

**PRÁTICAS DE LINGUAGEM:
FALANDO COM
INCLUSÃO**

CARTILHA SOBRE LINGUAGEM INCLUSIVA

INTRODUÇÃO

Esta cartilha tem como objetivo conscientizar todas as pessoas que atuam na Justiça do Trabalho em Mato Grosso do Sul sobre a importância de usar a linguagem inclusiva em todos os textos, imagens e formas de comunicação no âmbito do Tribunal Regional do Trabalho da 24ª Região.

“A linguagem inclusiva busca reverter uma situação de discriminação e ocultação de grupos socialmente minorizados nas formas de comunicação”, dando visibilidade e representatividade para todas as pessoas e grupos sociais, de acordo com o Ministério da Gestão e da Inovação em Serviços Públicos.

Mudar a mentalidade para adotar a linguagem inclusiva é uma forma de combater o preconceito e a discriminação, respeitar a diversidade e garantir o cumprimento dos direitos fundamentais da Constituição Federal.



QUEM DEVE UTILIZAR A LINGUAGEM INCLUSIVA?

-  Desembargadoras e Desembargadores;
-  Juízas e juízes;
-  Servidoras e servidores;
-  Estagiárias e estagiários;
-  Terceirizadas e terceirizados.

 O Conselho Nacional de Justiça estabeleceu, na Resolução CNJ N° 376/2021, a “obrigatoriedade da designação de gênero para nomear profissão ou demais designações na comunicação social e institucional do Poder Judiciário nacional”



ONDE UTILIZAR A LINGUAGEM INCLUSIVA?

-  Na **comunicação organizacional** com a sociedade (site e redes sociais);



-  Na **comunicação organizacional** com o público interno (intranet, e-mails, lista de transmissão);





ONDE UTILIZAR A LINGUAGEM INCLUSIVA?

- ➔ Nos **comunicados oficiais** (ofícios, despachos, e-mails, documentos administrativos);
- ➔ Nos **atos normativos**;
- ➔ Nos **textos jurídicos** (decisões e acórdãos);
- ➔ Nas **imagens e vídeos institucionais**;
- ➔ Na **comunicação interpessoal**, verbal, não verbal ou escrita.





3 TÉCNICAS SIMPLES

QUE **AJUDAM** A PROMOVER
À LINGUAGEM INCLUSIVA:

1) Usar termos **neutros e genéricos** no lugar de palavras no **masculino**.

Exemplos:

Colega

A maioria

Jovem

Eleitorado

Estudante

Voluntariado

Pessoas

Colegiado

População

Quem (para quem)

Sociedade

Representantes da magistratura

Representantes da advocacia



AO INVÉS DE:		UTILIZE:
O requerente	→	A pessoa que requer
Os inscritos	→	As pessoas inscritas
Os advogados reclamaram	→	A maioria reclamou
O servidor trabalhou	→	Quem trabalhou
Os ouvintes	→	Ouvintes
Os colegas	→	Colegas
Advogados e advogadas	→	Advocacia
Juízes e juízas	→	Magistratura
Trabalhador e Trabalhadora		População





Alguns **termos acessórios** (como “o”, “os”, “nosso”, “nossos”, “dos”, “nos”) podem ser dispensáveis em certos contextos. Retirar ou substituí-los deixa a frase neutra, eliminando o masculino genérico e o caráter sexista.

Exemplos: **Os** ouvintes trouxeram uma perspectiva única para a discussão.

Cada ouvinte trouxe uma perspectiva única para a discussão.

O desembargador fez menção **aos** colegas do TRT/MS que ajudaram a alcançar os resultados institucionais.

O desembargador fez menção **a** colegas do TRT/MS que ajudaram a alcançar os resultados institucionais.

Nossos colegas do TRT/MS participarão da audiência pública.

Colegas do TRT/MS participarão da audiência pública.

2) Citar os **dois gêneros (masculino e feminino)**.

Neste caso, primeiro vem a **referência ao feminino** e depois ao masculino.

Exemplos:

Servidoras e servidores;
Gestoras e gestores;
Colaboradoras e
colaboradores;
Senhores(as);
Todos(as)

Todas e todos;
Mulheres e homens;
Prezadas e
prezados;
Senhoras e
senhores;
Juízas e juízes;

3) Usar **linguagem simples, inclusiva e objetiva**.

Diretrizes da linguagem simples:

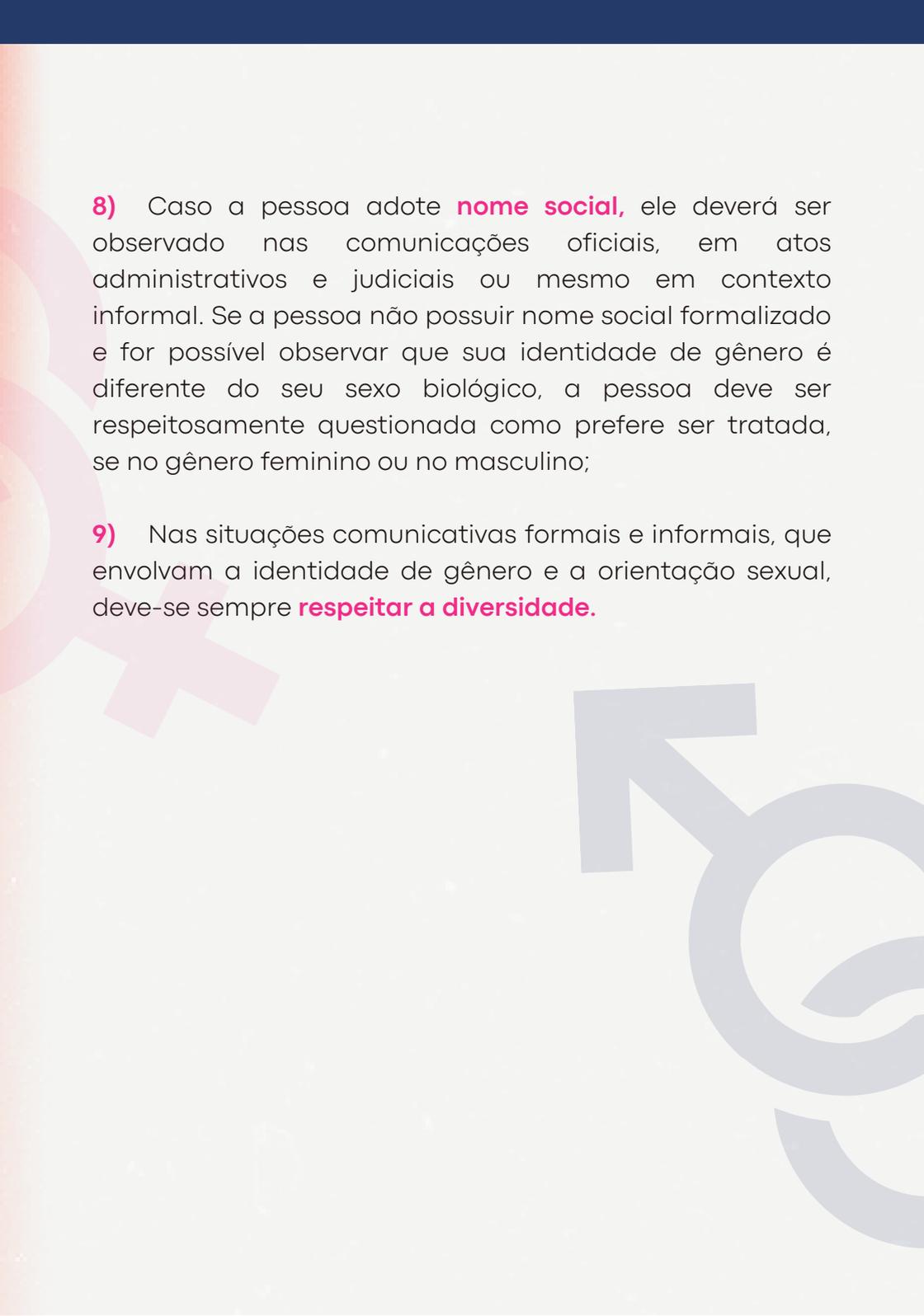
- 1) Colocar-se no lugar de quem vai ler a mensagem (**empatia**);
- 2) Usar **palavras conhecidas**;
- 3) Usar **palavras concretas** no lugar de abstratas;
- 4) Evitar termos em **língua estrangeira**. Se utilizar, coloque em itálico e a tradução entre parênteses;
- 5) Evitar **siglas, jargões e termos técnicos**. Se for estritamente necessário, explicar o significado;
- 6) Preferir **verbos** a palavras que indiquem ação;
- 7) Elaborar **frases curtas** com até 25 palavras;
- 8) Preferir frases na **ordem direta** (sujeito + verbo + predicado);
- 9) Evitar frases intercaladas;
- 10) Organizar o texto de modo a informar o mais importante primeiro (hierarquia da informação);
- 11) Sempre que possível usar elementos visuais que facilitam a compreensão da informação (tabelas, gráficos e diagramas).



DIRETRIZES DA LINGUAGEM NÃO SEXISTA:

- 1) Não usar "x", "@" ou "e" para neutralizar gênero. Lembrar que as opções "x" e "@" não são pronunciáveis;
- 2) Não usar o masculino como forma de **universalizar as pessoas**;
- 3) Fazer uso das palavras "**pessoa(s)**", "**gente**", "**quem**", "**alguém**" no lugar de substantivo masculino;
- 4) **Privilegiar palavras que não caracterizem gênero específico**, que retiram a marcação de gênero. Ex: autoria em vez de autor/a;
- 5) Ao especificar gêneros, **privilegiar a ordem feminino + masculino**. Ex: "senhoras e senhores", "servidoras e servidores", "magistradas e magistrados";
- 6) **Atentar para artigos, pronomes e contrações prepositivas** que acompanham substantivos que poderiam ser neutros. Ex: preferir "estudante" em vez de "a estudante" ou "o estudante";
- 7) Optar por barra ou parênteses **para incluir gênero**. Ex: aluna/o e aluna(o) ou aluno/a e aluno(a).





8) Caso a pessoa adote **nome social**, ele deverá ser observado nas comunicações oficiais, em atos administrativos e judiciais ou mesmo em contexto informal. Se a pessoa não possuir nome social formalizado e for possível observar que sua identidade de gênero é diferente do seu sexo biológico, a pessoa deve ser respeitosamente questionada como prefere ser tratada, se no gênero feminino ou no masculino;

9) Nas situações comunicativas formais e informais, que envolvam a identidade de gênero e a orientação sexual, deve-se sempre **respeitar a diversidade**.



DIRETRIZES PARA LINGUAGEM INCLUSIVA DE PESSOA COM DEFICIÊNCIA:

- 1) Para a adequada inclusão da pessoa com deficiência é indispensável a utilização do **termo adequado**. A nomenclatura correta é **“pessoa com deficiência” (PcD)**;
- 2) **Não use as expressões superadas como “deficiente”, “pessoa especial” (PE); “pessoa portadora de deficiência” (PPD); “pessoa com necessidades especiais” (PNE); “pessoa excepcional”;**
- 3) **Não utilize termos pejorativos** para se referir a uma pessoa com deficiência, a exemplo de: **“aleijado”, “ceguinho”, “surdinho”, “mudinho” e “doidinho”;**
- 4) São **discriminatórias** linguagens escrita, verbal e corporal que questionem a capacidade profissional da pessoa com deficiência ou tratem a deficiência de forma pejorativa;
- 5) São consideradas **capacitistas** frases em que a pessoa com deficiência é vista como exemplo de superação por realizar ações ou desempenhar papéis vistos como comuns aos das pessoas sem deficiência, tais como: **“Nossa, você é tão alegre apesar de tudo”; “Nem parece que você tem deficiência”; ou “Você é uma (um) heroína (herói), uma inspiração para mim!”;**





DIRETRIZES PARA LINGUAGEM INCLUSIVA DE PESSOA COM DEFICIÊNCIA:

6) Muitas expressões estão presentes no dia a dia, às vezes, nem se percebe que são preconceituosas, como:

Elimine essa:	Adote essa:
Deu mancada	Cometeu uma gafe
Virou um hospício	Virou uma bagunça
Está mal das pernas	Está com problemas
Está cega(o)?	Você não viu?
Está surda(o)?	Você não ouviu?
Desculpa de aleijado é a muleta	Ela(o) é preguiçosa(o)
Ficou cega(o) de raiva	Reagiu desproporcionalmente
Mais cansado que sovaco de aleijado	Muito cansada(o)
O pior cego é aquele que não quer ver	Não quer aceitar a verdade
Parece cega(o) em tiroteio	Está perdido
Deu uma de João sem braço	Se fez de desentendido ou fugiu da responsabilidade
Em terra de cega(o), quem tem olho é rei	Quem consegue identificar uma vantagem que os outros não percebem se dá bem
Retardado/Imbecil/Mongol/Demente	Não use!



DIRETRIZES PARA LINGUAGEM ANTIRRACISTA

1) Segundo a autodeclaração, o IBGE classifica a cor/raça da população brasileira com base em 5 grupos: **preto, pardo, branco, amarelo e indígena**. Os dois primeiros grupos constituem o conceito de negro. Desse modo, são aceitas as designações negra(o), preta(o) e parda(o);

2) **Não utilize expressões que tentem diminuir ou camuflar** a afrodescendência, tais como: “moreninha(o)”, “mulata(o)”, “bronzead(a)” e “neguinha(o)”;

3) **Não use palavras ou expressões que servem para reforçar estereótipos racistas** ou que associem as pessoas negras a posições subalternas, inferiorizadas, más ou feias. São exemplos de algumas expressões racistas: “a coisa está preta” (use “a coisa está difícil”); “denegrir” (use “difamar”); “feito nas coxas” (use “mal feito”); “samba do crioulo doido” (use “confusão”, “bagunça”); e “serviço de preto” (use “serviço mal feito”).





DIRETRIZES PARA LINGUAGEM ANTIETARISTA

- 1) O etarismo é um **conjunto de preconceitos e estereótipos dirigidos a pessoas com base na idade**, que se manifesta por meio de ideais, palavras e frases;
- 2) Na comunicação, somente quando for necessário, deve-se fazer referência ao tempo de vida de uma pessoa. Nesses casos, use expressões como **“pessoa com 60 anos ou mais”** ou **“pessoa idosa”**;
- 3) Não faça associações entre envelhecimento e **dependência, fragilidades ou vulnerabilidades**;
- 4) Exceto se estiver no contexto familiar próprio, **não use termos estigmatizantes** como “vô” ou “vó”, bem como suas variantes no diminutivo.



DIRETRIZES PARA LINGUAGEM INCLUSIVA DE ETNIAS

INDÍGENAS

- 1) Use o termo **“indígenas”** e não **“índio”**. Indígena significa originário, aquele que está ali antes dos outros;
- 2) Para se referir à data 19 de abril, não use a expressão **“Dia do Índio”**. **Substitua por “Dia dos Povos Indígenas”** (Lei n. 14.402/2022);
- 3) **Não use a palavra “tabajara”** como sinônimo de algo ruim ou falsificado. No Brasil, existem cerca de 2.881 indígenas pertencentes ao Povo Tabajara;
- 4) **Substitua o termo “tribo”** por **“povo”** ou **“aldeia”** para se referir a um território ou comunidade indígena;
- 5) **Não utilize a expressão “programa de índio”**, porque é uma forma pejorativa de se referir aos indígenas e aos seus costumes.



DIRETRIZES PARA LINGUAGEM INCLUSIVA DE ETNIAS

ASIÁTICOS

- 1) Para designar uma pessoa oriunda da Ásia, use **“pessoa de origem asiática”**;
- 2) **Não** use os termos **“japa”, “japinha”, “china”** ou **“amarelo”**;
- 3) **Não** utilize a frase **“japonês é tudo igual”**, porque é preconceituosa.



ÁRABES E MUÇULMANOS



1) Árabe é uma etnia e muçulmano refere-se à pessoa que pratica a religião islâmica. **Nem toda pessoa de origem árabe é muçulmana.** Do mesmo modo, nem toda pessoa que pratica o islamismo (muçulmana/o) tem origem árabe;

2) As pessoas de origem árabe e de religião islâmica (muçulmanas/os) são frequentemente estereotipadas e associadas a terroristas. **Não reproduza na sua comunicação esses estereótipos preconceituosos.**





Acesse as referências:

Linguagem Inclusiva, do Ministério da Gestão e Inovação em Serviços Públicos;

Guia da Linguagem Inclusiva para Flexão de Gênero, do Tribunal Superior Eleitoral (2023);

Cartilha “Não à discriminação: uma linguagem adequada e inclusiva”, do Tribunal Regional do Trabalho da 15ª Região;

Guia de Linguagem Inclusiva para Flexão de Gênero, do Tribunal Regional Eleitoral do Pará (2021).

Miniguia para atitudes que incluam pessoas com deficiência do TST.

website
empresa
informações
internet
mensagem
e-mail
Clique
serviços
Google
Onbiz
tempo
medida



JUSTIÇA DO TRABALHO
Tribunal Regional do Trabalho da 24ª Região (MS)

DIVISÃO DE COMUNICAÇÃO SOCIAL

website
empresa
informações
internet
mensagem
e-mail
Clique
serviços
Google
Onbiz
tempo
medida
sobre

