

## O QUE É GORDOFOBIA?

É a desvalorização, estigmatização e hostilização de pessoas gordas e seus corpos. Tal discriminação leva à exclusão social e, conseqüentemente, nega acessibilidade às pessoas gordas.

A gordofobia pode levar a desigualdades no ambiente de trabalho, sobretudo devido aos estereótipos negativos, segundo os quais as pessoas gordas são preguiçosas, desmotivadas, indisciplinadas, menos competentes e desleixadas. Esse preconceito é, muitas vezes, disfarçado de preocupação com a saúde, dificultando sua identificação.

A gordofobia deixa danos permanentes na pessoa atingida, podendo levar a problemas sérios de autoestima, transtornos de imagem corporal e alimentares, depressão, ansiedade e até suicídio.



A beleza tem  
várias formas.  
A sua é  
uma delas.

## SENADO CONTRA A GORDOFOBIA

### SAIBA MAIS

JIMENEZ, Maria Luisa. *Gordofobia: injustiça epistemológica sobre corpos gordos*. **Revista Epistemologias do Sul**, v. 4, n. 1, p. 144-161, 2020.

SILVA, Barbara Leone; CANTISANI, Jacobina Rivas. *Interfaces entre a gordofobia e a formação acadêmica em nutrição: um debate necessário*. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 13, n. 2, p. 363-380, 2018.

ULIAN, Mariana Dimitrov et al. *Eu tenho um corpo gordo, e agora? Relatos de mulheres obesas que participaram de uma intervenção não prescritiva, multidisciplinar e baseada na abordagem "health at every size"*. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 11, n. 3, p. 697-722, 2016.

Para acolhimento de situações envolvendo gordofobia no trabalho ou para mais informações, procure o Serviço de Saúde Ocupacional e Qualidade de Vida no Trabalho (SesoQVT):

Ramais: 1346/2349

WhatsApp: 61 99163-7008

E-mail: [sesoqvt@senado.leg.br](mailto:sesoqvt@senado.leg.br)

SENADO FEDERAL



## O QUE É GORDOFOBIA?

SENADO FEDERAL



## MITOS E VERDADES SOBRE O ESTIGMA DO PESO

**Mito: Ser magro é sinônimo de saúde e ser gordo é sinônimo de doença.**

**Verdade:** A avaliação de saúde de uma pessoa é feita com base em exames clínicos e laboratoriais e pela verificação da adoção de hábitos saudáveis (atividade física, alimentação, tabagismo etc.). Não é possível dizer que uma pessoa, gorda ou magra, é doente, sem fazer essas avaliações. Da mesma forma, ninguém está dispensado de cuidar da saúde e adotar comportamentos saudáveis pelo formato ou tamanho do corpo.

**Mito: Pessoas com obesidade são preguiçosas ou sem força de vontade.**

**Verdade:** A obesidade pode se manifestar devido a uma série de fatores fisiológicos, como distúrbios metabólicos e emocionais, predisposição genética, fatores ambientais, culturais e sociais. Dizer que a pessoa é obesa porque quer ou porque lhe falta força de vontade é reducionista e incorreto, sem fundamentação científica alguma.

**Mito: Combater o estigma do peso significa “romantizar” a obesidade.**

**Verdade:** Ao combater o estigma, busca-se tratar indivíduos com obesidade com dignidade e respeito, permitindo que tenham as mesmas oportunidades que as pessoas magras.

**Mito: Fazer comentários sobre o peso estimula atitudes mais saudáveis.**

**Verdade:** Tais comentários podem contribuir para uma maior insatisfação corporal e baixa autoestima, que estão associadas a comportamentos não saudáveis de perda de peso e redução de atividades físicas. As pesquisas mostram que atitudes discriminatórias pioram a saúde das pessoas gordas de forma integral, ou seja, em sua dimensão física, psicológica e social.

## COMPORTAMENTOS GORDOFÓBICOS QUE PRECISAM SER ABANDONADOS

- Fiscal de corpo: comentar o quanto a pessoa engordou ou elogiar o emagrecimento alheio, pois reforça que só é bonito quem é magro;
- Não gerar condições para que pessoas gordas possam frequentar os ambientes;
- Fazer comentários supostamente bem-intencionados sobre o corpo da pessoa, como: “você nem é tão gorda assim”, “você não é gorda, é cheinha”, “você tem o rosto tão bonito, só precisa emagrecer”, “você deveria usar roupas que emagrecem” etc;
- Usar a característica física para identificar uma pessoa, tipo: “é aquele(a) gordinho(a) ali”;
- Dar palpites sobre dieta e emagrecimento ou comentar sobre o que a pessoa come;
- Representar a pessoa gorda em imagens e vídeos como uma pessoa fracassada, desajustada, atrapalhada, preguiçosa e gulosa;
- Atribuir todos os problemas da pessoa, sejam de saúde, amorosos ou outros, ao peso.

## RESPONSABILIZAÇÃO

A gordofobia não é considerada crime em si, mas o(a) ofensor(a) pode ser culpabilizado(a) pelo crime de injúria (esfera penal), por danos morais (esfera cível), por infração disciplinar (esfera administrativa) ou ainda na esfera trabalhista (art. 483 da CLT).

## A IMPORTÂNCIA DE ACEITAR O CORPO – MEU E DO OUTRO

A aceitação do outro, nesse caso, da pessoa gorda, passa pela aceitação de si.

Autoaceitação tem a ver com autoconhecimento, com reconhecer as limitações e as potencialidades, entender que um corpo não é igual ao outro e nem deve ser, que cada pessoa é única e diferente das outras.

Apesar de haver um padrão de beleza e de saúde socialmente estabelecido, esse padrão está longe de ser uma verdade absoluta e incontestável, então diversos tipos de corpos podem ser belos e saudáveis.

Conhecer-se e aceitar-se da maneira que é torna-se fundamental para que a pessoa esteja mais apta a reconhecer as discriminações e poder reagir a elas.

Mas o grande “barato” da autoaceitação é que ela é um dos principais veículos para alcançar a tão almejada saúde, pois, ao contrário do que se imagina, aceitar-se não é desistir de cuidar de si. A equação é inversa. Aceitar-se é criar as condições psicológicas necessárias para que o autocuidado (e a subsequente saúde) aconteça de forma efetiva e duradoura.

Em suma, aceitando-se, corpo e mente fazem as “pazes” e “descansam”, e é a partir desse estado homeostático que a saúde começa a aparecer. Essa calma também nos dá condições psicológicas de nos engajar em hábitos mais saudáveis e duradouros, sem pressa, porque a pressão acabou.