

VAMOS FALAR SOBRE GORDOFOBIA?

A gordofobia é um preconceito estrutural e institucionalizado que afeta tanto pessoas gordas quanto pessoas magras, em diferentes graus. Se manifesta pela aversão ao corpo gordo, ao medo de engordar e aos fatores limitantes ao corpo gordo, como ser impedido de utilizar serviços e acessar espaços.

DICIONÁRIO DE TERMOS

Compulsão Alimentar

É um transtorno alimentar cujo principal aspecto é a ingestão – durante um curto período de tempo – de uma quantidade de alimentos muito maior do que a maioria das pessoas comeria naquela circunstância, e esse episódio normalmente é associado à sensação de falta de controle, de não conseguir parar de comer ou controlar a quantidade do que está comendo.

Bulimia

É um transtorno alimentar caracterizado pelo consumo rápido e repetido de grandes quantidades de alimentos, seguidos por tentativas de compensar o excesso consumido, seja por episódios de vômito ou abuso de laxantes para evitar o ganho de peso.

Anorexia

É um distúrbio alimentar resultado da preocupação exagerada com o peso corporal. A pessoa se olha no espelho e, embora extremamente magra, se vê obesa. Com medo de engordar, a pessoa pode exagerar na atividade física, jejuar, vomitar, tomar laxantes ou diuréticos.

Tamanho grande (Plus Size)

Esse termo em inglês significa "tamanhos maiores". Desta forma, na indústria da moda, entende-se por plus size toda roupa acima da numeração 48.

Corpo livre (Body Positive)

É um movimento que preza pela aceitação do corpo sem a necessidade de se enquadrar em um padrão. Ou seja, que você aceite e ame o seu corpo, do jeitinho que ele é.

Vergonha do corpo (Body Shaming)

É um tipo de agressão verbal feita através de comentários depreciativos sobre a aparência física de alguém – altura, peso, forma ou características do rosto, do cabelo, da pele etc. Além de abalar a autoestima de quem recebe a crítica direta ou indiretamente, o Body Shaming ainda reforça a ideia de que todas as pessoas deveriam fazer parte de um determinado padrão.

FAÇA A DIFERENÇA



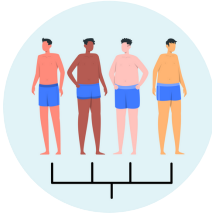
Não fiscalize

Evite analisar o que uma pessoa gorda bota no prato, ou escolhe comer. Todas as pessoas precisam de autonomia para decidir o que acham melhor para si mesmas.



Gorde não é ofensa

"Gorde" é um adjetivo que não expressa qualquer tipo de carga moral, nem determina falha de caráter e não é pejorativo.



Não compare pessoas gordas

Evite dizer que conhece alguém que parece muito com uma pessoa gorda, essa frase faz parecer que elas são todas iguais por causa do seu biotipo.



Inserir pessoas gordas

Integrar nas equipes pessoas gordas, principalmente em posições de liderança na Prefeitura.

REVEJA OS SEUS CONCEITOS



Ser gorde não significa ser doente

Assim como ser magro não é sinônimo de saúde, estar acima do peso também não expõe automaticamente a pessoa a doenças.



"Aquele gordinhe ali"

Não use a característica física para identificar uma pessoa e aqui o diminutivo apresenta-se de forma desdenhosa, remetendo à inferiorização da pessoa gorda.



"Você é tão linda de rosto, podia emagrecer"

Evite reproduzir este tipo de abordagem desrespeitosa e, depreciativa. A beleza não está só na magreza e muita gente perde peso de forma pouco saudável, por causa de distúrbios alimentares ou até mesmo depressão.



"Porque você não se esforça?"

Não associe excesso de peso à preguiça, nem ao fracasso. Vários outros fatores podem contribuir, como falta de sono, condições socioeconômicas, medicamentos, desequilíbrio hormonal ou genética.



NITERÓI
SEMPRE À FRENTE

SEPLAG

Direitos Humanos
e Cidadania

Acessibilidade



ESCOLA DE
GOVERNO
E GESTÃO
DE NITERÓI



Venha
conhecer o
projeto!

INDICAÇÕES



Aparato Legal

Apesar de ainda não ser criminalizada, a gordofobia pode se encaixar em outras leis e ser combatida juridicamente. Por exemplo, dependendo do cenário, ela pode ser interpretada como ofensa, injúria, assédio moral ou danos morais.



Audiovisual

This Is Us (série);
My Mad Fat Diary (série);
Preciosa: Uma História de
Esperança (filme); Dumplin (filme);
Mike & Molly (série); Shrill (série);
Imensa (podcast).



Livros

Lute como uma gorda (Malu Jimenez);
O peso e a mídia: As faces da
gordofobia (Agnes Arruda);
Poder extra G (Thati Machado);
Pare de se odiar: Porque amar o
próprio corpo é um ato revolucionário
(Alexandra Gurgel).



Instagram

@movimentocorpolive
@janafnutri @alexandrismos
@luizajunquerida
@lizzobeeating @hellobiolo
@jupi77er @biagremion
@betaboachat @caiorevela