



Comunicação Inclusiva

Como abraçar a diversidade, a
igualdade e a pluralidade no seu dia a dia.

Sumário

<u>Por que um guia para comunicação inclusiva?.....</u>	<u>página 4</u>
<u>Pessoas com deficiência.....</u>	<u>página 6</u>
<u>Raça.....</u>	<u>página 14</u>
<u>LGBTQIA+.....</u>	<u>página 26</u>
<u>Gênero.....</u>	<u>página 32</u>
<u>Comunicação Inclusiva ou não sexista.....</u>	<u>página 36</u>
<u>Inclusão: Pratique essa ideia!.....</u>	<u>página 44</u>
<u>Referências e para saber mais.....</u>	<u>página 48</u>
<u>Glossário.....</u>	<u>página 49</u>

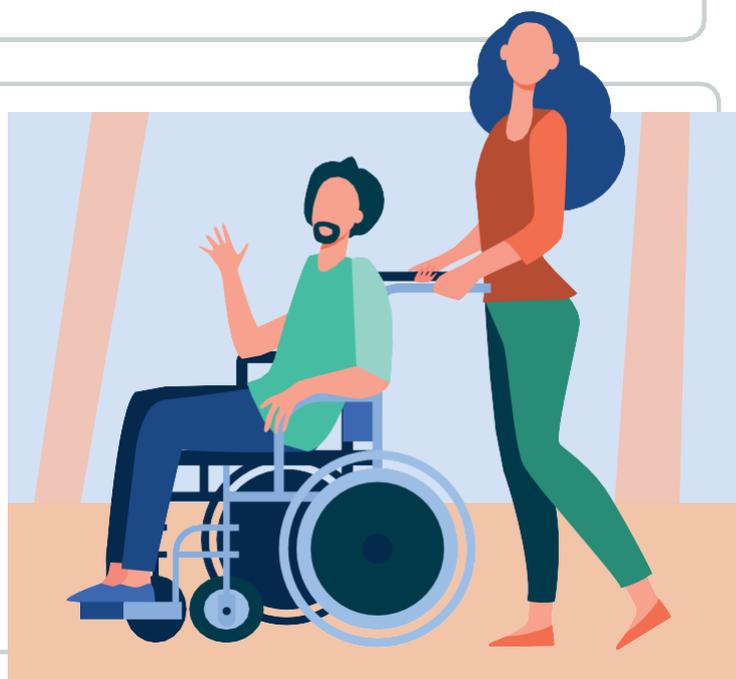
Por que um guia para comunicação inclusiva?

Como você já deve saber, o tema de **Diversidade e Inclusão (D&I)** é uma das prioridades da **Boehringer Ingelheim, no Brasil** e no mundo. Acreditamos que a Diversidade não funciona se não houver Inclusão. E, por termos consciência de que ninguém nasce sabendo de tudo, elaboramos este guia para apresentar conteúdos a pessoas interessadas em tornar sua fala e escrita mais inclusivas e respeitosas.

Sabemos que a comunicação tem um papel muito importante nas relações humanas e, assim como as palavras erradas são capazes de marginalizar, excluir e machucar grupos, a comunicação adequada é capaz de criar laços de respeito, desconstruir preconceitos e promover mudanças no ambiente. Queremos te mostrar que é possível falar tudo o que você precisa **sem ofender, discriminar, excluir, desrespeitar ou deslegitimar nenhuma pessoa ou grupo.**

Neste guia, você vai encontrar os 4 pilares que norteiam D&I dentro da BI: **Pessoas com Deficiência, Raça, Gênero, LGBTQIA+**





Conceitos, termos e expressões que você não deve mais falar e por quê, além de dicas de como se comunicar de uma forma mais inclusiva e com empatia, respeitando as particularidades de cada grupo e sua diversidade.



*Pessoas
com
Deficiência*

A expressão “pessoa com deficiência” foi definida como a mais adequada para se referir às pessoas com deficiência física, sensorial, intelectual ou múltipla, a partir da Convenção da ONU de 2006. A pessoa vem antes, a deficiência vem depois.

O termo “portador(a)” não se usa por dar a impressão de que a deficiência é como um objeto, que é possível portar e do qual as pessoas podem se desfazer. A deficiência é uma característica que pode ser permanente ou de longo prazo.

Quais termos e expressões você deve usar

Pessoa com deficiência

Uma deficiência, seja ela qual for, não impede a pessoa de ter uma vida plena e de contribuir com a sociedade.

Não utilize aleijado(a), incapacitado(a), inválido(a), deformado(a), sequelado(a), pernetá, maneta, manco, manquitola, aleijadinho(a), capenga, paralítico. 

Por quê?

Esses termos dão a entender que uma pessoa com deficiência tem menos valor (inválido), menos capacidade (incapacitado), e podem ser bastante ofensivos.



OBS: Não use também o termo “especial”, porque trata-se de um eufemismo muito usado por pessoas sem deficiência, especificamente para se referir a pessoas com deficiência intelectual. Entretanto, essa palavra carrega o mesmo sentimento de pena ou pode até parecer uma admiração exagerada pela pessoa com deficiência. Lembre-se: as pessoas com deficiência querem ser vistas, tratadas e respeitadas independentemente da sua deficiência. Use simplesmente pessoa com deficiência.

Quando for se referir a uma pessoa com deficiência, utilize o termo por extenso (“Pessoa com Deficiência”) e não a sigla PCD. O uso somente da sigla pode desumanizar, estigmatizar e excluir (além de gerar confusão em pessoas que não saibam o que significa).

Surdo(a), cego(a) e pessoa com deficiência auditiva



Utilize as palavras em sua forma original, que não é ofensiva. Pessoa com deficiência auditiva geralmente é empregado para pessoas que tenham perda auditiva, parcial ou total. Se a pessoa não escuta, nem mesmo com o uso de aparelhos, você pode se referir a ela como surda sem problemas. E Surdo(a), com letra maiúscula, é para se referir a integrantes da Comunidade Surda, que têm a Libras (Língua Brasileira de Sinais) como língua-mãe.



Não utilize Surdinho(a), ceguinho(a), surdo-mudo/surda-muda.



Por quê? O uso de diminutivos carrega um tom de pena, e as pessoas com deficiência não querem ser tratadas como “coitadinhas”. A deficiência muitas vezes apenas afeta uma parte de suas rotinas. E de maneira geral, a surdez não faz com que as pessoas tenham perdas no aparelho fonador (utilizado para falar) - dessa forma, a expressão “surdo-mudo/surda-muda” também está incorreta (não é porque a pessoa é surda que ela necessariamente é muda).

Pessoa com deficiência intelectual ou neurodivergente



Pessoa com deficiência intelectual é a expressão mais abrangente e genérica. O termo neurodivergente é utilizado por diversas pessoas que não se enquadram no padrão neurotípico, incluindo quem tem transtornos psicológicos e outras características neurológicas atípicas.



Não utilize mongol, mongolóide.



Por quê? Esses termos, geralmente usados para se referir a pessoas com Síndrome de Down, são capacitistas e racistas (porque fazem menção ao povo da Mongólia, que evidentemente não apresenta Síndrome de Down em 100% da população). Além disso, pessoas com Síndrome de Down costumam ser fortemente rejeitadas, o que já é motivo suficiente para abandonar qualquer termo depreciativo.

OUTROS TERMOS A SEREM EVITADOS:

Tome cuidado com termos que se referem a condições médicas, como retardado(a), imbecil, bipolar, histérico(a), depressivo(a), idiota – para qualquer indivíduo. Usar o nome de um diagnóstico ou de uma característica física de forma pejorativa reforça o estigma sobre doenças mentais ou, ainda, a classificação de pessoas nessas condições como incapazes, inúteis ou sem valor. Para se referir a pessoas com deficiência intelectual ou alguma condição neurológica, você pode usar neurodivergente ou neuroatípico(a), ou simplesmente pessoa com deficiência intelectual.

O QUE É CAPACITISMO?

Capacitismo é o ato de oprimir ou discriminar pessoas com deficiência ou neurodivergentes, por meio de palavras ou ações. Desde 2015, essa prática discriminatória passou a ser crime **“com pena de um a três anos de reclusão e multa, podendo ter seu período de reclusão aumentado dependendo das condições em que o crime foi praticado”**.

EXPRESSÕES CAPACITISTAS:

“Dar uma de João sem braço”

“Não temos braço para isso”

“Fingir demência”

“Que mancada”



VOCÊ PODE USAR:

“Se fazer de desentendido(a)”

“Não temos pessoal para isso”

“Não temos recurso para isso”

Como saber se estou tendo alguma atitude capacitista?

**VOCÊ
TEM UMA
ATITUDE
CAPACITISTA
QUANDO:**

***Onde posso
Saber mais?***

***Leia [aqui](#) um texto
sobre termos,
expressões, atitudes e
conceitos capacitistas***

Fica surpreso(a) porque uma pessoa com deficiência concluiu a graduação (a pós, o doutorado, o pós-doc etc): **“É inacreditável que você tenha conseguido isso nas suas condições!”**

Não entende como essa pessoa consegue cuidar dos filhos: **“Mas você faz tudo isso sem ajuda?”**

Parabeniza o/a profissional com deficiência por ter feito um bom trabalho (quando não faria o mesmo por um profissional sem deficiência): **“Parabéns, você é surpreendente!”**

Diz que a pessoa com deficiência parece **“tão normal”**

“Ajuda” a pessoa quando ela não te pediu ajuda (por exemplo, arrastando uma pessoa cega ou uma pessoa cadeirante sem que ela tenha solicitado)

Não leva em conta as dores de uma pessoa com deficiência que tenta conversar com você sobre isso e, para tentar animá-la, diz algo do tipo: **“Tem gente em situação bem pior...”**

Dá parabéns para alguém por ter levado uma pessoa com deficiência para um show/um restaurante/um jogo de futebol ou por ter se casado com ela.

“Fingir que não é com ele(a)”

“Que bola-fora”

“Que vacilo”





Raça

Quando o assunto é preconceito racial no Brasil, é preciso ter em mente alguns dados para refletir: a população negra representa aproximadamente 56% da população total brasileira; mesmo assim, esse grupo de pessoas ganha até 75% menos que pessoas brancas, ainda que tenham a mesma origem social. Pessoas negras também representam somente 40% do público que conclui a educação básica e, no ensino superior, esse número cai para 32%.

Mas os negros ganham espaço quando o tema é outro: 77% dos mortos no nosso país são jovens negros, entre 15 a 29 anos. É importante compreender que essa realidade é fruto de uma dívida histórica, que surgiu com a escravização dessa população. E quando falamos de racismo, estamos nos referindo, também, às políticas de eliminação e branqueamento da população mundial, geradas pelo ódio e preconceito com pessoas negras.

Para ajudar a combater o racismo, trouxemos algumas dicas sobre termos e expressões que reforçam o preconceito e a discriminação, para que você possa retirar para sempre do seu vocabulário.

O que você deve falar e por quê?

A coisa tá feia, a coisa tá difícil, complicada ✓

Não utilize “A coisa tá preta” ✗

Por quê? A expressão associa o termo preto a algo ruim, negativo e, portanto, é pejorativo.



Difamar, depreciar, degradar, injuriar ✓

Não utilize “Denegrir” ✗

Por quê? Denegrir significa “tornar negro”, “escurecer”, sendo usado sempre de maneira pejorativa. É racista porque parte do princípio que tornar algo negro é o mesmo que tornar ruim.

Coisa/serviço/trabalho malfeito ou feito errado ✓

Não utilize “Coisa/serviço/trabalho de preto” ✗

Por quê? Essa expressão é usada para descrever algo malfeito e é preconceituosa porque coloca as pessoas pretas como incapazes.



Cabelo crespo, cacheado, afro ✓

Não utilize “Cabelo ruim”, “cabelo de bombril”, “cabelo duro” ✗

Por quê? Usar termos negativos para se referir ao cabelo das pessoas negras e depreciá-las é uma forma de racismo.



DA COR DO PECADO



simplesmente não use essa expressão se você estiver tentando elogiar alguém



Por quê? Utilizada como “elogio”, essa expressão reforça um estereótipo que, além de racista, também é misógino: o da mulher negra hiper sensualizada. Em uma sociedade com forte influência religiosa, “pecar” é uma coisa errada e, portanto, ter a pele da “cor do pecado” é bastante negativo.

Malfeito, irregular, defeituoso, imperfeito

Não utilize “Feito nas coxas”

Por quê? Essa expressão remonta ao período da escravização, quando os negros utilizavam as próprias coxas como molde para modelar telhas. Por ser feito de forma artesanal e os formatos dos corpos serem diferentes, as peças não se encaixavam bem uma na outra, sendo consideradas malfeitas.

Mesa de cabeceira, cômoda ou simplesmente móvel ✓

Não utilize “Criado-mudo” ✗

Por quê? Este termo também era utilizado no período da escravidão para se referir aos negros escravizados que deviam ficar calados em um canto segurando coisas para seus “senhores”.



Humor ácido ✓

Não utilize “Humor negro” ✗

Por quê? Essa expressão costuma ser usada para descrever um humor com piadas de mau gosto, o que novamente associa negro a algo ruim.

Inveja

Não utilize
“Inveja branca” 

Por quê? A palavra “branca” aqui vem em oposição ao negro, sendo usada como uma coisa positiva, uma inveja boa, enquanto que o negro é ruim e negativo.

Lista proibida

Não utilize
“Lista negra” 

Por quê? Mais um exemplo da palavra “negra” usada como algo negativo, para descrever pessoas que, por alguma razão ruim, estão excluídas de certos grupos, ou para mostrar que uma pessoa está sendo perseguida.

Pardo

Não utilize “mulato (a)” 
ou pergunte à pessoa
como ela prefere ser
descrita

Por quê? A palavra vem de mula, que é o cruzamento da égua com o asno. O termo surgiu na época da escravização, quando as mulheres negras eram, muitas vezes, violentadas por seus “senhores” e tinham filhos chamados de mulatos.

Moreno(a)

Só utilize essa palavra para se referir a pessoas que tenham o cabelo escuro, não para se referir à cor da pele de alguém.

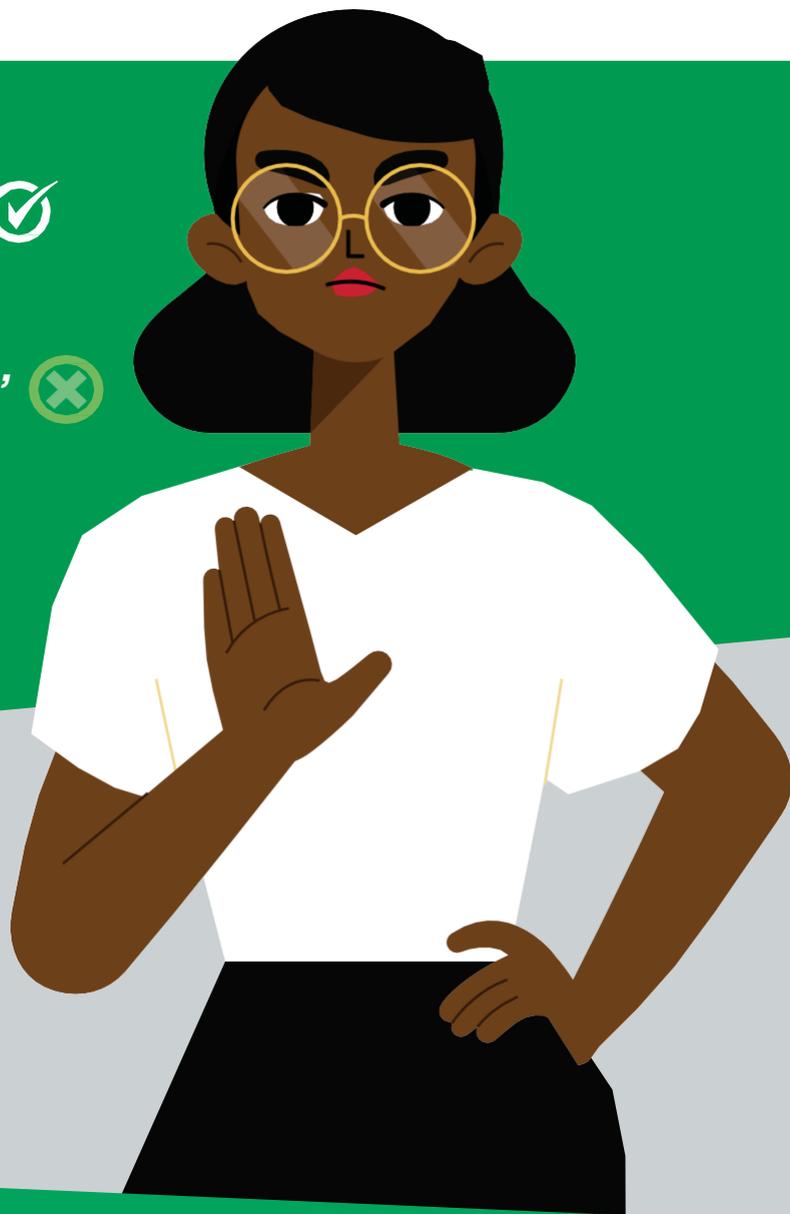
Por quê? As pessoas acreditam que chamar alguém de moreno seria mais agradável do que chamar de preto ou negro, por ser esse um termo “embranquecedor”, como se preto ou negro fossem ruins e moreno é bom porque é mais claro. Para não errar, se refira à pessoa pelo nome dela ou pergunte como ela prefere ser descrita.



Eu não sou qualquer um(a)/não me trate assim

Não utilize “não sou tuas nega” 

Por quê? A expressão remonta a tratar a mulher negra como “qualquer uma” ou “de todo mundo”, reforçando a maneira como as mulheres negras escravizadas eram vistas e tratadas. A frase deixa explícita uma ideia de que com as negras “pode tudo”, sendo racista e machista ao mesmo tempo.



Confusão, bagunça, desordem

Não utilize “Samba do crioulo doido” 

Por quê? A expressão debochada reforça o preconceito e um estereótipo das pessoas negras.

Mau cheiro, fedor

Não utilize “Nhaca”

Por quê? Inhaca é o nome de uma ilha de Moçambique e é daí que vem o uso desse termo carregado de preconceito e de estereótipos, para designar um cheiro forte ou desagradável.

É importante saber que comentários preconceituosos sobre determinados grupos étnicos-raciais como exemplificados acima são enquadrados como preconceito racial ou racismo e considerados crimes previstos no Código Penal Brasileiro.

Indivíduo, pessoa, gente ✓

Não utilize “Nego(a), neguinho(a)” ✗

Por quê? Geralmente, é usado para se referir a alguém de identidade desconhecida, de forma pejorativa.



**TEM O PÉ NA COZINHA
(NÃO USE ESTA EXPRESSÃO!)**

Por quê? É uma expressão preconceituosa para falar de pessoas de origem negra (porque, na época da escravização, este era o espaço destinado a mulheres negras).

Termos que não se referem a pessoas negras, mas que também são preconceituosos:

“**Baianagem**” substitua por brega, cafona.

“**Judiar**” substitua por maltratar, atormentar.

Por quê? Significa tratar como os judeus foram tratados. É usado como sinônimo de fazer sofrer, atormentar, maltratar ou ainda com tom de pena. A palavra possui uma carga negativa e preconceituosa muito grande.

“**Indiada/programa de índio**” substitua por chato, difícil, mal planejado.

Por quê? Costuma ser utilizado para descrever algo que não deu muito certo, algo trabalhoso, difícil ou até mesmo chato. O termo é pejorativo, pois “indiada” se refere a um grupo ou conjunto de indígenas.



LGBTQIA+

Podemos entender a LGBTfobia como a atitude de colocar a pessoa LGBTQIA+ na condição de inferioridade, de anormalidade, baseada no domínio da lógica heteronormativa, ou seja, da heterossexualidade como padrão, utilizando-se para isso, muitas vezes, de violência física e/ou verbal.

Desde 2019, a homofobia e a transfobia são crimes passíveis de punição penal no Brasil. A conscientização e a ação em prol da equidade de direitos das pessoas LGBTQIA+ são muito importantes para a sociedade para que possamos avançar e deixar de ser o país onde mais morrem pessoas transexuais no mundo todo.

Antes de apresentar frases preconceituosas e atitudes homofóbicas que não devem mais existir, vamos lembrar o que cada letra dessa sigla representa:



L

lésbicas:

são sempre mulheres ou pessoas não-binárias que se alinham com o gênero mulher de alguma forma, que sentem atração pelo mesmo gênero

G

gays:

historicamente homens, mas hoje é também aceito que mulheres ou pessoas não-binárias utilizem a palavra gay para se identificarem como pessoas que sentem atração pelo mesmo gênero e por pessoas que se consideram de gêneros parecidos

B

bissexuais:

pessoas que sentem atração por dois ou mais gêneros

T

transgêneros, transexuais e travestis:

pessoas cujo gênero designado ao nascimento é diferente do gênero que possuem. Travesti é um termo usado por pessoas que resistem ou demonstram inconformidade em relação ao padrão cis. Transexual é um termo associado com pessoas trans que querem fazer um ou mais tipos de transição corporal, embora nem todas as pessoas que se definam como transexuais façam ou queiram fazer isso



Q

queer:

termo vago e muito utilizado em países de língua inglesa. Significa, basicamente, “estranho(a)”. Algumas pessoas definem sua orientação como queer, por não quererem/saberem definir. Mas, queer também pode ser um termo que abrange qualquer pessoa fora das normas de gênero, sexo e relacionamentos

I

intersexual:

pessoas que, biologicamente, não se encaixam no binário conhecido como sexo feminino e sexo masculino, em questões de hormônios, genitais, cromossomos e/ou outras características biológicas

A

**assexuais/
arromânticos:**

pessoas que nunca, ou que raramente, sentem atração sexual. Pessoas arromânticas são aquelas que nunca, ou que raramente, se apaixonam

+

**pansexuais,
polissexuais,
agêneros, não-
binários e
outros:**

pessoas agênero não possuem gênero, ou se sentem mais ou menos contempladas por esta definição. Pessoas pan sentem atração por todos os gêneros, ou independentemente do gênero. Pessoas poli sentem atração por muitos gêneros. Pessoas não-binárias são as que não são somente, completamente e sempre homens ou mulheres.

Frases preconceituosas e homofóbicas que toda pessoa LGBTQIA+ já ouviu e que você deve retirar para sempre do seu vocabulário:

“Criminalização da homofobia é muito mimimi”

“Você é tipo homem. Não vou trocar de roupa na sua frente”

“Você é gay? Ah, então entende muito de moda, né? Me dá umas dicas”

“Não precisa se beijar na rua”

“Não precisa ficar contando para todo mundo que você é gay”

“Sabia que você vai para o inferno?”

“Daqui a pouco vai querer tirar minha liberdade religiosa me acusando de homofóbico”

“Eu não criei um filho para casar com um bigodudo”

“ Vocês não precisam de direitos LGBT porque somos todos iguais”

“ Não tenho preconceito, tenho até amigos que são gays”

“ Você nem parece ser gay”

“ Tudo bem ser gay, mas não precisa ser afeminado”

“ Adoro ver duas mulheres se beijando. Posso entrar no meio?”

“ Ih, se é viado cuidado: a maioria tem Aids”

Algumas atitudes homofóbicas que todo mundo já teve:

- *Demonstrar desconforto diante de um casal gay*
- *Chamar as pessoas de “viado” ou “sapatão” de maneira pejorativa*
- *Falar que é um “desperdício” uma pessoa bonita ser gay*
- *Usar a expressão “se fosse homem/mulher de verdade”*



Gêmeo

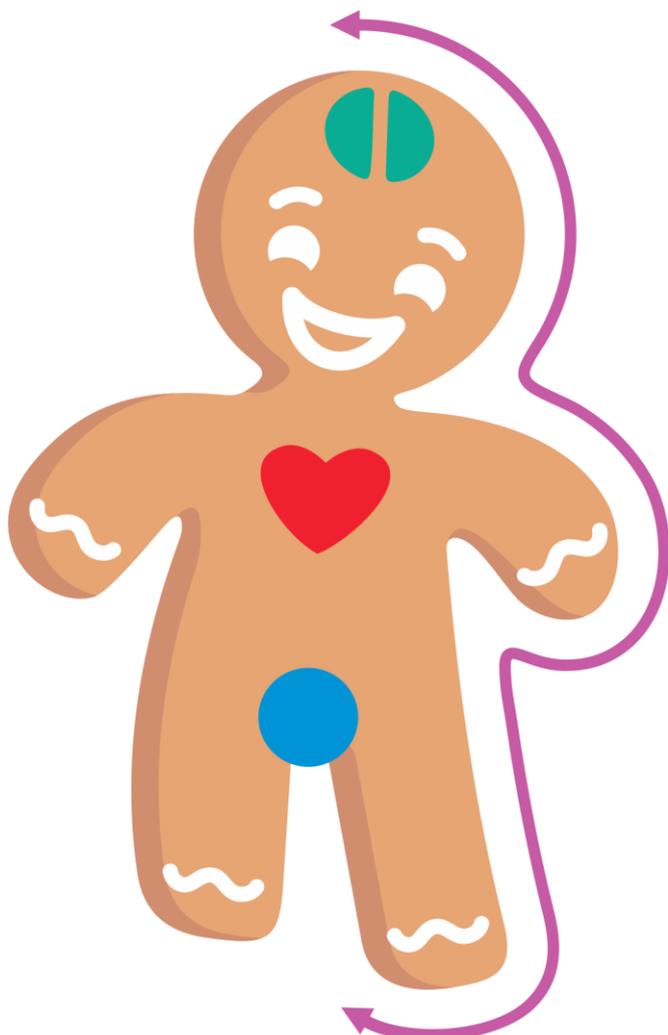
Para iniciar a discussão sobre gênero, é importante ter clareza de que estamos nos referindo aos dois gêneros mais comuns e aceitos na nossa sociedade: o feminino e o masculino, e, principalmente, que ambos não possuem o mesmo status social. É nesse contexto de desigualdade que surge o feminismo.

Ao contrário do que muitas pessoas pensam, o feminismo não busca a superioridade feminina, e, sim, a equidade de direitos entre os gêneros. É um movimento social, político e ideológico que preconiza a ampliação legal dos direitos civis e políticos das mulheres, buscando a igualdade em relação aos homens e, também, mudanças culturais e comportamentais que reflitam a igualdade no âmbito social.

Dados sobre desigualdades de gênero

O Fórum Econômico Mundial realiza anualmente uma pesquisa que compara a paridade de gênero entre 153 países. Conforme dados de 2020, o Brasil ocupa a posição 92ª no ranking que mede a igualdade entre homens e mulheres, considerando acesso à educação, trabalho, renda e representatividade política, entre outros.

Mas já que estamos falando sobre gênero, você conhece suas definições?



Identidade de Gênero

É a maneira com a qual você se enxerga e se identifica



Orientação Sexual

É por quem você sente atração



Sexo Biológico

É sua genitália e a combinação de cromossomos



Expressão de Gênero

É a forma e o comportamento pelo qual você expressa seu gênero



Como saber se estou tendo uma atitude/fala machista?

Chamar algo de coisa/lugar/roupa/trabalho de **“mulher”** ou de **“homem”**

Chamar alguém - em especial um homem - de **“mulherzinha”**, como se ser mulher fosse uma coisa ruim ou pejorativa

Chamar uma mulher de **“mal-comida”** ou **“mal-amada”**, como se seu valor ou seu humor fosse determinado unicamente pelos seus relacionamentos com homens

Deixar de contratar ou de dar uma oportunidade profissional a uma mulher, com a desculpa de que **“mulheres engravidam”** ou qualquer outra desculpa relacionada ao gênero

Alguns exemplos de falas machistas:

“Sou eu que uso calças nessa casa”

“Acredito na meritocracia. Se a mulher é competente, ela chega lá”

“Só pode estar de TPM”

“Mulher tem que se dar ao respeito”

“Ela pensa como homem”

“Se você se cuidasse, ficaria linda”

“Você é muito racional/centrada/objetiva/focada etc. para uma mulher”

“Você fala demais”





*Comunicação
Inclusiva ou
não sexista*

Para tornar o ambiente de trabalho mais diversificado, igualitário e inclusivo, a comunicação pode ser uma ferramenta muito valiosa. Como vimos até aqui, muitas palavras e expressões utilizadas podem contribuir para sustentar a marginalização e exclusão de grupos ou pessoas. Mas por outro lado, a linguagem pode ser um instrumento para desconstruir preconceitos, combater discriminações e gerar uma convivência mais respeitosa.

Entenda a diferença entre linguagem neutra e inclusiva

Desde a infância, aprendemos que o gênero masculino é predominante na língua portuguesa. Mas, para além da norma, a baixa participação das mulheres nos espaços públicos e privados também contribuiu para perpetuar a invisibilidade delas; a linguagem apenas refletia essa realidade.

Com o avanço da presença das mulheres e de suas conquistas, já passou da hora de mudarmos o hábito de excluí-las ou de adotar o gênero masculino como universal. É por isso que muitas organizações vêm adotando a linguagem inclusiva, utilizando ambos os gêneros, ou a neutra, sem a marcação binária de gênero. O que importa é se expressar de uma maneira que não exclua ou inviabilize nenhuma pessoa ou grupo.

Uma curiosidade: alguns idiomas não apresentam gênero, como o turco e o finlandês, porque não usam marcadores de gênero nem em seus substantivos, nem em seus pronomes pessoais. Já o inglês é considerado um dos idiomas de gênero neutro, uma vez que quase não possui marcadores: seus substantivos, artigos, adjetivos e pronomes no geral são palavras únicas que representam a todos. Somente seus pronomes pessoais se regem pelo gênero.

NÃO USE “X” E NEM “@”

Muitas pessoas usam “X” ou “@”, pois acreditam que o uso desses caracteres indefinidos/neutros seja uma forma de não marcar o gênero. Porém, o emprego desses caracteres exclui pessoas que precisam de tecnologias assistivas, como softwares de leitura de texto e tela, que não os reconhece ou identifica durante a tradução.



Linguagem Neutra

Embora tenha o mesmo propósito de incluir todas as pessoas, apresenta propostas para alterar o idioma e aqui entram, por exemplo, as novas grafias de palavras como: **“amigues”**, **“todes”**, **“obrigade”**.

Os maiores defensores dessas mudanças são ativistas do movimento feminista e LGBTQIA+, que ainda veem na nossa língua uma ferramenta a mais para perpetuar questões de misoginia, machismo, desigualdade entre gêneros etc.

Entretanto, há uma maneira de ser inclusivo sem alterar as grafias das palavras. Podemos utilizar ambos os gêneros ou adotar substantivos neutros ou mudar a estrutura gramatical das frases.



Veja algumas dicas:

Substituição de substantivos masculinos por substantivos neutros

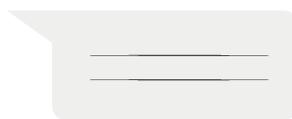
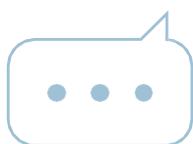
Palavra/expressão	Alternativas
Os líderes	A liderança
Os interessados	Pessoas interessadas
Bem-vindo	Boas-vindas
Nascido em	Data de nascimento
O homem	A humanidade

Uso do “quem”

Palavra/expressão	Alternativas
O requerente	Quem requer
Os participantes	Quem participa
Precisamos falar com os leitores	Precisamos falar com quem lê
Os candidatos	Quem se candidata
Vamos conhecer o responsável por...	Vamos conhecer quem é responsável por...

Mudança de estrutura gramatical da frase

Palavra/expressão	Alternativas
O candidato deve enviar o formulário de candidatura até...	O formulário de candidatura deve ser enviado até...
Eles ressaltam a importância de...	Foi ressaltada a importância de...

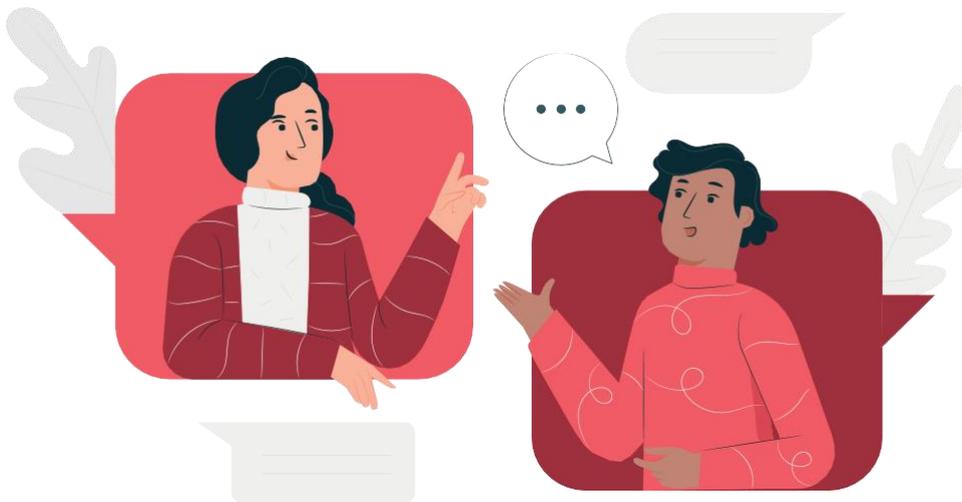


Uso de verbos ou substantivos

Palavra/expressão	Alternativas
Você foi registrado	Seu registro está completo
Ficou interessado?	Você se interessou?
Você foi vacinado?	Já tomou a vacina?
Você está pronto?	Você se preparou?

Uso de verbos ou substantivos

Palavra/expressão	Alternativas
Os jornalistas disseram...	Jornalistas disseram...
Os analistas farão...	Analistas farão...
Os responsáveis pelo projeto...	Responsáveis pelo projeto
Os líderes da área	Líderes da área



Uso de “pessoas que”

Palavra/expressão	Alternativas
Os defensores	As pessoas que defendem
Os recrutadores	As pessoas que recrutam
Os premiados	As pessoas que foram premiadas
Os presentes	As pessoas aqui presentes



*Inclusão:
Pratique
essa ideia!*

-
- **Se não souber como se dirigir a alguém, pergunte!**
 - **Está em dúvida se uma palavra pode ser ofensiva? Substitua por outra sobre a qual você tem certeza. É melhor prevenir do que ofender ou magoar!**
 - **Não desrespeite ou chame de “mimimi” a dor de alguém. Se você não concorda, procure expor sua opinião de maneira respeitosa, não deslegitimando o sofrimento alheio, principalmente se você não sofre nada parecido.**
 - **Na hora de falar, escute ativamente o que está sendo dito, respeite ideias diferentes e não interrompa! Todos e todas devem ter o direito de se expressar.**
 - **Quando estiver conversando com muitas pessoas, procure utilizar palavras com gênero neutro ou citar sempre os dois gêneros (ex: todos e todas, bem-vindos e bem-vindas). Usar somente o masculino está errado? Para a gramática da língua portuguesa, não. Mas quando você usa os dois, você deixa claro que se preocupa com a inclusão.**
 - **Acolha e busque feedback constante sobre suas falas. Se alguém te corrigir, acate e busque aprender. E, ao corrigir alguém, seja gentil: lembre-se de que ninguém nasce sabendo. Estamos em constante aprendizado!**
-

E agora que chegamos ao fim, gostaríamos de propor uma última provocação, para você que leu até aqui. **Você já parou para pensar sobre a diversidade nos ambientes em que você frequenta ou nos conteúdos que consome?**



As pessoas que você fala sobre **segue nas redes sociais** diversidade ou são inclusivas?

Você segue **pessoas diversas** - mulheres, homens, negros, brancos, pessoas LGBTQIA+, pessoas trans, pessoas com deficiência – ou que **pensam diferente de você?**



Você assiste séries e filmes ou lê livros que trazem à tona a diversidade que existe no mundo? Você trabalha com pessoas diversas? Ao escolher um produto para consumir, você escolhe comprar de um empreendedor diferente de você?

Este guia,
para além de dar dicas práticas, se propõe a
trazer reflexões sobre diversidade e inclusão.
Por isso, gostaríamos de encerrar com alguns
pensamentos inspiradores e com um chamado:

- **Diversidade é um fato, inclusão é uma
escolha. Em outras palavras, diversidade é
convidar pra festa, inclusão é
chamar pra dançar**
- **A comunicação inclusiva demonstra respeito
pela diversidade**
- **Vamos fazer a nossa parte? Como posso
melhorar para tornar os ambientes mais
inclusivos?**



Referências e para saber mais:

[2019_guia_de_comunicacao_inclusiva.pdf \(cps.sp.gov.br\)](#)

[MIQLO - Manual para uso não sexista da linguagem.indd \(usp.br\) 5](#)

[termos capacitistas para não usar mais \(outline.com\).](#)

[Entenda porque não é correto falar a expressão surdo-mudo \(guiaderodas.com\)](#)

[O que significa neurodivergente? | ESTANTEANTE \(wordpress.com\) 8](#)

[expressões capacitistas - Trip \(uol.com.br\)](#)

[19142954-cartilha-palavras-racistas.pdf \(sjcdh.rs.gov.br\)](#)

[6 termos racistas e xenofóbicos para não usar mais \(outline.com\)](#)

[Conheça as palavras africanas que formam nossa cultura – CartaCapital 6](#)

[termos racistas e xenofóbicos para não usar mais \(outline.com\)](#)

[IBGE apura: negros ganham menos e estão mais sujeitos ao desemprego - Sindicato dos Químicos de São Paulo \(quimicosp.org.br\)](#)

[Negros ganham 17% menos do que brancos da mesma origem social, aponta estudo da PUCRS | Rio Grande do Sul | G1 \(globo.com\)](#)

[População negra conquista espaço no ensino superior \(ipea.gov.br\)](#)

[Pesquisa aponta grande desigualdade entre brancos, negros e pardos na educação básica \(correiodopovo.com.br\)](#)

[Por que você deve parar de afirmar que o racismo reverso existe? \(outline.com\)](#)

[Racismo estrutural no Brasil \(outline.com\)](#)

[mpli1_2.pdf \(multiscreensite.com\)](#)

[O que significa LGBTQIAPN+? \(orientando.org\)](#)

[Vocabulário feminista: conheça dez termos importantes para o movimento \(outline.com\)](#)

[O que é homofobia? \(outline.com\)](#)

[Não parece, mas é homofobia: 20 frases que ofendem e devem ser abolidas \(outline.com\)](#)

[Um glossário educativo contra o machismo em expressões populares \(outline.com\)](#)

[15 termos e frases machistas que o mundo precisa parar de repetir \(outline.com\)](#)

Sugestão de Sites:

Portal Geledés: é organizado pelo Instituto da Mulher Negra - Geledés, que é uma organização política brasileira de mulheres negras fundado em 1988. É uma das maiores ONGs de feminismo negro do Brasil com várias campanhas e ações significativas contra o racismo.

Alma Preta: criado em 2015 por um grupo de jovens comunicadores da Universidade Estadual Paulista (UNESP), o Alma Preta é uma agência de jornalismo especializado na temática racial do Brasil.

Azmina: jornalismo e tecnologia pela igualdade de gênero. Começou como uma revista para cobertura de temas relacionados ao feminismo em 2015 e hoje tornou-se um portal e um instituto que promove campanhas de conscientização sobre a importância da desigualdade de gênero.

Instituto Patrícia Galvão: com 20 anos de atuação, o Instituto Patrícia Galvão é uma organização feminista de referência nos campos dos direitos das mulheres e da comunicação.

Instituto Lagarta Vira Pupa: criado a partir do reconhecido blog Lagarta Vira Pupa – um dos pioneiros em tratar a deficiência de uma forma mais natural e inclusiva - o Instituto tem a missão de acolher e apoiar mães e famílias de pessoas com deficiência.

Glossário

Ação afirmativa: conjunto de medidas que dão visibilidade, oportunidade e promovem inclusão verdadeira a grupos socialmente discriminados ou excluídos. Exemplo: cotas para pessoas negras e indígenas.

Autodeclaração: termo usado por uma pessoa que declara o grupo étnico-racial ou de gênero a que pertence de acordo com suas vivências, experiências e autoconhecimento. É também um documento necessário para quem pretende aplicar para uma vaga enquanto cotista.

Colorismo: Esse é um termo utilizado para diferenciar várias tonalidades da pele negra, do tom mais claro ao tom mais escuro, na qual hierarquizamos as pessoas negras de acordo com o fenótipo que têm.

Identidade de gênero: formação psicossocial de uma pessoa e a forma como ela se expressa na sociedade, independentemente de seu sexo biológico. Exemplo: pessoa designada ao sexo feminino ao nascer que se enquadra psicologicamente no padrão que a sociedade estabeleceu sobre ser do gênero feminino: sexo feminino e identidade de gênero feminina.

Orientação sexual: indica por qual ou quais gêneros e sexos uma pessoa se sente atraída, seja física, romântica ou emocionalmente.

Lugar de fala: quando uma pessoa pode falar sobre determinada situação, episódio, tema ou circunstância porque vive aquilo, por ser do mesmo grupo social ao qual o assunto faz referência.

Mansplaining: termo usado para descrever um homem que tenta explicar algo a uma mulher, assumindo de forma machista que ela não entende sobre o assunto - implicitamente, essa atitude subestima a inteligência da mulher. A palavra foi criada a partir da junção entre man (homem) e explain (explicar), em inglês.

Manterrupting: essa atitude descreve um homem que interrompe uma mulher que está tentando falar diversas vezes, de forma que ela não consiga concluir a própria frase ou ideia.

Manspreading: é o hábito que alguns homens têm no transporte ou locais públicos de abrirem as pernas quando estão sentados, de forma incômoda e espaçosa.

Gaslighting: usado para descrever a manipulação psicológica na qual o agressor faz a vítima questionar sua própria inteligência, memória ou sanidade (em geral, praticada por homens contra mulheres).

Patriarcado: de acordo com o dicionário grego, significa “a regra do pai” ou “pai de uma raça”. Dessa forma, representa um sistema em que homens heterossexuais predominam em posições de liderança.

Femicídio: é o homicídio praticado pelo fato da vítima ser uma mulher. Nesse caso, a violência doméstica ou familiar, o menosprezo ou a discriminação contra a condição da mulher são fatores que elevam a condição de homicídio a feminicídio.

Misoginia: é a repulsa, desprezo ou ódio contra as mulheres. Essa aversão ao sexo feminino está diretamente relacionada a outros termos, como feminicídio, patriarcado e objetificação da mulher, por exemplo, que são consequências diretas da misoginia e refletem o preconceito contra a mulher.

Capacitismo: é o ato de oprimir ou discriminar pessoas com deficiência ou pessoas neurodivergentes (NDs), e pode se dar por palavras ou ações. Desde 2015, o capacitismo passou a ser crime e “prevê pena de um a três anos de reclusão e multa, podendo a reclusão ter o seu período aumentado dependendo das condições em que o crime foi praticado”.



Comunicação Inclusiva

Como abraçar a diversidade, a
igualdade e a pluralidade no seu dia a dia.

