tendência androcêntrica das narrativas.

- ▶ Assegurar um equilíbrio na dimensão das imagens de mulheres e homens.
- ▶ No caso da comunicação audiovisual, alternar as vozes em off e utilizar mais frequentemente vozes em off femininas, bem como evitar a utilização de tons agudos na comunicação dirigida às mulheres.

#### 4.5. Promover a utilização de imagens que demonstrem o empenhamento na igualdade.

Isto é, promover imagens que incentivem a quebra de estereótipos e de papéis de gênero através de imagens transformadoras.



#### 4.6. Utilizar imagens que mostrem a diversidade das mulheres.

Entende-se por diversidade mostrar as mulheres como sujeitos e não como objetos. Ou seja, mostrar que são plurais e diversas, como toda a sociedade, as diferenças de cor da pele, estatura, cultura, formas físicas e outras, para assim representar melhor a realidade e evitar seguir o padrão e as normas estabelecidas. Além disso, embora não seja o objetivo do presente guia, não é preciso dizer que a diversidade também se relaciona com a não-discriminação.



#### 4.7. Vários ícones

Nas apresentações digitais (tipo Power Point ou semelhantes), recomenda-se a inclusão de imagens, ícones, silhuetas ou vetores diversos.





# 5

## Conclusões

O importante é praticar. Por isso, este guia é um processo vivo e dinâmico para ir modificando o uso da linguagem e das imagens que utilizamos, de modo a contribuirmos para transformar o nosso imaginário do feminino e do masculino. Podemos começar com coisas simples, como a utilização de “pessoa”, e pouco a pouco ir adicionando estratégias.

De forma geral, recomenda-se:

### 1.

Pensar antes de escrever ou falar: Posso dizer o que estou a dizer de uma forma mais inclusiva e menos estereotipada? Existem outras palavras, sinónimos, estratégias narrativas mais precisas e, ao mesmo tempo, inclusivas? Contribuo com a minha linguagem para reforçar estereótipos ou para a inclusão social?

---

### 2.

Ter em conta o tipo de comunicação (oral ou escrita) e o seu objetivo, bem como o contexto e o público recetor.

---

### 3.

Tentar utilizar diferentes estratégias combinadas ao longo da mensagem; nenhuma destas estratégias é mutuamente exclusiva, podendo ser combinadas e/ou alternadas. Há muitas opções para exprimir as mesmas ideias; renda solta à criatividade.

### 4.

Procurar que a mensagem seja clara, fluente e concisa e que os textos escritos sejam legíveis. Para isso, por vezes será necessário reescrever toda a frase.

---

### 5.

Quando se faz referência a um texto que não utiliza uma linguagem inclusiva, recomenda-se que se coloque entre aspas a expressão original ou parafraseie o documento.

---

### 6.

Por último, considerar a possibilidade de elaborar uma lista de controlo aquando da revisão ou edição de um texto, com base, por exemplo, nas recomendações contidas neste Guia.

---

# 6

## Bibliografia

- ▶ **ACNUR**, 2018, Recomendações para a utilização de uma linguagem inclusiva de género.
- ▶ **CÂMARA MUNICIPAL DE BARCELONA**, 2018, Guia para a utilização não sexista da linguagem (2018).
- ▶ **IGUALDADE NAS EMPRESAS**, Guia prático de comunicação inclusiva.
- ▶ **INSTITUTO ANDALUZ DA MULHER**, 2021, Pensas como falas?.
- ▶ **INSTITUTO DA MULHER E PARA A IGUALDADE DE OPORTUNIDADES**, 2006, Guia para a utilização não sexista da linguagem.
- ▶ **LOURDES PASCUAL GARGALLO**, 2020, Linguagem, comunicação e discriminação.
- ▶ **MARTÍN, MARÍA**, 2020, Nem por favor, nem por favora. Como falar com linguagem inclusiva sem que se note (demasiado).
- ▶ **ONU MULHERES**, 2017, Guia para a utilização de uma linguagem inclusiva de género.
- ▶ **ONU MULHERES**, 2017, Mulheres, Glossário de Igualdade de Género.
- ▶ **ONU MULHERES**, 2017, Guia para a utilização de uma linguagem inclusiva de género.
- ▶ **ONU MULHERES**, 2017, Aprofundar em termos de género.
- ▶ **UNESCO**, 2014, Indicadores de género para meios de comunicação.
- ▶ **UNESCO**, 1999, Recomendações para um uso não sexista da linguagem.

# 7

## Decálogo para uma linguagem inclusiva

**1. Pense antes de escrever:** esta é a mais simples e, ao mesmo tempo, a mais complicada das orientações.

**2. Não pense no masculino como neutro:** esta prática imprecisa e androcêntrica tornou as mulheres invisíveis. É tempo de construir uma linguagem inclusiva.

**3. Em caso de dúvida, dê a volta à frase, do masculino para o feminino e vice-versa:** esta regra pode livrar-nos de inúmeros erros.

**4. Assegure um tratamento igualitário a homens e mulheres.**

**5. Não parta do princípio de que quem lê será sempre um homem:** deverá ser cada vez mais raro ver documentos que contenham termos como “o declarante”, “o abaixo-assinado”, “o leitor”, “o trabalhador”, “o requerente”, “o recetor”, etc.

**6. Tenha em conta que as mulheres cada vez ocupam mais lugares tradicionalmente reservados aos homens:** por isso, já não é legítimo nem representativo utilizar termos como ministros, presidentes, presidentes da câmara, chefes, coordenadores, secretários... para nos referirmos a grupos que incluem mulheres.

**7. Utilize termos coletivos abstratos:** essa é uma fórmula simples de evitar discursos carregados de desdobramentos. Porquê falar de cidadãos quando podemos dizer cidadania, ou de funcionários públicos e funcionárias públicas quando podemos dizer função pública?

**8. Tenha cuidado com os substantivos que utiliza, mas também com os determinantes e os adjetivos:** substituir “professor” por “docente” é uma boa opção, mas se a frase continuar a ser “os docentes selecionados”, o determinante e o adjetivo voltam a referir-se a homens e o esforço não terá tido qualquer efeito.

**9. Utilização do termo mulher em frente de algumas profissões:** porque é que a frase “mulheres astronautas” pode parecer lógica, quando nunca se falou de “homens astronautas”?

**10. Utilização de símbolos:** a utilização de @ ou x, bem como de barras e travessões pode parecer uma solução simples, mas existem recursos muito mais adequados e/ou normativos. Limite a utilização da barra a formulários (na web ou em papel) onde há pouco espaço para outras soluções ou a comunicações informais; e de símbolos não-normativos a espaços informais.

Com o apoio de

