

# 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



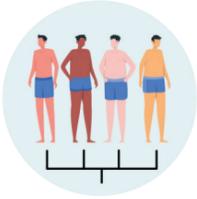
### Não fiscalize

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.



PREFEITURA DE NITERÓI

SEPLAG

SMAC

SMM

SMDHC



ESCOLA DE GOVERNO E GESTÃO DE NITERÓI



Lab Nit



COORDENADORIA DE DEFESA DOS DIREITOS CÍVIS E ENFRAQUECIMENTO À INCLUSÃO REGIONAL

Campanha de inclusão & diversidade



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

@movimentocorpolivre  
@janafnutri @alexandrismos  
@luizajunquerida  
@lizzobeeating @hellobielo  
@jupi77er @biagremion  
@betaboachat @caiorevela