

**MANUAL PARA  
O USO  
DA LINGUAGEM  
NEUTRA  
EM LÍNGUA  
PORTUGUESA**

**PRODUÇÃO: GIONI CAÊ  
DESIGN: GABE GAONA**



De acordo com o dicionário online Priberam, o significado de “manual” é:

- 2.** Livro que sumariza as noções básicas de uma matéria ou assunto.
- 3.** Guia prático que explica o funcionamento de algo.

"manual", in **Dicionário Priberam da Língua Portuguesa, 2008-2020**, <https://dicionario.priberam.org/manual> (consultado em 20.04.2020).

Os direitos desta publicação são reservados ao autor. É permitido a distribuição gratuita e creditada, porém estritamente proibido a venda.



# SUMÁRIO

- 1.** Introdução
- 2.** Conceitos
- 3.** Linguagem neutra
- 4.** Linguagem inclusiva
- 5.** Não use “X” e “@”
- 6.** Sistemas
  - | Sistema Elu
  - | Sistema Ile
  - | Sistema Ilu
  - | Sistema El
- 7.** Substantivos e adjetivos
- 8.** Artigos definidos e indefinidos
- 9.** Preposições
- 10.** Pronomes pessoais oblíquos
- 11.** Pronomes determinantes
  - | Possessivos
  - | Demonstrativos
  - | Indefinidos
  - | Relativos
- 12.** Quantificadores
  - | Numerais ordinais
  - | Numerais cardinais
  - | Universais
- 13.** Palavras irregulares
- 14.** Dicas
- 15.** Referências

## **Nota**

Este manual tem como base estudos informais e independentes feitos pelo autor, a fim de auxiliar e disseminar informações acerca da linguagem neutra, portanto, nada expresso aqui é uma verdade absoluta, a língua está em constante movimento, a língua é viva, ou seja: suscetível a mudanças.

# Introdução

A língua portuguesa, infelizmente, ainda é extremamente binarista e sexista, visto que, ao nos referirmos a um grupo com indivíduos de mais de um gênero, tendemos a usar o pronome masculino (eles) no discurso, o que reflete o machismo intrínseco a língua e expõe a exclusão de mulheres e pessoas não binárias, daí a necessidade de reformular a gramática. A linguagem neutra surge então como uma possibilidade, na tentativa de contemplar todos os gêneros e validá-los no discurso.

## Conceitos

**Identidade de gênero:** refere-se ao gênero pelo qual a pessoa se identifica.

**Exemplo:** mulher (trans/cis), homen (trans/cis), não-binário, travesti etc.

**Não binário:** Uma pessoa não-binária é qualquer pessoa que não se encontre no espectro binário de gênero, ou seja, que não se identifique inteiramente como homem ou mulher.

**“Não-binário”, “não-binária” ou “não-binárie”, qual devo usar?**

Certamente você já encontrou as três formas e ficou em dúvida de qual usar, todavia não há segredos, as três estão corretas, basta concordar o adjetivo com o sujeito, assim:

O indivíduo não-binário.

A pessoa não-binária.

Elu é não-binárie.



# Linguagem neutra

A linguagem neutra visa se comunicar de maneira a não demarcar gênero no discurso linguístico, a fim de incluir todos os indivíduos. Aplica-se a pessoas não-binárias, bebês intersexo, ao nos referirmos a um grupo de pessoas com mais de um gênero ou quando não sabemos quais pronomes usar com determinada(s) pessoa(s). Por isso, se você sabe que os pronomes de tal pessoa são femininos, por exemplo, não precisa usar linguagem neutra para se referir a ela. Desde que nascemos estamos imersos a uma língua/linguagem binária (homem/mulher, ele/ela), é assim que aprendemos a nos comunicar, logo, não será “simples” se acostumar com a linguagem neutra, é necessário treino e reconhecer que o erro faz parte do processo de aprendizagem, então com o tempo se torna natural falar e escrever de forma neutra.

**Obs.: A linguagem neutra não se aplica a animais ou objetos.**

# Linguagem inclusiva

A assim com a linguagem neutra, a linguagem inclusiva visa não demarcar o binarismo de gênero, no entanto, ao invés de flexionar adjetivos, pronomes e outros, dedica-se em alterar ou reformular frases, de modo que os termos utilizados não se refiram a nenhum gênero.

**Exemplo:** Aquela pessoa é muito bonita.

**Não use “X” e “@”**

Possivelmente você já encontrou “amigxs” ou “amig@s” em publicações, e-mails ou até textos na internet e talvez tenha se questionado sobre como ler estas palavras. Bom, há uma boa intenção por trás, não há dúvidas, entretanto, é uma adaptação que “funciona” apenas na modalidade escrita da língua, pois na modalidade oral torna-se impronunciável. Dificulta também o acesso de pessoas cegas, surdas, com TEA (transtorno do espectro autista) e dislexia àquele conteúdo, isto porque os softwares usados para auxiliar na leitura de textos não reconhecem essas palavras com marcadores “x” e “@”, ou seja, ao invés de incluir, exclui.

# Sistemas

## Sistema Elu

Pode ser pronunciado como êlu ou élu. Talvez este seja o mais prático e mais utilizado, pois funciona bem em ambas as modalidades. Neste sistema o “a” ou “e” no final dos pronomes é substituído por um “u”.

**Pronomes:** elu, elus, delu, delus, nelu, nelus, aquelu, aquelus etc.

### **Exemplo:**

Elu comeu uma pizza.

O gato é delu.

## Sistema Ile

Pode ser pronunciado como ile ou ili. Este sistema partiu do sistema Ilu, com o objetivo de distanciar-se ainda mais dos pronomes binários (ela/ele).

**Pronomes:** ile, iles, dile, diles, nile, nils, aquile, aquiles.

### **Exemplo:**

Ile comeu uma pizza.

O gato é dile.

## Sistema Ilu

Pronuncia-se como se escreve. Foi a partir daqui que surgiu o sistema elu, na tentativa de assemelhar-se mais com os pronomes binários (ela/ele).

**Pronomes:** ilu, ilus, dilu, dilus, nilu, nilus, aquilu, aquilus.

### **Exemplo:**

Ilu comeu uma pizza.

O gato é dilu.

## Sistema El

Pode ser pronunciado como êl ou él. Um sistema mais simples que surgiu pela supressão da vogal demarcadora de gênero.

**Pronomes:** el, els, del, dels, nel, nels, aquel, aquels

### **Exemplo:**

El comeu uma pizza.

O gato é del.

# Substantivos e Adjetivos

Quando a palavra termina em **-a/-o**, substituir por **-e**:

Filho/a: Filhe

Lindo/a: Linde

Esposo/a: Espose

Quando a palavra termina com **-co/-ca**, substituir por **-que**:

Médico/a: Médi~~co~~que

Autêntico/a: Autênti~~co~~que

Técnico/a: Técni~~co~~que

Quando a palavra termina em **-go/-ga**, substituir por **-gue**:

Amigo/a: Amig~~o~~ue

Cego/a: Ceg~~o~~ue

Psicólogo/a: Psicólo~~go~~ue

Quando a palavra termina em **-ão/-ã**, substituir por **-ane(s)**:

Irmão/ã: Irman~~o~~e

Irmãos/ãs: Irman~~es~~

Capitão/ã: Capitane

Capitães/ãs: Capitane~~s~~

Quando a palavra termina em **-ão/-ona**, substituir por **-one(s)**:

Chorão/ona: Chorone~~s~~

Grandão/ona: Grandone~~s~~

Quando a palavra termina em **-r/-ra**, substituir por **-re (no singular)** e por **-ries (no plural)**:

Trabalhador/a: Trabalhadore

Trabalhadores/as: Trabalhadories

Administrador/a: Administradore

Administradores/as: Administradories

Professor/a: Professore

Professores/as: Professories

Quando a palavra termina em **-ês/-esa**, substituir por **-ese/-esu**:

Português/esa: Portugese/Portuguesu

Camponês/esa: Camponese/Camponesu

Japonês/esa: Japonese/Japonesu



Quando a palavra termina em **-u/-ua**, substituir por **-ue**:

Nu/a: Nue

Quando a palavra termina em **-eu/-eia**, substituir por **-eie**:

Europeu/eia: Europeie

Ateu/eia: Ateie

Plebeu/eia: Plebeie

Existem palavras, como “o poeta” que tem a versão feminina “a poetisa”, porém é pouco utilizada, por isso, para neutralizar pode ser usado “ê poeta” ou “e poetise”. Outros exemplos são “presidente”, na versão neutra fica “presidentie” e “chefe”, que fica “chefie”.

## Artigos definidos e indefinidos

### Artigos definidos:

Substituímos os artigos **o/os e a/as** por **ê/ês\*** ou **le/les**:

Ê Carlos é muito esperto.

Le Ariel é linde.

Você também pode optar por simplesmente suprimir o artigo.

### Exemplo:

Carlos é muito esperto.

Ariel é linde.

\*Muitas pessoas defendem o uso do acento circunflexo no artigo definido neutro (ê) para diferenciar da conjunção “e”; utilizando o acento, facilita a diferenciação visual entre ambos e auxilia pessoas com dislexia.

### Artigos indefinidos:

Substituímos os artigos **um/uns e uma/umas** por **ume/umes**:

Elu é ume ótime chefie de cozinha.

# Preposições

## Contração das preposições com os artigos definidos:

Pelo/Pela: Pele ou Por

Do/Da: De

No/Na: Ne

À/Ao: Ae

Àquele/Àquela: Àquelu/Àquel

### **Exemplo:**

A minha carteira foi devolvida por elu.

## Contração das preposições com os artigos indefinidos:

Num/Numa: Nume

**Exemplo:** A tinta respingou nume colaboradore.

## Contração das preposições com pronomes pessoais:

Dele/Dela: Delu/Del

**Exemplo:** O livro é delu/del.

## Contração das preposições com pronomes demonstrativos:

Deste/Desta: Destu

Desse/Dessa: Dessu

Daquele/Daquela: Daquelu/Daquel

Nesse/Nessa: Nessu

Neste/Nesta: Nestu

Naquele/Naquela: Naquelu/Naquel

**Exemplo:** Esta caneta é daquelu/daquel menino.

# Pronomes Pessoais Oblíquos

O/A: E

Lo/La: Le

No/Na: Ne

### **Exemplos:**

Ele chamou-e de princese.

Filhe, nós vamos amá-le de qualquer forma.

Chamaram-ne de idiota.

# Pronomes e determinantes

## **Possessivos:**

Meu/Minha: Minhe/Mi

Teu/Tua: Tue/Tu

Seu/Sua: Sue/Su

Nosso/Nossa: Nosse

Vosso/Vossa: Vosse

## **Exemplos:**

Elu é minhe amigue.

Elu é tu amigue?

## **Demonstrativos:**

Este/Esta: Estu

Esse/Essa: Essu

Aquele/Aquela: Aquelu/Aquel

Mesmo/Mesma: Mesme

Próprio/própria: Próprie

Outro/Outra: Outre

## **Exemplos:**

Essu menino é linde e aquel?

Estu é minhe namorade.

Eu próprie que falei.

Fui eu mesme que a convidei.

## **Indefinidos:**

Todo/Toda: Tode

Nenhum/Nenhuma: Nenhume

Algum/Alguma: Algume

Certo/Certa: Certe

Vários/Várias: Váries

## **Exemplos:**

Todes estão presentes.

Certes menines não lavaram a roupa.

## **Relativos:**

Cujo/Cuja: Cuje

Quanto/Quanta: Quante

## **Exemplos:**

Le irmane del, cuje cozinha muito bem, está fazendo um bolo.

Quantes negres tem esse programa?

# Quantificadores

## **Numerais Ordinais:**

Primeiro/Primeira: Primeire

Segundo/Segunda: Segunde

Terceiro/Terceira: Terceire

## **Exemplo:**

Elu foi le terceire a chegar.

## **Numerais Cardinais:**

Um/uma: Ume

Dois/Duas: Dues

## **Exemplos:**

Ali tem ume menine.

Estus são ês minhes dues melhores amigues.

## **Universais:**

Ambos/Ambas: Ambes

## **Exemplo:**

Ambes les bebês estão bem.

# Palavras irregulares

Gêmea/gêmeo: Gemini

Mana/mano: Mane

Príncipe/Princesa: Princese

Avô/Avó: Avôe

Moça/moço: Moce

Monge/Monja: Mongie

Homem/Mulher: Pessoa

Mãe/Pai: Pãe

Tia/tio: Tie

Guerreira/guerreiro: Guerreire

# Dicas

Muitas vezes, o ato simples de reformular uma frase se mostra importante, veja:

## **Experimente usar nomes coletivos sem demarcação de gênero**

### **Exemplos:**

Senhores e Senhoras! > Caro Público!

Fala com todos. > Fala com todo mundo.

## **Crie o hábito de preferir adjetivos sem demarcação de gênero**

### **Exemplos:**

terrível, irritante, egoísta, altruísta,  
responsável, alegre, inteligente, excelente, amigável,  
atraente, forte, feliz, entre outros.

## **Substitua nomes marcadores de gênero por nomes neutros**

### **Exemplos:**

Aquele que acabar primeiro, ganha. > Quem acabar primeiro, ganha.

Ela caiu. > Aquela pessoa caiu.

Cantores têm uma vida muito complicada. > Artistas têm uma vida muito complicada.

Nós somos alunos. > Nós somos estudantes.

Entenderam, meninos? > Entenderam, pessoal?

## **Reformule a estrutura**

### **20 exemplos:**

1. Você está toda molhada por causa da chuva. > Você se molhou por causa da chuva.
2. Você é farmacêutico? > Você trabalha numa farmácia?
3. A tua mãe já está registrada. > O registro já está feito.
4. As formigas me picaram toda. > As formigas picaram a minha perna toda.
5. Os alunos da quarta série se reuniram. > Estudantes da quarta série se reuniram.
6. Que menino mais lindo. > Que criança mais linda.
7. Os professores estão na reunião. > O corpo docente está em reunião.
8. A Maria saiu de casa com o João. > Maria saiu de casa com João.
9. Se eu quisesse ficar com a Maria, teria dito a ela. > Se eu quisesse ficar com Maria, teria lhe dito.

10. Você está todo molhado. > Você se molhou totalmente.  
 11. Você está registrada. > Seu registro foi feito.  
 12. Estou preocupado com isso. > Isso está me preocupando.  
 13. Obrigada pelo aviso. > Agradeço o aviso.  
 14. Vocês são bem vindos. > Boas vindas a vocês.  
 15. Prezados clientes. > Prezada clientela.  
 16. Vou entregar isto ao João. > Vou entregar isto a João.  
 17. A música cantada pela Ariel é esta. > A música cantada por Ariel é esta.  
 18. Você é biólogo? > Você se formou em biologia?  
 19. Meninos e meninas! > Criançada!  
 20. Sua namorada. > A pessoa com quem você namora.

### Tabela com os pronomes em todos os sistemas

Pronomes	Sistema Elu	Sistema Ile	Sistema Ilu	Sistema El
Ela/Ele	Elu	Ile	Ilu	El
Elas/Eles	Elus	Iles	Ilus	Els
Dela/Dele	Delu	Dile	Dilu	Del
Delas/es	Delus	Diles	Dilus	Dels
Nela/e	Nelu	Nile	Nilu	Nel
Nelas/es	Nelus	Niles	Nilus	Nels
Aquela/e	Aquelu	Aquile	Aquilu	Aquel
Aquelas/es	Aquelus	Aquiles	Aquilus	Aquels

**Sobre o autor:**

Negro, trans não-binário, estudante, natural de Foz do Iguaçu - PR, militante no movimento negro e trans. E para sempre aprendiz.

Contato: [gionalmeida@gmail.com](mailto:gionalmeida@gmail.com) ou [@caegioni](https://www.instagram.com/caegioni) (Instagram).

# Referências

CANSADO, Ana. **O masculino genérico: uma questão gramatical ou um debate ideológico?**

Disponível em:

<<https://www.esquerda.net/opiniao/o-masculino-generico-uma-questao-gramatical-ou-um-debate-ideologico/36527>>. Acesso em: 20 abr. 2020.

CASSIANO, Ophelia. Guia para “Linguagem Neutra” (PT – BR)

Disponível em: <<http://is.gd/linguagemneutra>>. Acesso em: 09 maio 2020.

LAU, Héilton Diego. **O uso da linguagem neutra como visibilidade e inclusão para pessoas trans não-binárias na língua portuguesa: a voz “del@s” ou “delxs”? Não! A voz “delus”!**

Disponível em:

<<http://www.sies.uem.br/trabalhos/2017/3112.pdf>>. Acesso em: 20 abr. 2020.

LEWASCHIW, Cari Lobo; GAIGAIA, V. **Guia para a Linguagem Oral não-binária ou neutra** (PT-BR), 2015. Disponível em:

<[http://pt-br.identidades.wikia.com/wiki/Linguagem\\_n%C3%A3o-bin%C3%A1ria\\_ou\\_neutra](http://pt-br.identidades.wikia.com/wiki/Linguagem_n%C3%A3o-bin%C3%A1ria_ou_neutra)>. Acesso em: 20 abr. 2020.

MOKWA, Marcela. **O papel e a função da linguagem não binária ou neutral no contexto das redes online**, 2019.

Disponível em: <<https://movimentorevista.com.br/2019/02/o-papel-e-a-funcao-da-linguagem-nao-binaria-ou-neutral-no-contexto-das-redes-online/>>. Acesso em: 20 abr. 2020.

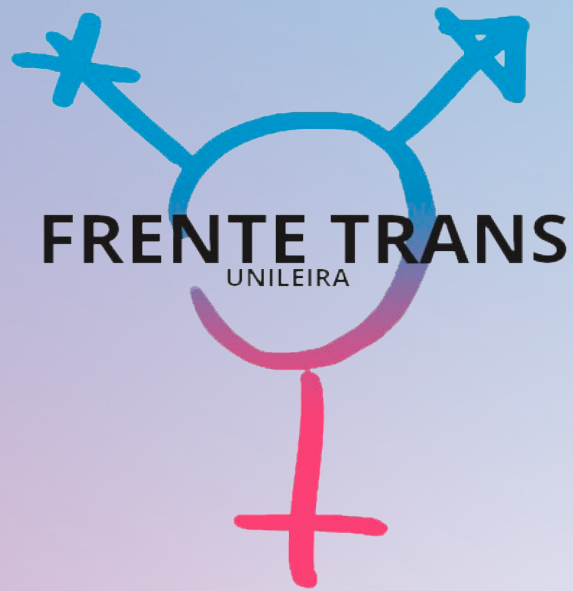
ORIENTANDO: um espaço de aprendizagem. **O que é neolinguagem?**

Disponível em: <<https://orientando.org/o-que-e-neolinguagem/>>. Acesso em: 19 abr. 2020.

PERSON, Kinda. **Guia da Linguagem Neutra**. Disponível em:

<[https://linktr.ee/Kinda.pan\\_person](https://linktr.ee/Kinda.pan_person)> Acesso em: 19 abr. 2020.





**FRENTE TRANS**  
UNILEIRA