



LINGUAGEM CIDADÃ TRT-MG MAIS INCLUSIVO

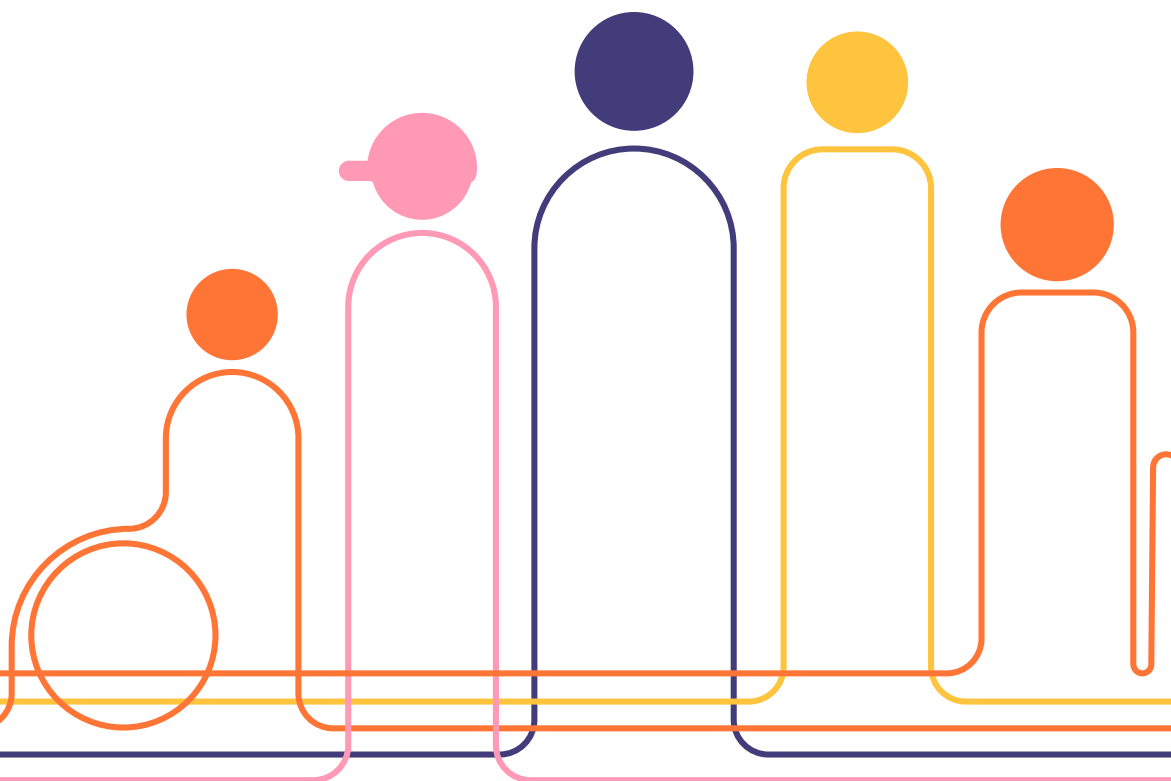


Sumário

Você conhece a linguagem inclusiva ou cidadã?	3
Pessoas com deficiência	4
Etnia	6
Sobre idade	7
Quando o assunto for gênero	8
Identidade de gênero	9
Pessoas cisgênero	9
Pessoas transgênero	9
E se o tema for orientação sexual?	10
Juízo de valor	11

Você conhece a linguagem inclusiva ou cidadã?

É uma linguagem que promove a visibilidade e representatividade para todas as pessoas e todos os grupos sociais. A linguagem inclusiva evita o uso de palavras, termos e expressões que possam reforçar estereótipos, preconceitos ou discriminação. É uma forma de comunicação que busca promover a inclusão e a representatividade de todas as pessoas. Nesta cartilha, vamos elencar situações que são mais usuais na comunicação e como podemos minimizar impactos no cotidiano das pessoas por meio do uso da linguagem adequada.



Pessoas com deficiência

Prefira utilizar o termo “pessoa com deficiência”, adotado pela Organização das Nações Unidas (ONU). Segundo a ONU, “pessoas com deficiência são aquelas que têm impedimentos de natureza física, intelectual ou sensorial, os quais, em interação com diversas barreiras, podem obstruir sua participação plena e efetiva na sociedade com as demais pessoas”.

A deficiência não é algo que se porta. Tampouco as necessidades dessas pessoas são especiais - o que remeteria à ideia de um atendimento diferenciado.



Deficiência visual: use cego (a); deficiência visual ou pessoa com deficiência visual.

Deficiência auditiva: há diferença entre deficiência auditiva parcial (quando há resíduo auditivo) e surdez (quando a deficiência auditiva é total).

Use os termos surdo, pessoa surda ou pessoa com deficiência auditiva.

Deficiência intelectual: use o termo pessoa com deficiência intelectual.



Raça e Etnia

O racismo ainda é a principal consequência da colonização em nosso país. No Brasil, onde 55,4% da população é negra, a discriminação e as desigualdades raciais ainda não foram erradicadas. É importante lembrar que o preconceito em razão da etnia também é considerado racismo, já que parte da inferiorização de pessoas por conta de suas origens e características étnicas, a exemplo dos povos indígenas. Há, ainda, preconceito em razão de outras etnias (como a asiática e a judia) mais fortemente observado em países europeus e nos Estados Unidos, onde essas populações foram historicamente subjugadas. Nunca use termos ou expressões pejorativas para se referir a nenhum povo, nem naturalize expressões que sugerem discriminação.



Sobre idade

Menções ao período de vida das pessoas só devem ocorrer em contexto. Crianças, adolescentes e pessoas idosas devem ser mencionadas como qualquer outra pessoa, sem serem reduzidas à faixa etária. Não use expressões como “seu” ou “dona”. Evite expressões como “melhor idade”, “senhora de idade” ou suprimir o sobrenome da criança.



Quando o assunto for gênero

O ideal é que possamos nos referir às pessoas como elas se reconhecem nas diversas possibilidades que se apresentam na sociedade. A linguagem inclusiva ou não sexista é aquela que busca **comunicar sem excluir ou invisibilizar nenhum grupo** e sem alterar o idioma como o conhecemos. Homens e mulheres são resultado da realidade social, e não da anatomia de seus corpos.



Identidade de gênero

É como a pessoa se reconhece e como deseja ser reconhecida por outras pessoas.

Pessoas cisgênero

O termo "cisgênero", ou "cis", é usado para definir pessoas que se identificam com o seu gênero biológico. Por exemplo: uma mulher cisgênero/cis teve o "sexo feminino" designado no nascimento e também se reconhece socialmente como uma pessoa deste gênero.

Pessoas transgênero

O termo "transgênero", ou "trans", é usado para definir pessoas que não se identificam com o gênero que foi atribuído a elas ao nascerem. As pessoas trans nascem com características físicas associadas a determinado gênero, mas se identificam e se sentem confortáveis com o gênero oposto.



E se o tema for orientação sexual?

A orientação sexual se refere à atração afetiva, emocional e sexual por indivíduos do mesmo gênero (homossexual), de gêneros diferentes (heterossexual) ou de mais de um gênero (bissexual, pansexual).

Os termos gay e lésbica podem ser usados, **desde que sem conotação pejorativa**. Para essas identidades, também pode ser usado os termos "homossexualidade" e "lesbianidade".

Para não esquecer:

L - Lésbica

G - Gay

B - Bissexual

T - Transgênero

Q - Queer

I - Intersexual

A - Assexual

P - Pansexuais

N - Não binarie

+ - Outras identidades não abrangidas explicitamente pelas letras anteriores, o que reforça a abertura para a diversidade.



Juízo de valor

Juízo de valor é um julgamento feito a partir de percepções individuais, tendo como base fatores culturais, sentimentais, ideologias e preconceitos pessoais, normalmente relacionados aos valores morais. Neste contexto, o juízo de valor pode ser um caminho para os preconceitos, as discriminações e avaliações injustas.

Um julgamento não encerra uma verdade e sim uma opinião.

Não use termos que denotam julgamento de valor.

Você deve substituir:	Por:
Pessoa portadora de deficiência, pessoa com necessidades especiais, deficiente	Pessoa com deficiência
Índio	Indígena
Tribo	Aldeia, terra indígena, território
Idoso, melhor idade, senhora de idade, seu, dona	Pessoa idosa, senhor, senhora
Opção sexual	Orientação sexual
Escravo	Escravizado
Judiar	Maltratar

Você deve substituir:	Por:
Lixeiro	Gari
Pessoa normal	Pessoa sem deficiência
Doente mental, pessoa excepcional ou deficiente intelectual	Pessoa com deficiência intelectual
Tetraplégico	Pessoa com tetraplegia
Aidético	Pessoa vivendo com HIV (quem tem o vírus mas não desenvolveu a doença é soropositivo)
Deficiente visual	Deficiência visual e pessoa com deficiência visual

Exclua termos pejorativos
aleijado, defeituoso, incapacitado, inválido
produto tabajara, solução tupiniquim
inveja branca, recesso branco, mercado negro, a coisa está preta, denegrir
judiar, judiado
natureba, cachaceiro, maconheiro, aborteiro, tarado, viciado
homossexualismo

Produção: SECOM/TRT-MG 2025