

Guia prático para uma comunicação mais acolhedora, respeitosa e inclusiva



Índice

- Para começar 03
- Mas, afinal, o que é linguagem inclusiva? 04
 - Por que adotar a linguagem inclusiva?..... 05
 - Linguagem inclusiva é o mesmo que linguagem neutra?..... 06
 - E aí? Vamos praticar?..... 08
- Indicação de pronomes nas suas comunicações..... 15
- Frases e expressões para excluir do nosso vocabulário..... 16
- Que tal adotar uma comunicação mais acessível?..... 32
- É isso!..... 35
- Referências 36



Para começar

O papel da comunicação nas relações humanas

A comunicação tem um papel fundamental nas relações humanas. Podemos afirmar que é a base de todas as culturas e que dificilmente haveria civilização se não fosse o poder das palavras. Afinal, é por meio delas que conseguimos influenciar e provocar as mudanças necessárias para construir uma vida em sociedade.

Já parou para pensar que as palavras, quando utilizadas em situações diferentes, possuem significados diversos? Pois é! Isso ocorre por causa dos contextos. Assim como nos textos, na comunicação a relação entre os interlocutores é fundamental nesse processo de atribuição de significados. Quem está falando e quem está ouvindo? Quem está escrevendo e quem está lendo? Todas essas interações são uma peça importante na construção da mensagem que é transmitida.

Dessa forma, é possível perceber que a comunicação se dá, principalmente, na interação entre as pessoas. Trata-se, portanto, de uma produção social. As palavras são muito poderosas e têm o potencial de criar ou dissipar estresses, cativar ou afastar pessoas, conquistar ou destruir sonhos, promover a inclusão ou perpetuar a exclusão.

É por isso que queremos conversar mais sobre a importância da comunicação e da linguagem no nosso dia a dia, dentro e fora da BASF.

Para isso, o primeiro passo é refletir sobre como **a nossa linguagem pode ser mais inclusiva, acolhedora e respeitosa para todas as pessoas**. Este guia prático traz alguns aprendizados sobre linguagem inclusiva, bem como reflexões e dicas para fortalecer nossas relações no ambiente de trabalho e no ambiente social.

É importante ressaltar que este material não visa abranger todo o universo da linguagem e comunicação inclusivas. Encare, portanto, este conteúdo como um convite para revermos nossas práticas, ressignificarmos nossa atuação e desligarmos o piloto automático.

A linguagem é viva e dinâmica! Isso significa que sofre mudanças e se aprimora o tempo todo. É justamente por isso que precisamos nos desafiar a prestar atenção nos movimentos que a sociedade faz e no que tem a dizer. Só assim conseguiremos nos comunicar de um jeito inclusivo, acolhedor e respeitoso para todas as pessoas.

Mas, afinal, o que é linguagem inclusiva?

É uma forma de escrever, falar e se expressar com cuidado, usando palavras que demonstrem respeito a todas as pessoas – sem privilegiar umas e sem excluir (ou agredir) outras.

Assim como em outros aspectos sociais, a nossa comunicação e, conseqüentemente, a nossa linguagem foram construídas historicamente considerando como referência um sistema de domínio masculino.

Você já reparou em como as línguas portuguesa e espanhola tendem a flexionar o masculino para designar um conjunto de homens e mulheres? Essa é uma das conseqüências do domínio masculino na linguagem, que pode conduzir o interlocutor a **representações mentais exclusivamente masculinas** – já que a regra não permite identificar de forma imediata os gêneros que compõem o conjunto.

Além dessa questão presente no uso do plural, é possível encontrar inúmeras palavras e expressões que, quando flexionadas em gênero, têm significados diferentes. Essa diferença de significados sugere tanto aspectos positivos e/ou de dominância, quando a palavra se refere ao gênero masculino, quanto negativos e/ou estereotipados, quando diz respeito ao gênero feminino.



Veja os exemplos a seguir. **Governante** e **governanta**. Qual é o significado de cada um deles? Governante é aquele que detém poder e governanta é aquela que administra a casa de outra pessoa. O mesmo ocorre com as palavras **mundano** e **mundana**, já que a primeira se refere a homens que apreciam os prazeres do mundo e a segunda a “mulheres imorais”.

Viu só? Em apenas dois exemplos é possível identificar que essa realidade reforça a importância de fazermos escolhas mais conscientes e comprometidas com a linguagem inclusiva.

Por que adotar a linguagem inclusiva?

Sem perceber e de forma inconsciente, podemos reproduzir preconceitos e reforçar hostilidades ao falar e escrever da maneira como aprendemos. Quando escolhemos nos comunicar de forma inclusiva, demonstramos nosso apreço pela diversidade e evitamos nos basear em estereótipos ou preconceitos.

A linguagem pode ser uma poderosa ferramenta para promover consciência e influenciar a transformação de padrões de pensamento.



Linguagem inclusiva é o mesmo que linguagem neutra?

Não. A proposta da linguagem inclusiva é comunicar sem excluir alguém e sem alterar o idioma. Ou seja: escrever e falar de forma consciente, utilizando palavras já existentes na língua portuguesa, no caso do Brasil. Já a linguagem neutra, também chamada de não binária, apresenta propostas que alteram o idioma.

Você já deve ter visto mensagens como “amigXs” ou “car@s funcionári@s”, por exemplo. Tratam-se de adaptações para a linguagem neutra. No entanto, embora tenham a finalidade de propagar a inclusão, na prática os caracteres “x” e “@” podem dificultar a leitura de muitas pessoas – como as que têm deficiência visual, dislexia ou alfabetismo elementar, que estão em processo de aprendizagem ou que, simplesmente, não tenham sido informadas sobre o significado desse código específico.



Além do “x” e do “@”, em português e espanhol também existe a proposta de usar “e” como artigo neutro, atenuando o “o” masculino e o “a” feminino. Por exemplo: “Sejam todes muito bem-vindes!”. Apesar de ter a vantagem de ser pronunciável, **usar o “e” pode não ser sustentável na redação de textos, em frases escritas e/ou faladas**, bem como no uso de pronomes possessivos, pronomes indefinidos, artigos definidos e indefinidos, como meus, minhas, uns, uma, umas etc.

A BASF **entende e respeita a importância dos movimentos sociais** que buscam utilizar a linguagem neutra de gênero para incluir pessoas não binárias e fomentar a discussão sobre a igualdade de gênero. No entanto, como ainda não existem regras previstas nos dicionários, corretores ortográficos, manuais de redação e nem unanimidade para aplicação do gênero “e”, nossa escolha é utilizar as possibilidades da norma-padrão da língua portuguesa e espanhola. Praticar diariamente a linguagem inclusiva pode ser um grande desafio – mas queremos enfrentá-lo de forma criativa e ampla para acolher todas as pessoas.





E aí? Vamos praticar?

Finalmente, chegou o momento de descobrir como usar a linguagem inclusiva ao escrever e falar. Você vai ver que é mais simples do que parece.

Que tal substituir a palavra genérica “homem”?

Prefira usar “ser humano” ou “humanidade” para se referir ao conjunto da espécie humana.

- Ex.: A vida do **homem** mudou depois da descoberta do fogo.
Ex.: A vida do **ser humano** mudou depois da descoberta do fogo.
- Ex.: Exercício físico é bom para a saúde do **homem**.
Ex.: Exercício físico é bom para a saúde do **ser humano**.



Prefira “quem” ou “alguém”.

Geralmente, o pronome pessoal ou masculino genérico pode ser substituído por “quem”, “alguém” ou outras palavras que mantenham o sentido do que se pretende comunicar.

- Ex.: Natação faz bem para **aqueles** que têm problemas respiratórios.
Ex.: Natação faz bem para **quem** tem problemas respiratórios.
- Ex.: Vou passar um exercício para **os alunos** resolverem.
Ex.: Passarei um exercício para ser resolvido.
- Ex.: **Eles** têm que resolver o problema.
Ex.: **O problema** precisa ser resolvido.
- Ex.: O **cidadão** deve ser informado.
Ex.: **A sociedade** deve ser informada.

Aposte em “pessoas”.

Literalmente! Afinal, pessoas são pessoas, independentemente de qualquer classificação.

- ✂ Ex.: ~~Os interessados~~ devem se cadastrar na plataforma.
Ex.: **Pessoas** interessadas devem se cadastrar na plataforma.
- ✂ Ex.: ~~Os voluntários~~ realizaram o projeto.
Ex.: **As pessoas** voluntárias realizaram o projeto.



Prefira termos institucionais ou que designam coletividade.

Sempre que possível, use termos que identifiquem a instituição/ empresa/organização/grupo e não as pessoas participantes. O objetivo é evitar o gênero masculino genérico.

- ✂ Ex.: ~~Os membros~~ do Conselho Comunitário Consultivo se reuniram.
Ex.: **O Conselho** Comunitário Consultivo se reuniu.
- ✂ Ex.: ~~Os diretores~~ da empresa decidiram.
Ex.: **A diretoria** da empresa decidiu.
- ✂ Ex.: ~~Os professores~~ aderiram à greve.
Ex.: **O corpo** docente aderiu à greve.
- ✂ Ex.: ~~Aos coordenadores~~ do projeto, nossos agradecimentos!
Ex.: **À coordenação** do projeto, nossos agradecimentos!
- ✂ Ex.: ~~Os líderes~~ nos deram um direcionamento.
Ex.: **A liderança** nos deu um direcionamento.

Evite pronomes no masculino para se referir a pessoas em geral.

- ✘ Ex.: Ele trará ~~os seus~~ ao evento.
Ex.: Ele trará **a família** ao evento.
- ✘ Ex.: ~~Alguns~~ não querem participar.
Ex.: **Algumas pessoas** não querem participar.

Abuse do “você”.

Dirigir-se diretamente ao interlocutor pode evitar o uso do masculino genérico. É bem simples: troque sujeito no masculino por você ou vocês.

- ✘ Ex.: ~~O colaborador~~ pode ligar ou enviar um e-mail.
Ex.: **Você** pode ligar ou enviar um e-mail.



Envolva todas as pessoas.

Melhor pecar pelo excesso do que deixar de incluir um gênero. Então, quando não houver uma alternativa mais inclusiva, destaque os dois gêneros na mensagem.

- ✂ Ex.: ~~Colaboradores~~, amanhã teremos uma parada de produção!
- ✂ Ex.: **Colaboradores e colaboradoras**, amanhã teremos uma parada de produção.

Ex.: ~~Os colaboradores~~ poderão levar ~~seus filhos~~ e dependentes ao Portas Abertas.

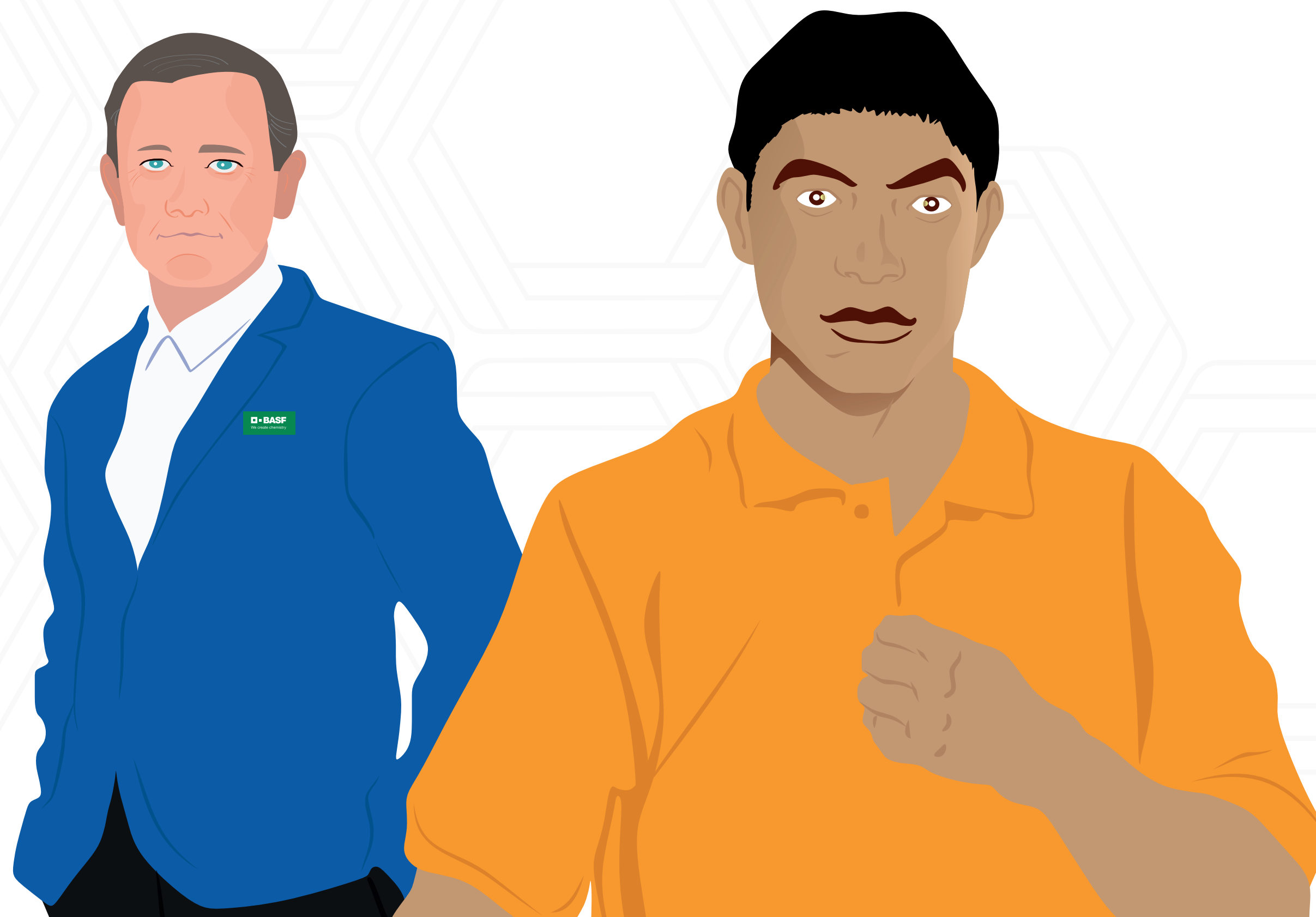
- ✂ Ex.: **Colaboradores e colaboradoras** poderão levar **seus filhos, filhas** e dependentes ao Portas Abertas.

Use o “se” para indeterminar.

Quando o sujeito da frase é indeterminado, que tal usar “se”?

- ✂ Ex.: ~~Os colaboradores~~ economizaram bastante energia elétrica.
- ✂ Ex.: **Economizou-se** bastante energia elétrica.

- ✂ Ex.: ~~Os alunos~~ sempre deixam para estudar na véspera da prova.
- ✂ Ex.: Sempre **se** deixa os estudos para a véspera da prova.



Para não repetir, oculte o sujeito da frase.

Trata-se de uma estratégia muito útil quando há repetição do sujeito. Vale também para pronomes no feminino, pois deixa o texto mais fluido.

✂ Ex.: Por fim, **eles** concluíram o trabalho.
✂ Ex.: Por fim, **concluíram** o trabalho.

Ex.: Depois de todas as etapas,
✂ **eles** fizeram um bela apresentação.
✂ Ex.: Depois de todas as etapas,
fizeram uma bela apresentação.



Evite o artigo antes de nomes próprios.

A autodeclaração de gênero também pode ser uma barreira de inclusão. Para isso, basta suprimir o artigo! Simples assim:

✂ Ex.: Vou falar com **a** Rita.
✂ Ex.: Vou falar com Rita.

✂ Ex.: **A** Tina e **e** Rolo são personagens de HQ infantil.
✂ Ex.: Tina e Rolo são personagens de HQ infantil.

Isso também vale para casos de substantivos de dois gêneros! Veja:

✂ Ex.: **Os** paulistanos têm sotaque.
✂ Ex.: Paulistanos têm sotaque.

✂ Ex.: **Os** menores de idade foram abordados na pesquisa.
✂ Ex.: Menores de idade foram abordados na pesquisa.

Troque o tempo ou a flexão.

Mudar o tempo ou a flexão verbal pode fazer a diferença. Opte pelo gerúndio ou infinitivo para evitar termos masculinos.

✂ Ex.: ~~Se os alunos estudarem~~, as notas podem melhorar.
Ex.: Estudando, as notas podem melhorar.

✂ Ex.: ~~Os engenheiros~~ podem ser mais assertivos se analisarem todas as opções.
Ex.: Ao analisar todas as opções de engenharia, a solução pode ser mais assertiva.

Substitua “obrigado(a)” por “agradeço” para coletivos.

Sobretudo se estiver fazendo um comunicado em nome de uma empresa, instituição ou grupo. “Agradecemos” é ainda mais adequado!

✂ Ex.: ~~Muito obrigado(a)~~ pelo trabalho em equipe.
Ex.: Agradecemos o trabalho em equipe.



Indicação de pronomes nas suas comunicações

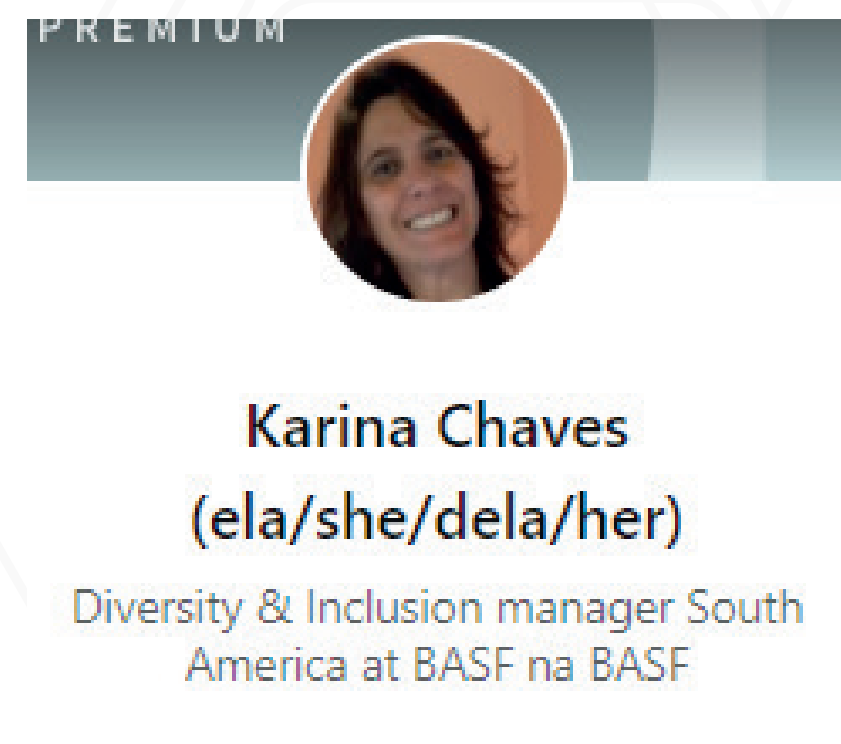
Você sabia que indicar pronomes de sua preferência nas suas comunicações é uma maneira de demonstrar inclusão, acolhimento e respeito?

Pois é. Por meio da indicação do pronome de preferência na assinatura do seu e-mail ou nas suas redes sociais, além de esclarecer quais pronomes prefere, você ainda contribui para desmitificar a atribuição de gênero dada como automática pelo nome ou foto e demonstra que é uma pessoa aliada da comunidade LGBTI+ e que respeita a identidade de gênero de pessoas trans e não binárias.

Veja como fazer:

Karina Chaves (she/her)
Diversidade & Inclusão – América do Sul
Diversity & Inclusion South América

BASF
We create chemistry



Frases e expressões para excluir do nosso vocabulário

Uma das formas de valorizar a diversidade, promover a inclusão e respeitar a individualidade é reconhecer que, quando se trata de inclusão e das relações humanas, estamos em constante processo de aprendizagem.

Para construirmos uma sociedade mais igualitária e livre de discriminação, é importante nos darmos conta de que muitas expressões que usamos estão carregadas de preconceitos. Algumas dessas expressões são tão comuns no nosso vocabulário que podem não parecer ofensivas, mas são.

Reunimos aqui algumas expressões, perguntas e palavras que não devem ser utilizadas por serem consideradas racistas, machistas, LGBTI+ fóbicas e capacitistas. Saiba quais são e por que não devem ser usadas.



Expressões machistas e sexistas

1. “Mulher no volante, perigo constante.”

Essa frase está fundamentada na crença machista de que mulheres dirigem mal ou não sabem dirigir. O fato de ser mulher não interfere em nada na capacidade motora de que uma pessoa necessita para conduzir um veículo, de modo que essa expressão não possui qualquer sentido e ainda carrega consigo o pensamento machista de que existem tarefas que mulheres não são tão aptas a realizar quanto os homens.

2. “Ou dá ou desce!”

Essa expressão é bastante antiga. Os homens que possuíam carro ou moto levavam suas namoradas para “passear” em lugares distantes e ermos. Chegando lá, se a garota se recusasse a ter relações sexuais com ele, o rapaz proferia a sentença: “ou dá ou desce!”. Ou seja, se a garota não cedia, tinha que voltar andando até sua casa. Essa frase carrega não apenas machismo, como também indícios de assédio e estupro, já que a moça que ouvia essa expressão era literalmente coagida a ceder sexualmente.



Expressões machistas e sexistas



3. “Mulher, quando diz “não”, está só se fazendo de difícil!”

Não. Mulher, quando diz “não”, está dizendo que não quer mesmo. A palavra “não” quer dizer simplesmente “não”. A crença contida nessa frase é responsável por muitos casos de assédio e estupro, nos quais a mulher negou a abordagem do homem e este, acreditando tratar-se apenas de uma artimanha feminina, se recusou a aceitar a negativa da mulher.

4. “Está brava por quê? Está de TPM?”

Assim como os homens, as mulheres são seres complexos e experimentam as mais diversas sensações e sentimentos, como tristeza, irritação e raiva. Vincular os sentimentos femininos unicamente a mudanças hormonais deslegitima o direito que as mulheres têm de expressar aquilo que sentem, além de parecer uma forma de diminuir eventuais problemas reais pelos quais elas possam estar passando.

Expressões machistas e sexistas

5. “Coisa de mulherzinha.”

Quando alguém diz que algo é “coisa de mulherzinha” está automaticamente desmerecendo as mulheres e perpetuando comportamentos masculinos agressivos, vinculados às crenças de que homens não podem fazer coisas que, em tese, “ferem sua masculinidade”. Essa frase é nociva não somente às mulheres, mas aos próprios homens, que são coagidos a esconder sentimentos e gostos que a sociedade não considera dignos do sexo masculino.

6. “Ela não quis ficar comigo, deve ser lésbica.”

Toda mulher, assim como todo homem, tem o direito de escolher com quem deseja ou não se relacionar. Esse direito de escolha não precisa de uma justificativa, como o exemplo referente à orientação sexual. Além disso, o fato de uma mulher ser lésbica – ou não – diz respeito apenas e exclusivamente a ela.

7. “Ela estava de saia curta, pediu pra ser assediada.”

Ninguém pede para ser assediada. Mesmo que uma pessoa escolhesse se vestir com a finalidade de atrair o olhar de alguém, ainda assim ela não estaria pedindo ou estaria merecendo ser vítima de violência por parte de outros indivíduos. Essa expressão dá suporte e incentiva comportamentos criminosos de assédio ou estupro, pois pressupõe que tais violências podem ter sido motivadas pelo comportamento “inadequado” da vítima.

8. “Mulher de respeito.”

Quando alguém diz que uma mulher é uma “mulher de respeito” com base em seu comportamento sexual ou personalidade, está qualificando as mulheres em dois grupos: um das que merecem e outro das que não merecem ser respeitadas. É mais ou menos como aquela história de “mulher para casar” e “mulher para farra”. Ou seja, essa classificação divide as mulheres como pessoas e objetos.

Expressões racistas

1. “Cor de pele.”

Aprende-se desde criança que “cor de pele” é aquele lápis meio rosado, meio bege. No entanto, é evidente que o tom não representa a pele de todas as pessoas, principalmente em um país como o Brasil, em que mais de 50% das pessoas se autodeclararam pretas ou pardas.

2. “Doméstica.”

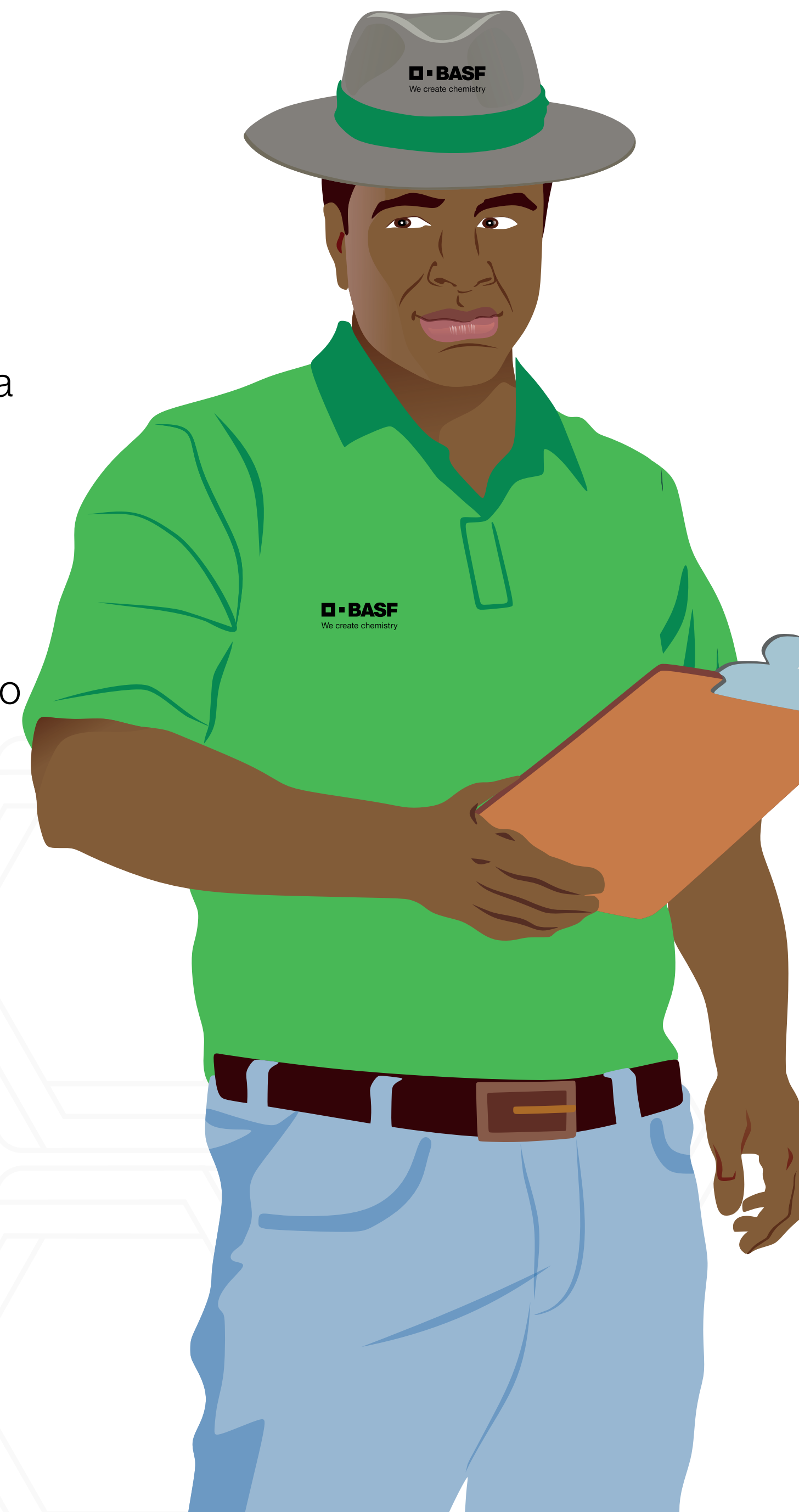
Antigamente, os negros escravizados eram tratados como animais rebeldes. Isso despertava a ideia de que precisavam de “corretivos” para serem “domesticados”, o que torna inconcebível o uso dessa palavra hoje em dia.

3. “A dar com pau.”

Expressão originada nos navios negreiros. Muitos dos capturados preferiam morrer a serem escravizados e faziam greve de fome na travessia entre o continente africano e o Brasil. Para obrigá-los a se alimentar, um “pau de comer” foi criado para jogar angu, sopa e outras comidas pela boca.

4. “Mulata.”

Na língua espanhola, a palavra referia-se ao filhote macho do cruzamento de cavalo com jumenta ou de jumento com égua. A enorme carga pejorativa é ainda maior quando se diz “mulata tipo exportação”, reiterando a visão do corpo da mulher negra como mercadoria. A palavra remete à ideia de sedução, sensualidade.



Expressões racistas

5. “Cor do pecado.”

Utilizada como elogio, se associa ao imaginário da mulher negra sensualizada. A ideia de pecado também é ainda mais negativa em uma sociedade pautada na religião, como a brasileira.

6. “Moreno(a).”

Racistas acreditam que chamar alguém de negro é ofensivo. Falar de outra forma, como “morena” ou “mulata”, embranquecendo a pessoa, “amenizaria” o “incômodo”. No entanto, essa expressão fortalece o estereótipo negativo da palavra “negro(a)” – como se ser uma pessoa negra fosse algo ruim.

7. “Negro(a) de traços finos.”

A mesma lógica do clareamento se aplica à “beleza exótica”, tratando o que está fora da estética branca e europeia como incomum. Dizer que um negro tem traços finos é como dar a entender que algo “de bom”, de “branco” e de “europeu” fizesse parte das suas características.



Expressões racistas

8. “Cabelo ruim.”

Fios “rebeldes”, “cabelo duro”, “carapinha”, “mafuá”, “piaçava” e outros tantos derivado depreciam o cabelo afro. Por vários séculos, causaram a negação do próprio corpo e a baixa autoestima entre as mulheres negras que não possuíam o “desejado” cabelo liso. Esse conceito nos faz refletir sobre o quanto as indústrias de cosméticos, muitas originárias de países europeus, se beneficiaram do padrão de beleza que excluía os negros.

9. “Não sou tuas negas.”

A mulher negra tratada como “qualquer uma” ou “de todo mundo” indica a forma como a sociedade a percebe: alguém que não é dona da própria existência e com quem se pode fazer tudo. Mulheres negras e escravizadas eram literalmente propriedade dos homens brancos, sendo muitas vezes utilizadas para satisfazer desejos sexuais em um tempo no qual assédios e estupros eram ainda mais recorrentes. Portanto, além de profundamente racista, o termo é carregado de machismo.



Expressões racistas

10. “Denegrir.”

Embora seja sinônimo de difamar, o verbo possui na raiz o significado de “tornar negro”. Isso faz com que a palavra carregue um sentido de que enegrecer é algo maldoso e ofensivo, “manchando” uma reputação antes “limpa”.

11. “A coisa tá preta.”

A fala racista se reflete na associação entre a palavra “preto(a)” e uma situação desconfortável, desagradável, difícil, perigosa.

12. “Serviço de preto.”

Mais uma vez a palavra “preto” aparece como algo ruim. Dessa vez, representa uma tarefa malfeita, realizada de forma errada, em uma associação racista ao trabalho que seria realizado pelo negro.

13. “Mercado negro”, “magia negra”, “lista negra” e “ovelha negra.”

Essas são algumas entre outras inúmeras expressões em que a palavra “negro(a)” representa algo pejorativo, prejudicial ou ilegal.

14. “Inveja branca.”

A ideia do branco como algo bom é impregnada na expressão, que reforça, ao mesmo tempo, a associação do preto a comportamentos negativos. Esse termo é utilizado como se a “inveja branca” fosse diferente da “inveja” convencional, carregando assim a palavra de sentido positivo.

Expressões LGBTI+fóbicas

1. “Não precisa sair contando para todo mundo que você é gay/lésbica/bi...”

A nossa sociedade é classificada como heteronormativa. Isso significa que, por padrão, a heterossexualidade e os relacionamentos heterossexuais são tidos como fundamentais e “naturais” dentro da sociedade. Considerando isso, quando uma pessoa não declara sua orientação sexual, automaticamente pressupõe-se que ela é heterossexual e anula-se a possibilidade de que ela tenha outra orientação. Além disso, assumir nossa existência não deveria ser um motivo para censura alheia.

2. “Quando/como você virou gay/lésbica/bi/trans?”

A orientação sexual não é uma escolha. Ninguém vira LGBTI+ ou aprende a ser. A orientação sexual é intrínseca ao ser humano.



Expressões LGBTI+fóbicas

3. “Eu não tenho preconceito, mas...”

A palavra “mas” é uma conjunção adversativa. Ou seja, o emprego dela após uma afirmação indica contradição do que foi dito anteriormente. Uma pessoa verdadeiramente sem preconceitos não relativiza sua opinião. Apenas respeita, sem “mas” ou “porém”.

4. “Quem é o homem/mulher da relação?”

Essa frase tenta colocar as relações homoafetivas dentro do padrão heteronormativo. Em uma relação entre pessoas do mesmo sexo, a ideia é, justamente, que não haja pessoas do sexo oposto.

5. “Tudo bem ser gay/lésbica/bi/trans, contanto que não dê em cima de mim!”

A ideia de promiscuidade das pessoas LGBTI+ ainda está muito presente na sociedade. Pronunciando essa frase, você reforça esse senso erroneamente disseminado.

6. “Você nem parece gay/lésbica/bi/trans...”

Dizer isso pode até passar a ideia de que você está elogiando alguém, mas na verdade essa frase está longe de agradar a comunidade LGBTI+. Ser gay/lésbica/bi/trans não é algo negativo, então não há porque querer se desvincular desse grupo e querer parecer heterossexual. Além disso, essa frase também reforça estereótipos, buscando impor um determinado padrão de comportamento e aparência para as pessoas. Exemplo de estereótipos: lésbicas não são vaidosas, homossexuais são mais afeminados etc.

Expressões LGBTI+fóbicas

7. “O que vou explicar aos meus filhos?”

A homoafetividade e transsexualidade não devem ser considerados tabus. A melhor forma de acabar com a LGBTIfobia é naturalizar a existência das pessoas e suas características.

8. “Sabe aquele(a) gay/lésbica...?”

A sexualidade não deve virar referência para citar uma terceira pessoa. Ninguém usa a heterossexualidade como uma característica para se referir a alguém (“Sabe aquele(a) heterossexual?”). Dessa forma, a homossexualidade também não deve ser destacada como a característica principal de uma pessoa.

9. “Tudo bem ser lésbica, mas precisa se vestir como homem?”

Não cabe a ninguém julgar ou questionar como o outro se veste. Uma mulher heterossexual, por exemplo, não precisa usar apenas vestidos. As pessoas têm o direito de escolha sobre a própria vestimenta.

10. “Bissexuais ficam em cima do muro ou não querem se assumir.”

Errado. As pessoas bissexuais têm sua orientação sexual muito bem definida: se relacionam com homens e mulheres. Isso não significa indecisão ou insegurança.



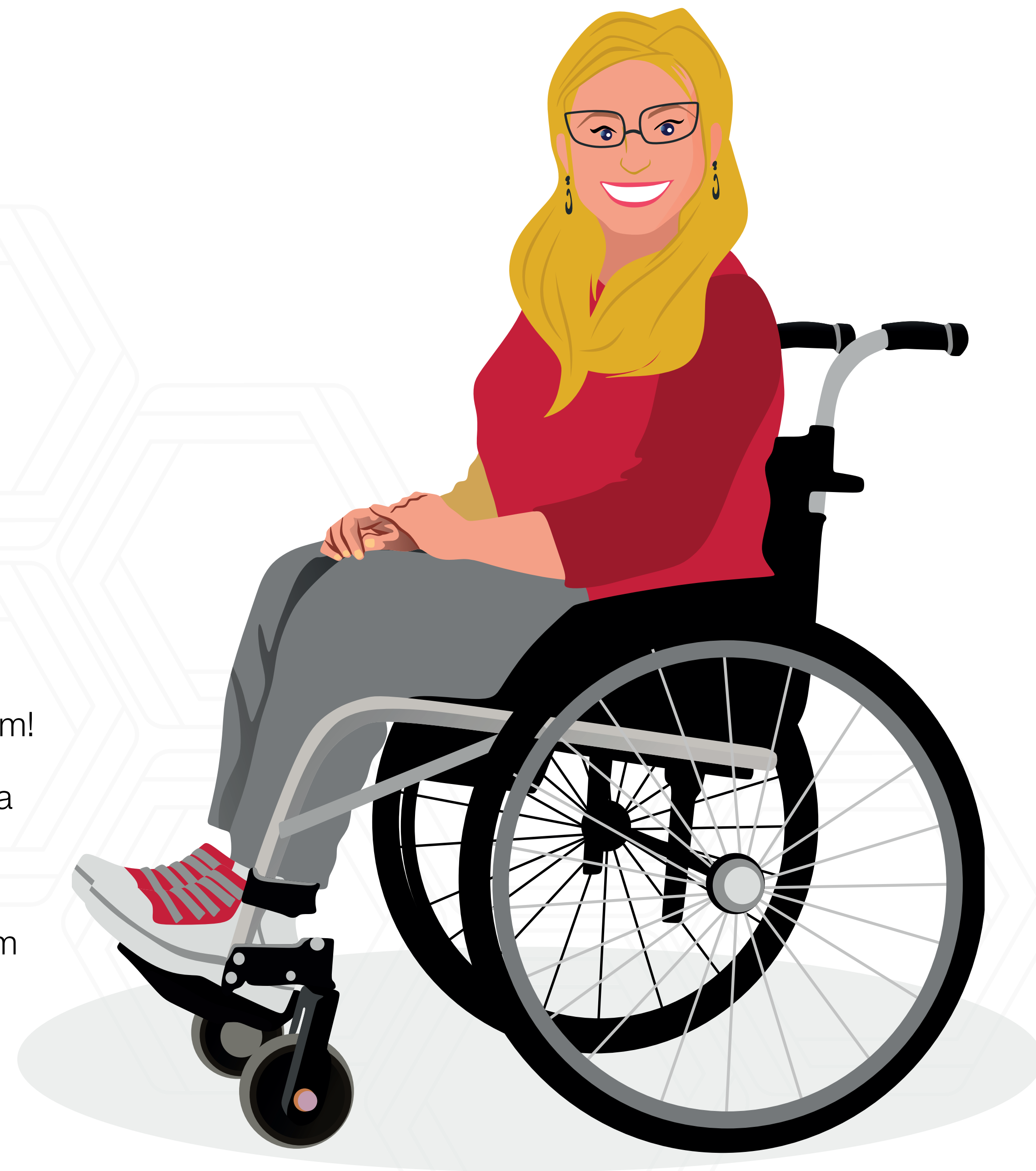
Expressões capacitistas

1. “Como você gostaria de ser chamada?”

Pessoas com deficiência não querem ser chamadas ou identificadas unicamente por suas deficiências, mas sim por seus nomes e suas áreas de atuação. Não é porque a pessoa tem uma deficiência que deve ser classificada em um único grupo. Afinal, as pessoas com deficiência são pessoas singulares, com gostos, habilidades, vivências e personalidades próprias.

2. “Queria ter a força e coragem que você tem. Você me inspira!”

Ter uma deficiência não deveria ser uma inspiração para nada e ninguém! O que é motivo para inspiração é a capacidade e a competência das pessoas. Exaltar a realização de uma atividade comum por uma pessoa com deficiência enfatiza as limitações físicas que ela tem e dificulta sua inserção completa na sociedade. Evite dizer também: “quando penso em reclamar, lembro de você”; “que bom que, apesar de tudo, você está sempre feliz!”; “ele faz o trabalho tão bem que nem parece que tem deficiência!”; etc.



Expressões capacitistas

3. “Deus me livre ficar preso(a) em uma cadeira de rodas!”

A frase só reforça a ideia de que a cadeira de rodas é um instrumento ligado à dor, ao sofrimento e à dependência. Na realidade, a tecnologia assistiva não deixa ninguém preso, mas sim livre para poder circular por onde quiser. Precisamos encarar o equipamento como uma ferramenta de auxílio para quem não pode andar, da mesma forma que encaramos os óculos de grau como um objeto de correção da vista. Assim, passamos a encarar a deficiência com naturalidade e não enxergamos apenas a cadeira quando nos deparamos com uma pessoa com deficiência física.

4. “Ai, coitada. É tão linda!”

Esse comentário torna-se capacitista porque dá a entender que ter deficiência automaticamente anula a beleza da pessoa.

5. “João sem braço”/ “A desculpa do aleijado é a muleta.”/ “Que mancada!”/ “Não tenho perna/ braço para isso.”

Apesar de estarem enraizadas ao português, essas expressões são ofensivas a pessoas com deficiência, pois consideram que a pessoa que tem algum tipo de limitação não é produtiva no ambiente de trabalho.



Expressões capacitistas

6. “Você faz o que muita gente não faz.”

Cada pessoa com deficiência realiza as atividades com o método que lhe convém. Logo, não há razões para comparações. Além disso, efetuar atividades cotidianas não deve colocar pessoas como exemplo de superação.

7. “Deus sabe o que faz”/ “Vou orar por você.”

Ter deficiência não impede que as pessoas vivam a vida ou que estejam com os dias contados. Enxergar a deficiência como castigo ou motivo de admiração expressa uma forma capacitista de ver as pessoas.



Viu só?

Essas são apenas algumas expressões que devem ser deixadas de fora do nosso vocabulário, mas não são as únicas. O importante é que a gente se disponha sempre a aprender, a melhorar e a escutar genuinamente outras pessoas.

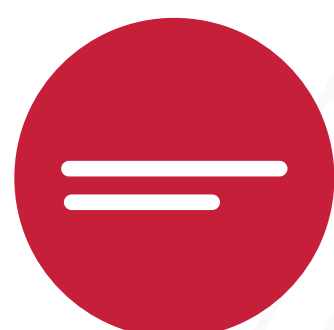
Errou em alguma fala? Cometeu algum deslize? Ofendeu alguém sem querer? Peça desculpas. Se souber como, corrija. Ou pergunte a melhor forma de se expressar. Aprender nas relações com as diferenças é a melhor forma de promover inclusão, respeito e acolhimento.



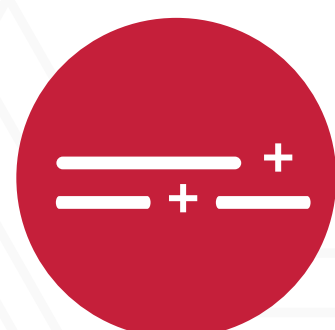
Que tal adotar uma comunicação mais acessível?

Uma comunicação acessível é aquela em que todas as pessoas podem acessar a informação. Sem comunicação acessível, as pessoas ficam excluídas e perdem oportunidades. As barreiras na comunicação dificultam a socialização e autonomia.

Por outro lado, textos acessíveis permitem que as pessoas com deficiência entendam o que está escrito. **Listamos aqui algumas dicas práticas para tornar seu texto mais acessível:**



Evite frases muito extensas: o ideal é que tenham entre 15 e 20 palavras.



Prefira ordem direta nas orações (sujeito + verbo + complemento).



Opte por palavras mais conhecidas.



Evite o uso de figuras de linguagem (Ex. “derretendo de calor”, “morrendo de frio”).



Marque conteúdos relevantes ao assunto do texto quando utilizar hiperlinks.



E com as imagens? Como devo proceder?

Descreva apenas as imagens que representem um conteúdo informativo, como fotos, gráficos, organogramas, ilustrações, botões etc. As imagens meramente ilustrativas devem ser ignoradas pelos recursos de tecnologia assistiva.

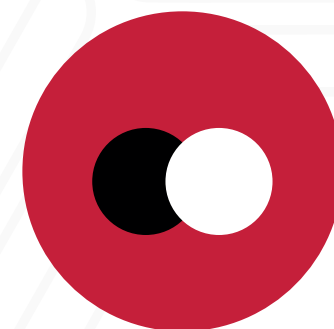
Para descrevê-las, utilize uma fórmula simplificada seguindo o formato, o sujeito, o contexto e a ação. Por exemplo: “O gráfico ao lado indica que o Brasil vem evoluindo gradativamente na vacinação contra a Covid-19”. **Ou seja, lembre-se de:**



Identificar o que é a imagem (foto, mapa, gráfico, arte etc.);



Contextualizar a mensagem: onde, o que, quando e como;



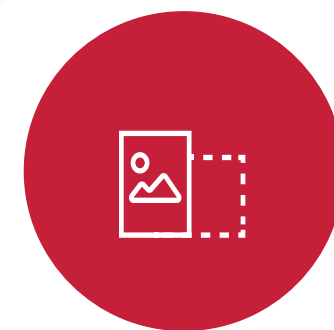
Mencionar cores;



Utilizar, sempre que possível, verbos no presente;



Evitar adjetivar (Ex. na foto ao lado, há uma mulher bonita.);



Descrever apenas aquilo que transmita certeza. Descrições subjetivas não são bem-vindas. (Ex. O mapa, que parece ser da América do Sul, informa o impacto climático...).



Essas dicas também se aplicam às redes sociais. Você costuma descrever as imagens dos posts que publica ou já reparou se alguém da sua rede tem o hábito de fazer isso? Pois é! Essa é uma excelente prática de acessibilidade.

É possível descrever as suas imagens tanto na própria legenda, indicando antes que se trata de uma descrição, ou por meio do Alt Text (recurso de texto alternativo disponível em algumas plataformas). De qualquer forma, quando for utilizar hashtags, lembre-se de incluí-las no final do post. No caso dos vídeos é a mesma coisa! No entanto, sempre que possível insira legendas, intérprete de libras e audiodescrição.

Além disso, quando precisar desenvolver algum material específico para o trabalho ou para a vida acadêmica, lembre-se de que alguns formatos contam com recursos interessantes de acessibilidade.



Acompanhe a seguir.

PDF: no Adobe Acrobat PRO (versão 2017 ou acima), é possível descrever as imagens, configurar o idioma do documento, identificar os links, estipular uma ordem de leitura lógica etc.

E-books: defina que a diagramação deve conter textos alinhados à esquerda, fontes sem serifa e cores contrastantes. Além disso, é bom evitar fontes itálicas e fechar o conteúdo em e-pub, HTML ou PDF acessível, permitindo a navegação por leitores de tela.

Podcasts: transcrição do conteúdo do episódio é muito importante. Isso significa descrever mais do que as partes faladas, incluindo ruídos, efeitos sonoros, vinhetas, risadas, emoções ou ironia. É interessante também inserir um avatar na página para a interpretação do texto transcrito.

Outra dica é começar uma reunião ou uma live com pessoas que não conhecem você fazendo sua autodescrição e/ou do ambiente em que você está. Assim, colegas com deficiência visual conhecerão seus traços físicos e saberão mais sobre o ambiente do qual está fazendo parte.

É isso!

Mas não se engane... Isso não é tudo!

Quando o assunto é comunicação inclusiva, acolhedora e respeitosa, há muito o que pensar e aprender. Certamente, muitos questionamentos surgirão quando você estiver escrevendo uma mensagem ou preparando uma apresentação.

Caso a sua dúvida não esteja contemplada neste guia, não hesite em nos contatar! Basta enviar um e-mail para **diversidade@basf.com** e compartilhar conosco. Se a gente não souber como responder, vamos procurar quem nos ajude.

O importante é lembrar que o respeito deve ser sempre o princípio norteador de nossas relações e da forma como nos comunicamos.

Agradecemos sua leitura!





Referências

- Importância da linguagem na vida das pessoas – Jornal A Gazeta (agazetadoacre.com)
- Linguagem: O que é e seu papel na humanidade - UOL Educação
- 18 expressões racistas que você usa sem saber - Geledés (geledes.org.br)
- 10 frases e expressões machistas que você jamais deveria repetir (blastingnews.com)
- Chega de preconceito! Cinco expressões capacitistas para não falar mais (metropoles.com)
- LGBTfobia: o que é e frases preconceituosas contra LGBTQIA+ (catho.com.br)
- Manual Prático de Linguagem Inclusiva – André Fischer
- Comunicação Inclusiva – Conselho da União Europeia (Secretaria Geral)



 **BASF**

We create chemistry