

PALAVRAS COM CONTEXTO

MANUAL DE APOIO À COBERTURA
JORNALÍSTICA DE SITUAÇÕES
DE VULNERABILIDADE SOCIAL

EDIÇÃO 2026

ÍNDICE

- P.3** Como consultar este manual?
- P.4** Vulnerabilidade em contexto
- P.6** As palavras podem incluir ou excluir
- P.7** Glossário: que palavras escolher?
- P.14** Princípios editoriais
- P.15** Recursos úteis
- P.16** Checklist

FICHA TÉCNICA

Ano: 2026

Coordenação de conteúdos: Dora Santos-Silva

Apoio à pesquisa e documentação: Gabriela Ferreira

Validação: profissionais d'O Companheiro, jornalistas e estudantes de jornalismo

Entidades promotoras: O Companheiro e Associação Fazer por Marvila

Apoio: Câmara Municipal de Lisboa | Projeto BIP/ZIP

doi: em preparação

Aa Fonte legível

ALT Texto alternativo

 Leitores de ecrã

COMO CONSULTAR ESTE MANUAL?

Este manual destina-se a jornalistas, estudantes de jornalismo e outros profissionais de comunicação que produzem conteúdos sobre pessoas e comunidades em situação de vulnerabilidade.

Não apresenta uma lista fechada de palavras certas e erradas, mas princípios que podem ajudar a tomar decisões mais inclusivas e conscientes, tendo em conta o contexto, a relevância da informação e as exigências dos diferentes formatos jornalísticos.

As recomendações resultam de uma reflexão conjunta com profissionais que trabalham com pessoas ou comunidades em situação de vulnerabilidade, jornalistas e estudantes de jornalismo. Estão divididas em três blocos:

Compreender

os conceitos e os
riscos associados à
cobertura
jornalística

Consultar

rapidamente termos
mais adequados e
cuidados a
considerar

Aplicar

princípios
editoriais e uma
checklist antes de
publicar

Uma escolha inclusiva
deve ser também possível
jornalisticamente.

VULNERABILIDADE

EM CONTEXTO

Hoje, no contexto social, não podemos entender o conceito de vulnerabilidade exclusivamente uma características intrínseca: os chamados “**grupos vulneráveis**”. É necessário considerar que todas as pessoas poderão estar sujeitas a uma ou mais **situações de vulnerabilidade** e que essas situações variam de intensidade em função de barreiras económicas, sociais ou institucionais, e da capacidade de resposta.

Pessoas ou grupos vulneráveis

Segmentos da população mais suscetíveis de sofrerem danos ou qualquer tipo de desvantagem devido a fatores estruturais.

Exemplos: crianças, pessoas idosas ou mulheres.

Grau ou índice de vulnerabilidade

Determinado pela relação entre a exposição a riscos e a capacidade de resposta.

Situação de vulnerabilidade

Estado ou condição, não necessariamente permanente, em que algumas pessoas estão mais suscetíveis de sofrer algum tipo de dano devido a fatores conjunturais.

Exemplos: pessoas em situação de sem-abrigo, com dependências ou refugiadas; pessoas afetadas por uma catástrofe natural; estudantes deslocados.

Em vez de classificar automaticamente uma pessoa ou comunidade como vulneráveis, considere descrever a situação de vulnerabilidade e o respetivo contexto.

DIMENSÕES, FATORES E VARIÁVEIS

VULNERABILIDADE SOCIAL

Estas são algumas das dimensões e circunstâncias em que pessoas ou comunidades poderão estar mais expostas a situações de vulnerabilidade.

- ✓ JUSTIÇA, RECLUSÃO E REINserÇÃO SOCIAL
- ✓ CONDIÇÕES E CONTEXTOS SÓCIO-ECONÓMICOS, FAMILIARES E COMUNITÁRIOS
- ✓ MIGRAÇÃO, REFÚGIO E ASILO
- ✓ PERTENÇA ÉTNICA OU A GRUPOS TRADICIONALMENTE ESTIGMATIZADOS
- ✓ SAÚDE MENTAL E DEPENDÊNCIAS
- ✓ POBREZA E EXCLUSÃO HABITACIONAL
- ✓ CONDIÇÕES DE ACESSIBILIDADE PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA, PESSOAS SURDAS OU NEURODRIVERGENTES

Estas dimensões não são homogêneas ou permanentes. No âmbito da cobertura jornalística, é essencial considerar cuidados específicos nestas dimensões.

AS PALAVRAS PODEM INCLUIR

OU EXCLUIR

A linguagem inclusiva procura representar pessoas e comunidades com rigor e consciência da apropriação política ou social de alguns termos e do impacto que podem ter.

Não há palavras certas

Há palavras corretas ou mais adequadas em determinados contextos.

Exemplo: terminologia jurídica apropriada ao contexto.

As palavras mudam

A linguagem evolui em função de contextos sociais e políticos, bem como dos próprios movimentos sociais.

Exemplo: People-first language e Identity-first language.

Linguagem centrada na pessoa (*People-First Language*): defende que a pessoa deve ser vista antes da sua condição ou da situação de vulnerabilidade.

Exemplo: defendem que a construção terminológica deve considerar a pessoa e a sua condição, como “pessoa com deficiência”.

Linguagem centrada na identidade

(*People-First Language*): impulsionada por movimentos de neurodivergentes, defende que as características das pessoas, como a deficiência ou o género, são inseparáveis da identidade.

Exemplo: preferem a terminologia “Surdos” e “neurodivergentes” em vez de “pessoas com neurodivergências”.

GLOSSÁRIO

QUE PALAVRAS ESCOLHER?

Os termos incluídos neste glossário não são necessariamente certos ou errados. Alguns exigem precisão, outros devem ser evitados devido ao seu potencial estigmatizante e outros dependem do contexto.

JUSTIÇA, RECLUSÃO E REINserÇÃO SOCIAL

EVITAR	PREFERIR	ACEITÁVEL EM CONTEXTO
Preso Ex-presos Recluso Ex-recluso Cadastrado Criminoso	Pessoa reclusa Pessoa privada de liberdade Pessoa ex-reclusa Pessoa que teve problemas com a justiça Pessoa que cumpriu pena	Recluso ou ex- recluso quando não houver espaço no título de uma peça jornalística

OUTROS CRITÉRIOS EDITORIAIS

Não usar como sinónimos estes termos: suspeito (existem suspeitas), detido (implica uma privação da liberdade), arguido (estatuto processual), acusado (pressupõe uma acusação formal); condenado (exige uma decisão judicial condenatória).

Confirmar se o passado judicial é relevante para a peça jornalística, se vai ser usado como rótulo ou identidade permanente e se pode contribuir para a desinformação.

GLOSSÁRIO

QUE PALAVRAS ESCOLHER?



CONTEXTOS E CONDIÇÕES SÓCIO-ECONÓMICOS, FAMILIARES E COMUNITÁRIOS

EVITAR

Família problemática
Criança em risco
Jovem delinquente
Família disfuncional
Bairro violento
Bairro problemático
Jovem institucionalizado
Comunidades carenciadas

PREFERIR

Identificar a condição concreta da família, da criança, do jovem ou do bairro para os termos não se tornarem características totalizantes e gerais.

ACEITÁVEL EM CONTEXTO

Utilizar a expressão “em risco” quando corresponde à situação efetivamente identificada.

OUTROS CRITÉRIOS EDITORIAIS

Evitar apresentar bairros inteiros como perigosos ou problemáticos, porque essa generalização potencia a desinformação e a apropriação danosa.

Explicar, sempre que possível, os riscos, as barreiras ou as condições que estão em causa.

Evitar títulos sensacionalistas que integrem expressões adjetivadas, como “família disfuncional”, “bairro problemático”, ou “menor delinquente”.

Evitar leituras simplistas de causa e efeito, como “Jovem problemático ataca familiar”

GLOSSÁRIO

QUE PALAVRAS ESCOLHER?

✓ MIGRAÇÃO, REFÚGIO E ASILO

EVITAR

Migrante (para todas as situações)
Imigrante ilegal
Imigrante clandestino
Refugiado (para todas as situações)

PREFERIR

Pessoa imigrante, emigrante, deslocada, requerente de asilo, exilada, deslocada ou com estatuto de refugiado (consoante o contexto)
Pessoa em situação migratória irregular
Migrante em situação irregular

ACEITÁVEL EM CONTEXTO

Pessoa refugiada (quando já adquiriu o estatuto)

OUTROS CRITÉRIOS EDITORIAIS

Por este ser um dos tópicos mais alvo de desordens informativas, é essencial distinguir entre pessoas requerentes de asilo, pessoas refugiadas e pessoas exiladas, evitando colocar todas as designações num único chapéu de “migrante”.

A condição migratória não deve substituir todas as formas de referência das pessoas, sobretudo quando essa condição não é relevante para a peça jornalística.

Nenhuma pessoa é “ilegal” ou “clandestina”: podem, sim, encontrar-se numa situação irregular, terem entrado num determinado território de forma ilegal ou permanecerem nesse território de forma irregular.

GLOSSÁRIO

QUE PALAVRAS ESCOLHER?



PERTENÇA ÉTNICA OU A GRUPOS TRADICIONALMENTE ESTIGMATIZADOS

EVITAR

Ciganos
Raça cigana
Negros
Ecurinhos
Morenos
Amarelos
Bichas
Efeminados
Velhos

PREFERIR

Pessoas ciganas (ou comunidade Roma)
Pessoas negras
Pessoas asiáticas
Pessoas lésbicas, gays, bissexuais... (ou da comunidade LGBTQIA+)
Pessoas idosas

ACEITÁVEL EM CONTEXTO

Respeito pela autodesignação (perguntar como a pessoa deve ser tratada e respeitar a sua decisão)

OUTROS CRITÉRIOS EDITORIAIS

Usar apenas a origem étnica, a nacionalidade, a preferência de género ou outra característica apenas quando for relevante e necessária, evitando generalizações e desordens informativas, principalmente em tópicos relacionados com crime e insegurança.

Ser uma pessoa racializada significa que a raça percebida tem um impacto negativo e potencia situações de vulnerabilidade. Contudo, é essencial respeitar a autodesignação e não associar diretamente esta condição a certas pessoas ou comunidades.

GLOSSÁRIO

QUE PALAVRAS ESCOLHER?



SAÚDE MENTAL, DEPENDÊNCIAS E ACESSO A SERVIÇOS

EVITAR

Esquizofrénico
Bipolar
Agressivo
Depressivo
Pedófilo
Doente mental
Louco, desequilibrado...
Drogado
Alcoólico
Psicopata (como
generalização)

PREFERIR

Pessoa com um problema de
saúde mental (ou pessoa
diagnosticada com...)
Pessoa com esquizofrenia,
depressão, perturbação bipolar
Pessoa com comportamentos
aditivos
Pessoa com dependência de
álcool/drogas...
Pessoa com um surto psicótico

ACEITÁVEL EM CONTEXTO

Terminologia
reduzida em títulos
ou legendas por
imposição de
caracteres, desde
que o contexto não
fomente a
desinformação ou
reforce o estigma.

OUTROS CRITÉRIOS EDITORIAIS

Nunca associar uma acusação criminal a um problema de saúde mental. Nenhuma pessoa é acusada ou detida por pedofilia, esquizofrenia ou outra patologia, mas, sim, por um crime que cometeu (como, por exemplo, abuso sexual de crianças). Esta relação de causa-efeito leva a que pessoas não procurem tratamento por receio de represálias.

Consumo e dependência não são sinónimos. Referenciar apenas o comportamento aditivo quando estiver diagnosticado e for relevante para a peça jornalística.

GLOSSÁRIO

QUE PALAVRAS ESCOLHER?



POBREZA E EXCLUSÃO HABITACIONAL

EVITAR

Os sem-abrigo
Sem-abrigos
Mendigos
Marginais
Pobres

PREFERIR

Pessoas em situação de
sem-abrigo
Pessoas que pedem esmola
Pessoa em situação de
exclusão social
Pessoas em situação de
pobreza

ACEITÁVEL EM CONTEXTO

“Pessoa(as) sem-
abrigo” ou “pessoas
excluídas” em títulos
ou legendas com
número limitado de
caracteres

OUTROS CRITÉRIOS EDITORIAIS

As pessoas em situação de sem-abrigo podem encontrar-se numa destas situações: sem teto, isto é, a viver em espaços públicos, em locais precários (como carros e entradas de prédios) ou em abrigos de emergência, de curta duração; sem casa, isto é, a viver em centros de alojamento temporário.

A situação ou condição de pobreza não corresponde apenas à ausência de rendimentos (embora se considere geralmente alguém em risco de pobreza quando o seu rendimento mensal após transferência sociais se situa abaixo de um determinado valor). Implica também a privação sustentada de recursos, capacidades, escolhas e segurança.

GLOSSÁRIO

QUE PALAVRAS ESCOLHER?



CONDIÇÕES DE ACESSIBILIDADE PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA, PESSOAS SURDAS OU NEURODIVERGENTES

EVITAR

Deficiente
Invisual
Deficiente mental
Inválido
Surdo-mudo
Portador de deficiência
Mobilidade reduzida
Necessidades especiais

PREFERIR

Pessoas com deficiência
Pessoa cega ou com baixa visão
Pessoa com deficiência intelectual
Pessoa com incapacidade
Pessoa surda
Mobilidade condicionada
Necessidades específicas

ACEITÁVEL EM CONTEXTO

Respeitar a autodesignação, isto é, a designação que a pessoa ou comunidade preferem.

OUTROS CRITÉRIOS EDITORIAIS

Neste tópico, a autodesignação é particularmente relevante, dado que muitos movimentos sociais associados ao “identity-first language” emergiram nas comunidades Surda e neurodivergente.

As pessoas com deficiência não são heróis, casos de inspiração ou incapazes.

O paradigma recente da neurodiversidade assume que existe uma variação natural no funcionamento do cérebro e que a pessoa neurodivergente apresenta um funcionamento diferente do padrão (e não pior ou melhor).

PRINCÍPIOS EDITORIAIS

Além dos critérios editoriais já mencionados no glossário, estes são alguns dos princípios que poderão contribuir para uma cobertura jornalística mais inclusiva.

- ✓ VERIFICAR A RELEVÂNCIA DA MENÇÃO À CONDIÇÃO PESSOAL, SOCIAL, ÉTNICA, JURÍDICA, ECONÓMICA.
- ✓ USAR COM RIGOR CONCEITOS, DIAGNÓSTICOS DE SAÚDE OU ESTATUTOS JURÍDICOS.
- ✓ NÃO REDUZIR UMA PESSOA À SUA SITUAÇÃO DE VULNERABILIDADE.
- ✓ RESPEITAR A AUTODESIGNAÇÃO.
- ✓ CONTEXTUALIZAR AS CONDIÇÕES SOCIAIS, ECONÓMICAS, POLÍTICAS E INSTITUCIONAIS ASSOCIADAS À SITUAÇÃO DE VULNERABILIDADE.
- ✓ COMPARAR APENAS REALIDADES E NÚMEROS COMPARÁVEIS.
- ✓ EVITAR GENERALIZAÇÕES A PARTIR DE CASOS CONCRETOS.
- ✓ ESCOLHER IMAGENS QUE NÃO REFORCEM ASSOCIAÇÕES AUTOMÁTICAS (UMA PESSOA EX-RECLUSA A GRADES OU UMA PESSOA EM SITUAÇÃO DE SEM-ABRIGO A ÁLCOOL) OU AUMENTEM O ESTIGMA.
- ✓ DIVERSIFICAR AS FONTES

Evitar estas expressões:

“Apesar da deficiência”

“Venceu a pobreza”

“Está presa a uma cadeira de rodas”

“Nasceu no bairro X, mas conseguiu...”

“Invasão de imigrantes”

“Sofre de deficiência”

“Batalha contra a doença mental”

RECURSOS ÚTEIS

DESENVOLVIDAS POR ORGANIZAÇÕES EM PORTUGAL

Cobertura jornalística de tópicos relacionados com pobreza, exclusão social e situações de vulnerabilidade social em geral

-  [Combate à pobreza e exclusão social - referencial técnico \(Sector 3\)](#)
-  [Publicações do Laboratório Colaborativo para o Trabalho, Emprego e Proteção Social \(CoLabor\)](#)
-  [Mapa nacional de vulnerabilidades sociais 2025 \(Observatório Nacional Luta contra a Pobreza\)](#)
-  [Publicações da ENIPSSA \(Estratégia Nacional para a Integração das Pessoas em Situação de Sem-Abrigo\)](#)

Cobertura jornalística de tópicos relacionados com a justiça e reinserção

-  [Penas e medidas na comunidade \(Direção-Geral de Reinserção e Serviços Prisionais\)](#)
-  [Glossário \(Ministério da Justiça\)](#)
-  [Código de Execução das Penas e Medidas Privativas da Liberdade \(Lei n. 115/2009\)](#)

Cobertura jornalística de tópicos relacionados com a deficiência

-  [Glossário inclusivo e outros recursos disponibilizados pela organização Access Lab](#)
-  [A deficiência na comunicação social: guia de boas práticas para jornalistas \(Dora Alexandre, Grupo de Reflexão Media e Deficiência\)](#)

Cobertura jornalística de tópicos relacionados com a saúde mental

-  [Guia essencial para jornalista sobre saúde mental \(Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental\)](#)
-  [Saúde psicológica: guia para os media \(Ordem dos Psicólogos Portugueses\)](#)

A informação pode contribuir negativamente para uma situação de vulnerabilidade e aumentar as desordens de informação

Faça este checklist antes de publicar

- ☒ A minha peça generaliza a partir de um caso?
 - ☒ A imagem que utilizo pode reforçar estereótipos?
 - ☒ Estabeleço alguma associação entre causa e efeito ou entre pessoas e atos que contribua para aumentar o estigma?
 - ☒ Uso as palavras com rigor e as mais adequadas ao contexto?
 - ☒ Contextualizo os factos?
 - ☒ Uso uma diversidade de vozes, incluindo as pessoas em situação de vulnerabilidade, quando possível, sem as instrumentalizar?
 - ☒ O título corre o risco de excluir?
-

CHECKLIST

2026