



ORDEM  
DOS  
PSICÓLOGOS

CONTRIBUTO CIENTÍFICO OPP

# Manual de Linguagem Inclusiva

## Conselho Económico e Social

**Manual de Linguagem Inclusiva – Conselho Económico e Social**, publicado pela Ordem dos Psicólogos Portugueses.

A informação que consta deste documento, elaborado em Março de 2021, e na qual ele se baseia foi obtida a partir de fontes que os autores consideram fiáveis. Esta publicação ou partes dela podem ser reproduzidas, copiadas ou transmitidas com fins não comerciais, desde que o trabalho seja adequadamente citado, conforme indicado abaixo.

**Sugestão de citação:** Ordem dos Psicólogos Portugueses (2021). Manual de Linguagem Inclusiva – Conselho Económico e Social. Lisboa.

**Para mais esclarecimentos contacte Ciência e Prática Psicológicas:**  
[andresa.oliveira@ordemdospsicologos.pt](mailto:andresa.oliveira@ordemdospsicologos.pt)

Ordem dos Psicólogos Portugueses Av. Fontes Pereira de Melo 19 D 1050-116 Lisboa T: +351 213 400 250  
Tlm: +351 962 703 815 [www.ordemdospsicologos.pt](http://www.ordemdospsicologos.pt)

## CONTRIBUTO CIENTÍFICO OPP

### Manual de Linguagem Inclusiva – Conselho Económico e Social

O presente documento surge na sequência da pronúncia da Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP) sobre o documento “Manual de Linguagem Inclusiva”, elaborado pelo Conselho Económico e Social.

O Manual de Linguagem Inclusiva do Conselho Económico e Social surge na sequência de um percurso de recomendações feitas pelo Conselho da Europa – e subsequentemente também por diferentes organismos da Administração Pública portuguesa – relativas à importância do uso de linguagem inclusiva, em particular no que toca à promoção da igualdade entre mulheres e homens. Pretende, nesse sentido, garantir o uso de uma linguagem promotora da igualdade entre mulheres e homens, sensível à inclusão de todos.

A OPP é uma associação pública profissional que representa e regulamenta a prática dos profissionais de Psicologia que exercem a profissão de psicóloga e psicólogo em Portugal (de acordo com a Lei nº 57/2008, de 4 de Setembro, com as alterações da Lei nº 138/2015, de 7 de Setembro). É missão da OPP exercer o controlo do exercício e acesso à profissão de psicóloga e psicólogo, bem como elaborar as respectivas normas técnicas e deontológicas e exercer o poder disciplinar sobre os seus membros. As atribuições da OPP incluem ainda defender os interesses gerais da profissão e dos utentes dos serviços de Psicologia; prestar serviços aos membros em relação à informação e formação profissional; colaborar com as demais entidades da administração pública na prossecução de fins de interesse público relacionados com a profissão; participar na elaboração da legislação que diga respeito à profissão e nos processos oficiais de acreditação e na avaliação dos cursos que dão acesso à profissão.

Nesse sentido, a OPP julga poder contribuir para a reflexão sobre a utilização de linguagem inclusiva, nomeadamente no que diz respeito ao contributo da Ciência Psicológica para a compreensão do impacto da linguagem nos comportamentos, no combate às desigualdades e promoção da equidade, bem como no respeito e valorização da diversidade e inclusão.

Começamos por louvar a iniciativa do Conselho Económico e Social em desenvolver um Manual de Linguagem Inclusiva como forma de contribuir para a igualdade entre mulheres e homens. De facto, a evidência científica disponível confirma que **a língua e linguagem podem desempenhar um papel importante na redução dos estereótipos e discriminação de género**. A utilização de uma linguagem inclusiva é promotora de uma aprendizagem inclusiva que, por sua vez, é essencial para a flexibilização de padrões linguísticos e a transformação de representações mentais. Por exemplo, depois de ler um texto com uma redacção inclusiva, os leitores tendem a utilizar também formas mais inclusivas de comunicação.

Diversos estudos demonstram que, nas línguas em que existe uma **assimetria na utilização do género gramatical** (por exemplo, utilização da forma masculina para designar um conjunto de pessoas de ambos os sexos), podem ser perpetuados preconceitos implícitos (atitudes e crenças inconscientes) que facilitam formas não intencionais de discriminação, produzindo um enviesamento nas representações mentais (por exemplo, a utilização de formas gramaticais

masculinas, para nos referirmos a grupos que incluem pessoas de ambos os sexos, activam mais representações masculinas, levando as pessoas a assumir uma maior percentagem de representantes do sexo masculino nesse grupo). Esta realidade produz **discrepâncias na visibilidade do género**, facilitando a ocultação da imagem das mulheres na comunicação social e institucional, no espaço público e nas representações mentais dos indivíduos e grupos e, conseqüentemente, promovendo a associação da sua imagem a outros contextos e outras representações individuais e de grupos.

Pelo contrário, o **uso de pares de palavras feminino-masculino**, em lugar da forma masculina, para designar uma pessoa ou conjunto de pessoas de ambos os sexos, tende a **aumentar a visibilidade das mulheres em vários papéis sociais**.

Deste modo, propor formas de **evitar o uso universal da forma masculina** (genericamente utilizado na língua portuguesa), substituindo-a pela **utilização da linguagem neutra** ou da **especificação explícita do sexo**, tal como acontece neste Manual, é de grande pertinência e constitui uma importante **medida pró-igualdade**.

No que diz respeito a **outros exemplos de linguagem inclusiva**, gostaríamos de sublinhar a importância e a pertinência de utilizar **linguagem respeitadora e não estigmatizante das pessoas com dificuldades ou problemas de Saúde Psicológica**. Também neste caso a adequação da linguagem merece os mesmos cuidados aplicados à prevenção da discriminação e desigualdades de género, pelo significativo impacto que pode ter nas representações e no comportamento da população.

Neste sentido, sugerimos que seja acrescentada informação que veicule o seguinte conjunto de ideias:

	A Evitar	A Utilizar
<b>Determinado tipo de linguagem sensacionaliza os problemas de Saúde Psicológica e reforça o estigma</b>	Expressões como “paciente mental”, “doente mental”, “maluco”, “doido”, “lunático”, “psico”, “psicopata”, “esquizo”, “demente”	A pessoa “vive com”, “tem Problemas de Saúde Psicológica” ou ainda “tem um diagnóstico de problemas na área da Saúde Mental”
<b>Terminologia que sugere que as pessoas que vivem com problemas de Saúde Psicológica têm uma má qualidade de vida</b>	Referir-se a alguém que tem um problema de Saúde Psicológica como “vítima”, “sofre com” ou é “afectada por problemas de Saúde Psicológica”	A pessoa “está a ser alvo de intervenção por problemas de Saúde Psicológica” ou “tem problemas de Saúde Psicológica”
<b>Definir e rotular a pessoa com o seu problema de Saúde Psicológica</b>	A pessoa é “esquizofrénica” ou “anoréctica” ou “deprimida”, tem “handicaps mentais” ou é “doente mental”	A pessoa “tem um diagnóstico de”, “vive com” ou “experiencia neste momento”

<b>Descrições de comportamento que implicam a existência de problemas de Saúde Psicológica</b>	Utilizar palavras como “louco”, “demente”, “maluco” ou “psicótico”	O comportamento da pessoa foi invulgar ou errático
<b>Terminologia usada fora do contexto aumenta a falta de compreensão e trivializa os problemas de Saúde Psicológica</b>	Utilizar termos como “economia esquizofrénica” ou “deputada ou deputado autista”	Procurar evitar frases que usem termos psiquiátricos ou psicológicos de forma incorrecta e fora do contexto

Por último, sublinhamos a importância da **sensibilização e promoção da literacia** nesta área, de modo a facilitar a utilização de linguagem livre de estereótipos e discriminação de qualquer espécie (sexual, de género, racial, cultural ou outra) em todos os contextos, e, desta forma, promover a valorização da **diversidade** e o reconhecimento da **igualdade** e da **equidade**. **O contributo da ciência psicológica e das/os Psicólogas/os pode, nesta matéria, constituir uma mais-valia.**

Reforçamos a disponibilidade da OPP para continuar a ser um parceiro activo neste trabalho, contribuindo com comunicação e partilha de informação e conhecimento da Ciência Psicológica, promovendo a Saúde, o bem-estar da população e a qualidade de vida de todos os cidadãos.



ORDEM  
DOS  
PSICÓLOGOS

[www.ordemdospsicologos.pt](http://www.ordemdospsicologos.pt)  
[www.recursos.ordemdospsicologos.pt/repositorio](http://www.recursos.ordemdospsicologos.pt/repositorio)  
[www.eusinto.me](http://www.eusinto.me)