

**COI
LE
ÇÃO**
EXPLICANDO
GÊNERO



**NÃO TEM
CABIMENTO
ESSA TAL
GORDOFOBIA**

Renata Porcellis

Kai Krause

Atena
Editora
Ano 2024

**NÃO TEM
CABIMENTO
ESSA TAL
GORDOFOBIA**

Renata Porcellis
Kai Krause

Consultora:
Débora Araujo de Souza

2024 by Atena Editora

Editora chefe	Copyright © Atena Editora
Prof ^a Dr ^a Antonella Carvalho de Oliveira	Copyright do texto © 2024 As autoras
Editora executiva	Copyright da edição © 2024 Atena Editora
Natalia Oliveira	
Assistente editorial	Direitos para esta edição cedidos à Atena Editora pelas autoras.
Flávia Roberta Barão	
Bibliotecária	Open access publication by Atena Editora
Janaina Ramos	



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição *Creative Commons*. Atribuição-Não-Comercial-NãoDerivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

O conteúdo do texto e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva das autoras, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Atena Editora. Permitido o *download* da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos as autoras, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação. Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.

Conselho Editorial

Multidisciplinar

Prof. Dr. Adilson Tadeu Basquerote Silva – Universidade para o Desenvolvimento do Alto Vale do Itajaí

Prof. Dr. Alexandre de Freitas Carneiro – Universidade Federal de Rondônia

Prof. Dr. Alexandre Jose Schumacher – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná

Prof^a Dr^a Aline Alves Ribeiro – Universidade Federal do Tocantins

Prof. Dr. Américo Junior Nunes da Silva – Universidade do Estado da Bahia

Prof^a Dr^a Ana Maria Aguiar Frias – Universidade de Évora

Prof^a Dr^a Andréa Cristina Marques de Araújo – Universidade Fernando Pessoa

Prof. Dr. Antonio Carlos da Silva – Universidade de Coimbra

Prof. Dr. Antonio Carlos Frasson – Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Prof. Dr. Antonio Gasparetto Júnior – Instituto Federal do Sudeste de Minas Gerais

Prof. Dr. Antonio Isidro-Filho – Universidade de Brasília

Prof. Dr. Arnaldo Oliveira Souza Júnior – Universidade Federal do Piauí

Prof. Dr. Carlos Antonio de Souza Moraes – Universidade Federal Fluminense

Prof^a Dr^a Caroline Mari de Oliveira Galina – Universidade do Estado de Mato Grosso

Prof. Dr. Christopher Smith Bignardi Neves – Universidade Federal do Paraná

Prof. Dr. Crisóstomo Lima do Nascimento – Universidade Federal Fluminense

Prof^a Dr^a Cristina Gaio – Universidade de Lisboa

Prof. Dr. Daniel Richard Sant’Ana – Universidade de Brasília

Prof. Dr. Deyvison de Lima Oliveira – Universidade Federal de Rondônia
Profª Drª Dilma Antunes Silva – Universidade Federal de São Paulo
Prof. Dr. Edvaldo Antunes de Farias – Universidade Estácio de Sá
Prof. Dr. Eloi Martins Senhora – Universidade Federal de Roraima
Prof. Dr. Elson Ferreira Costa – Universidade do Estado do Pará
Profª Drª Eufemia Figueroa Corrales – Universidad de Oriente: Santiago de Cuba
Profª Drª Fernanda Pereira Martins – Instituto Federal do Amapá
Profª Drª Geuciane Felipe Guerim Fernandes – Universidade Estadual de Londrina
Prof. Dr. Gustavo Henrique Cepolini Ferreira – Universidade Estadual de Montes Claros
Prof. Dr. Humberto Costa – Universidade Federal do Paraná
Profª Drª Ivone Goulart Lopes – Istituto Internazionale delle Figlie de Maria Ausiliatrice
Prof. Dr. Jadilson Marinho da Silva – Secretaria de Educação de Pernambuco
Prof. Dr. Jadson Correia de Oliveira – Universidade Católica do Salvador
Prof. Dr. Joachin de Melo Azevedo Sobrinho Neto – Universidade de Pernambuco
Prof. Dr. João Paulo Roberti Junior – Universidade Federal de Santa Catarina
Prof. Dr. Jodeylson Islony de Lima Sobrinho – Universidade Estadual do Oeste do Paraná
Prof. Dr. José Luis Montesillo-Cedillo – Universidad Autónoma del Estado de México
Profª Drª Juliana Abonizio – Universidade Federal de Mato Grosso
Prof. Dr. Julio Candido de Meirelles Junior – Universidade Federal Fluminense
Prof. Dr. Kárpio Márcio de Siqueira – Universidade do Estado da Bahia
Profª Drª Kátia Farias Antero – Faculdade Maurício de Nassau
Profª Drª Keyla Christina Almeida Portela – Instituto Federal do Paraná
Profª Drª Lina Maria Gonçalves – Universidade Federal do Tocantins
Profª Drª Lisbeth Infante Ruiz – Universidad de Holguín
Profª Drª Lucicleia Barreto Queiroz – Universidade Federal do Acre
Prof. Dr. Lucio Marques Vieira Souza – Universidade do Estado de Minas Gerais
Prof. Dr. Luis Ricardo Fernandes da Costa – Universidade Estadual de Montes Claros
Profª Drª Marcela Mary José da Silva – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof. Dr. Marcelo Pereira da Silva – Pontifícia Universidade Católica de Campinas
Prof. Dr. Marcelo Pereira da Silva – Pontifícia Universidade Católica de Campinas
Profª Drª Maria Luzia da Silva Santana – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Profª Drª Marianne Sousa Barbosa – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Miguel Rodrigues Netto – Universidade do Estado de Mato Grosso
Profª Drª Mônica Aparecida Bortolotti – Universidade Estadual do Centro Oeste do Paraná
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Pablo Ricardo de Lima Falcão – Universidade de Pernambuco
Profª Drª Paola Andressa Scortegagna – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof. Dr. Pedro Henrique Máximo Pereira – Universidade Estadual de Goiás
Profª Drª Rita de Cássia da Silva Oliveira – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof. Dr. Rui Maia Diamantino – Universidade Salvador
Profª Drª Sandra Regina Gardacho Pietrobon – Universidade Estadual do Centro Oeste
Prof. Dr. Saulo Cerqueira de Aguiar Soares – Universidade Federal do Piauí
Prof. Dr. Urandi João Rodrigues Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Profª Drª Vanesa Bárbara Fernández Bereau – Universidad de Cienfuegos
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande

Ficha Técnica

Título Original

NÃO TEM CABIMENTO ESSA TAL
GORDOFOBIA

Autoras

Renata Porcellis
Kai Krause

Consultora

Débora Araujo de Souza

Revisão de Texto

Rafael Barbosa Porcellis da Silva

Projeto Gráfico e Capa

Bruno Cruz Candido

Ilustração

Gabriela Barcellos da Silva

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

P833 Porcellis, Renata
Não tem cabimento essa tal gordofobia / Renata
Porcellis, Kai Krause; Consultora Débora Araujo de
Souza. - Ponta Grossa - PR: Atena, 2024.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-258-2770-4

DOI: <https://doi.org/10.22533/at.ed.704242207>

1. Identidade de gênero. 2. Sexualidade. 3. LGBTQI+.
4. Orientação sexual. 5. Discriminação. I. Porcellis,
Renata. II. Krause, Kai. III. Souza, Débora Araujo de
(Consultora). IV. Título.

CDD 306.766

Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos - CRB-8/9166

DECLARAÇÃO DAS AUTORAS

As autoras desta obra: 1. Atestam não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao conteúdo publicado; 2. Declaram que participaram ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certificam que o texto publicado está completamente isento de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirmam a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhecem terem informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa; 6. Autorizam a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.

DECLARAÇÃO DA EDITORA

A Atena Editora declara, para os devidos fins de direito, que: 1. A presente publicação constitui apenas transferência temporária dos direitos autorais, direito sobre a publicação, inclusive não constitui responsabilidade solidária na criação dos manuscritos publicados, nos termos previstos na Lei sobre direitos autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código Penal e no art. 927 do Código Civil; 2. Autoriza e incentiva os autores a assinarem contratos com repositórios institucionais, com fins exclusivos de divulgação da obra, desde que com o devido reconhecimento de autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial; 3. Todos os e-book são *open access, desta forma* não os comercializa em seu site, sites parceiros, plataformas de *e-commerce*, ou qualquer outro meio virtual ou físico, portanto, está isenta de repasses de direitos autorais aos autores; 4. Todos os membros do conselho editorial são doutores e vinculados a instituições de ensino superior públicas, conforme recomendação da CAPES para obtenção do Qualis livro; 5. Não cede, comercializa ou autoriza a utilização dos nomes e e-mails dos autores, bem como nenhum outro dado dos mesmos, para qualquer finalidade que não o escopo da divulgação desta obra.

APRESENTAÇÃO

O projeto “Visibilidade às diferenças na escola” desenvolvido pelo Fora da Caixa - Grupo de pesquisa em educação, gêneros e sexualidades do IFSul - Campus Pelotas, buscou abordar temáticas sobre gêneros, sexualidades, violências, estereótipos, questões étnico-raciais, gordofobia e vivências queer, que fogem das normas heterossexuais, brancas e masculinas.

Utilizando uma linguagem jovem e atual, voltada ao público adolescente na faixa etária entre 14 e 18 anos, tentamos desenvolver um texto atrativo para que a juventude consiga, de fato, apropriar-se dos conhecimentos compartilhados pelos dez livros produzidos, buscando a construção de relações mais empáticas, pautadas no reconhecimento das diferenças entre colegas, professores e gestores no ambiente escolar.

Na escolha das referências para a construção dos textos buscamos utilizar materiais produzidos em diferentes perspectivas visando a descolonização do conhecimento bem como o reconhecimento das vivências e experiências dos grupos oprimidos. Utilizamos, então, textos de teóricas mulheres, negras, gordas, latino-americanas e africanas, junto com referenciais europeus, brancos e masculinos.

O conteúdo dos livros é resultado de um projeto de pesquisa apoiado pela Pró-reitoria de Pesquisa, Inovação e Pós-graduação do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-rio-grandense - IFSul, através do EDITAL PROPESP-BOLSA/ IFSul - Nº 06/2018.

**CO
LE
ÇÃO** **EXPLICANDO
GÊNERO**

**CO
LE
ÇÃO**

**EXPLICANDO
GÊNERO**

**QUAL É A
DIFERENÇA?**

**SEXO, GÊNERO, EXPRESSÃO
DE GÊNERO E SEXUALIDADE**

**NO FINAL É
TUDO DRAG:**

ESTEREÓTIPOS DE GÊNERO

**VOCÊ VAI SE ARREPENDER DE LEVANTAR A MÃO
PRA MIM!**

VIOLÊNCIAS DE GÊNERO

**NÃO É SÓ SOBRE
PINTOS E XOXOTAS**

TRANSGENERIDADES

**NÃO TEM CABIMENTO
ESSA TAL**

GORDOFOBIA

**ONDE VOCÊ
ESCONDE SEU**

RACISMO?

HOMO. SEXY. UAU!

TUDO SOBRE SER GAY!

BEM-VINDA AO BREJO!

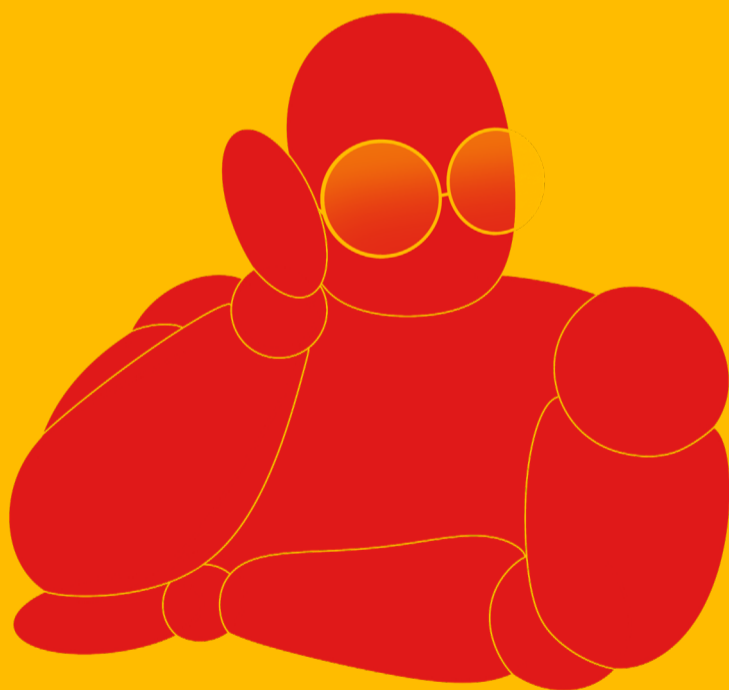
UTILIDADES SAPATÔNICAS

CUIDADO, ESTE LIVRO É FRÁGIL!

MANUAL DA HETERONORMATIVIDADE

VULVA,

**MUITO
PRAZER!**



1. PRA COMEÇO DE CONVERSA

Pequeno resumo pra quem tá começando do zero

2. TODA TRABALHADA NA INFORMAÇÃO

O que você precisa saber pra não ser gordofóbico(a)

3. NÃO ENTENDEU? A GENTE DESENHA

Pode ir parando com isso!

4. CAÔ X FATO

Se você não sabia, agora tá sabendo

5. BABADO FORTE

Bariátrica? O que é isso?

6. PRA NÃO DAR CLOSE ERRADO

Dica de amigo pra ninguém fazer feio.

7. PRA COLAR NA PROVA

Sempre tem algo novo pra gente aprender

8. PRA STALKEAR GERAL

Não sabe o que assistir enquanto almoça?

9. NÃO PEGOU A REFERÊNCIA?

Se você quiser saber o que a gente leu

NÃO TEM CABIMENTO ESSA TAL GORDOFOBIA

1

PRA COMEÇO
DE CONVERSA

Pequeno resumo pra quem tá começando do
zero

"GRANDINHA",
"FORTINHA",
"FOFINHA",
"GORDINHA".

Afinal, qual o grande problema com a palavra "gorda"? O ódio e preconceito contra pessoas gordas tem nome: gordofobia. A questão é que o rolê não é tão simples assim.

Um dos motivos da gordofobia existir é a tal da **lipofobia** ou, em bom português, ódio ou aversão à gordura corporal. Essa repulsa não é exclusiva à gordura do seu próprio corpo, mas também à gordura de outras pessoas. É em função da **lipofobia** que existe uma cobrança social chamada pressão estética, que nada mais é do que a exigência de um corpo dentro de um padrão inalcançável de beleza (a gente tá falando daquele corpo magro, sarado, bronzeado e com tanto filtro que parece que é de plástico). A pressão estética atinge todas as pessoas, mas é muito mais forte em cima das mulheres.

"Mas e então, mana, qual a diferença de pressão estética e gordofobia?", "Quem é que realmente sofre gordofobia e o que é que essas pessoas passam?", "Vestindo 46 eu sofro gordofobia?" Se você tá mais perdida que magra em sessão plus size, relaxa que a gente te ajuda.

No primeiro tipo de violência, a simbólica, vemos questões como, por exemplo, estereótipos da pessoa gorda, linguagens ofensivas, fetichização da mulher gorda ou apagamento de sua sexualidade. A violência física se constitui em fatores como a pressão para a realização de cirurgia bariátrica, desenvolvimento de distúrbios alimentares, bulimia, anorexia, compulsão alimentar e ortorexia. Na violência psicológica, podemos observar danos causados pela indiferença de profissionais da área da saúde no tratamento de pessoas gordas, da indústria farmacêutica, que trata a gordura como uma epidemia e induz o emagrecimento, a falta de acessibilidade e os danos psicológicos causados por piadas gordofóbicas.




NÃO TEM CABIMENTO ESSA TAL GORDOFOBIA

2

TODA TRABALHADA
NA INFORMAÇÃO

O que você precisa saber pra não ser
gordofóbico(a)

UMA COISA É UMA COISA; OUTRA COISA É OUTRA COISA



Para entender a diferença entre pressão estética e gordofobia a gente precisa entender quem é oprimido pelo quê.

A pressão estética atinge todo mundo, independente de idade, gênero, classe, raça, sexualidade, religião, se tem ou não o nome no Serasa... Mas, como a gente já tinha comentado, ela é infinitamente maior para as mulheres. A pressão estética funciona com o mundo exigindo que você tenha um corpo perfeito e padrão. Esse padrão é quase desumano e praticamente impossível de ser alcançado 100% e o objetivo do industria é deixar todo mundo paranóico correndo atrás de um corpo irreal. Mas de onde sai esse padrão?

As mídias em geral são grandes responsáveis por mostrar corpos idealizados: em propagandas, em revistas, em programas de televisão. Quem nunca ouviu falar no “projeto verão”? E é óbvio que isso não é à toa! Existe toda uma indústria de produtos estéticos, cirurgias, academias, produtos para “reduzir a barriga”. Enfim, é muito dinheiro envolvido! E você pode perceber que a grande maioria desses produtos são direcionados ao público feminino, mas como é que toda essa pressão afeta as mulheres?

Pra ficar mais fácil, vamos pensar em um celular: você acabou de comprar o celular que tanto queria. Agora precisa de uma capinha bonitinha, uma película de vidro, talvez alguns aplicativos pagos. O que acontece? Você fica eternamente satisfeito? Não! Logo chega no mercado um novo modelo que você precisa comprar e que vai precisar de uma capinha bonitinha, uma película de vidro... ou seja, você sempre vai querer a próxima coisa, estará sempre insatisfeita.

A insatisfação é um mecanismo do **capitalismo** pra te fazer comprar mais. Pode até ter parecido uma doutrinação comunista, mas é bem por aí que entra a **opressão feminina**.

As mulheres são ensinadas a estarem eternamente insatisfeitas consigo mesmas o que transforma seus corpos em um nicho de mercado, um alvo. As mulheres precisam ser magras, ter unhas feitas, cabelos impecáveis e lisos, maquiagem bem feita, roupas na moda, acessórios caros, peles sem pelos, sem estrias, sem celulite e por aí vai. A beleza feminina é vista como um produto e não importa o que você consuma, sempre vai aparecer alguma coisa mais moderna para “melhorar sua aparência”.

Já a gordofobia funciona como um tipo de extensão da pressão estética, mas não é apenas uma questão de padrão de beleza: a gordofobia é uma estrutura social de exclusão. Uma pessoa magra vai ser afetada pela pressão estética podendo sofrer com problemas de autoestima, mas, por outro lado, as pessoas gordas são vistas como doentes, perdem direitos básicos e sofrem com falta de acessibilidade e com estruturas incapazes de suportar determinados pesos e tamanhos.

Para pessoas gordas se odiar é um processo natural. Parece uma coisa muito forte de se dizer, e é. A questão é que elas são forçadas a se acostumar com isso: lutam constantemente contra o espelho e a balança, têm a certeza de que ninguém vai amá-las, não se sentem desejáveis, acreditam que as coisas só darão certo na vida quando forem magras, não se sentem parte de nada, não se acham normais, se sentem fracassadas, vivem com um sentimento de culpa constante. Você consegue ter dimensão do quão violento é esse processo?

Nossa sociedade naturalizou que o corpo magro é bonito e o corpo gordo é feio. Naturalizou que o dever de uma pessoa gorda é “consertar o que está errado”, ou seja, emagrecer. Essa opressão faz com que pessoas gordas odeiem seus corpos, acreditem na ideia de que o tamanho e o formato de seu corpo são as coisas mais importantes e negativas de sua vida, se relacionem de forma muito tóxica

consigo mesmas.

Pois é, a gordofobia é bem violenta e afeta a vida de muitas pessoas. E se você acha que o assunto não tá pesado o suficiente, segura que vem mais.

JÁ MEDIU OS TRIGLICERÍDEOS HOJE?



Toda pessoa gorda já ouviu, várias vezes, alguém dizendo alguma coisa sobre a sua saúde. Mesmo pessoas que não são sedentárias, têm uma boa alimentação e se cuidam mais do que pessoas magras, são vistas como doentes apenas por serem gordas. Pode parecer um discurso inofensivo, mas quando essa preocupação não existe com pessoas magras, mesmo quando levam um estilo de vida nada saudável, temos um problema. Dá uma olhada no perfil [@atleta_de_peso](#) pra ficar mais por dentro dessa realidade!

Esse papo de “estamos preocupados com a sua saúde” só faz a pessoa gorda acreditar que é doente com base exclusivamente em seu tamanho. É impossível saber sobre a saúde de alguém sem antes fazer exames médicos e a gordura de uma pessoa nem sempre é sinal de doença! Sem contar que existem um total de zero pessoas pedindo a sua humilde opinião. Não é legal questionar a saúde alheia e a grande verdade é que essa preocupação é com a aparência das pessoas gordas.

A quantidade de gordura no corpo é o que incomoda, não alguma doença que a pessoa possa ter. Se fosse uma questão de saúde, estariam preocupados com todas as pessoas, não apenas as gordas! Ninguém tá pensando em saúde quando, por exemplo, parabeniza uma pessoa gorda por ter emagrecido como se isso fosse uma conquista enorme. Já se perguntou o que ela pode ter sofrido para reduzir seu peso? Passado fome, sentido-se fraca, desmaiado sem açúcar no sangue... as pessoas não ligam pra isso porque não é relevante! O que importa é o fato

de ela ter emagrecido. Como se perder peso sempre fosse algo positivo! Mas não, perder peso nem sempre é algo positivo e sim, esse pensamento é gordofóbico!

UM DESCANSO SEM TAMANHO

Pegar ônibus tranquilamente, sentar pra comer um lanche ou ir no cinema assistir um filme parecem coisas tão simples de se fazer e são mesmo. O que você provavelmente não se deu conta é que esses espaços não foram pensados pra pessoas gordas frequentarem. Da próxima vez que você se sentar em uma cadeira ou passar uma catraca, pare pra observar se uma pessoa com um quadril mais largo do que o seu conseguiria encaixar no assento ou passar para o outro lado. A gente não é médium, mas sabemos que a sua resposta, geralmente, vai ser não.

A gordofobia é uma opressão estrutural da nossa sociedade e isso se reflete, inclusive, nas próprias estruturas de lugares públicos que são feitas pra corpos magros. Isso não é difícil de perceber, a gente só precisa de um empurrãozinho, mas, quando percebemos, dá pra entender como a gente exclui pessoas gordas o tempo inteiro. Vamos dar uma olhada em alguns exemplos:

CADEIRAS FRÁGEIS E PEQUENAS:

pessoas gordas têm dificuldade de encontrar bares e restaurantes que possuam cadeiras e bancos que suportem seu peso. Cadeiras com descanso de braço muito estreitas nas quais pessoas gordas não cabem ou cadeiras de plástico que entortam

quando alguém gordo senta são as cadeiras mais comuns de se encontrar. Um vídeo viralizado da youtuber Alexandra Gurgel mostra relatos de inscritos no canal que foram frustrados ao fazer a prova do ENEM. Eles denunciaram a falta de cadeiras onde coubesse seu corpo inteiro e mesas pequenas que não tinham espaço para as pernas. Imagina

se preparar o ano inteiro pra fazer a prova mais difícil do país e, além da pressão e do nervosismo, ter que aguentar as dores nas costas, as pernas adormecidas e a humilhação de passar por isso! Quando reclamaram, as pessoas foram desrespeitadas pelos fiscais da prova, que se negaram a trocar as cadeiras e xingaram quem reclamou, inclusive sugerindo que as vítimas emagrecessem.

CATRAÇAS DE TRANSPORTES PÚBLICOS:

pra pessoas magras, andar de ônibus ou de metrô é só mais uma coisa comum, mas para pessoas gordas é uma luta muito frequente, tanto pelo medo de entalar nas catracas, que possuem um tamanho completamente inadequado, quanto pela humilhação de ter que pedir para o cobrador pra subir pela porta de trás do ônibus. Algumas empresas de ônibus permitem que as pessoas gordas não passem a catraca e façam a viagem na parte da frente. Só que isso não é inclusivo. Inclusão de verdade é ter ônibus que possuam espaço suficiente pra todos os tipos de corpos!

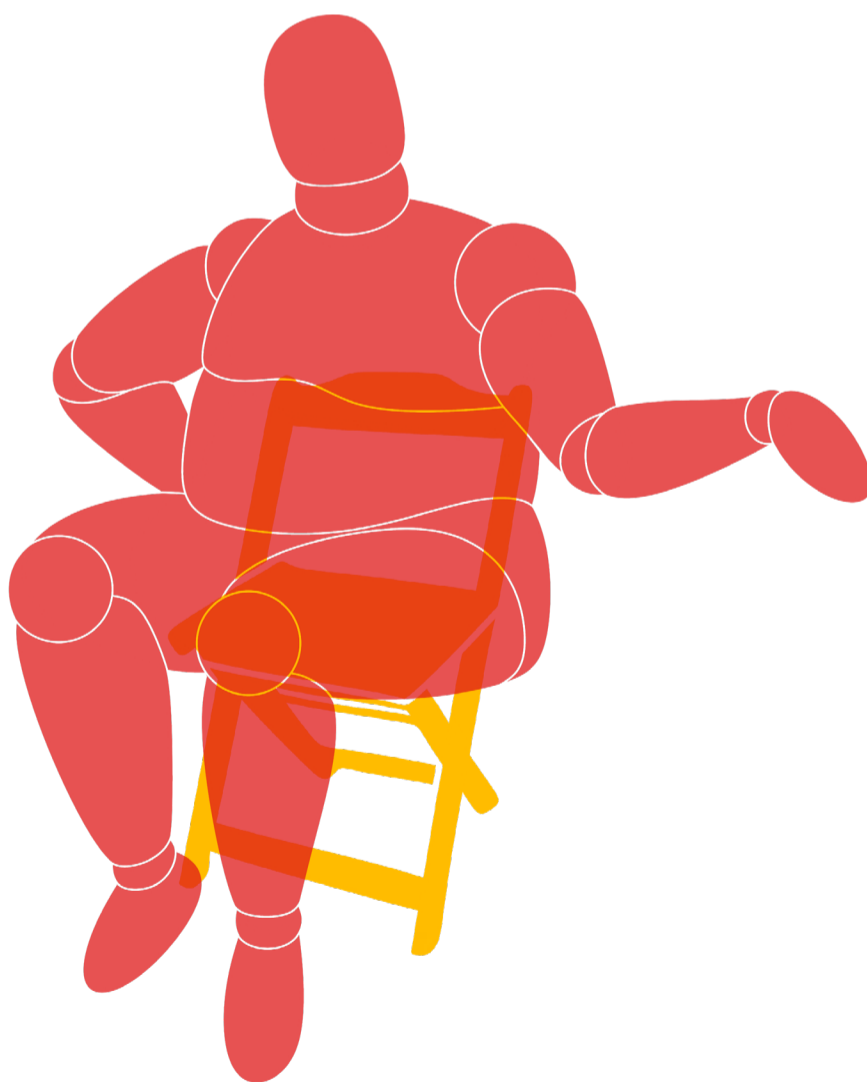
ASSENTOS DE ÔNIBUS E DE AVIÃO:

you já se incomodou por sentar ao lado de uma pessoa gorda no ônibus ou no avião? Isso é bem comum de acontecer porque “gordos ocupam mais espaço do que deveriam”. Acontece, que a culpa não é deles e você não pode descontar o seu incômodo no alvo errado! Acredite, a pessoa gorda está tão ou mais incomodada do que você. A culpa é das empresas que não disponibilizam assentos adequados pra diferentes tamanhos de corpo. No avião, além de um espaço minúsculo para sentar, os cintos de segurança são pequenos, fazendo com que pessoas gordas precisem pedir um extensor ao entrar no avião. Isso é humilhante! É como dizer “você não devia estar viajando nesse avião porque é grande demais pra ele, mas como não podemos te expulsar, toma aqui um extensor”.

MOBILIÁRIO HOSPITALAR:

poder ser atendido em um hospital é um dos direitos mais básicos, mas os hospitais não têm estrutura para pessoas gordas! Faltam materiais e macas que aguentem grandes pesos e tamanhos. Um caso que prova isso é o de Raquel Lavrador que, na 39ª semana de sua gestação, teve sua cesárea adiada pelo hospital Euryclides de Jesus Zerbini, por falta de materiais como agulhas pra anestesia e macas que suportassem seu peso.

Esses são só alguns exemplos de espaços que não são pensados pra pessoas gordas e negam a sua presença. Comece a reparar no seu dia a dia as portas estreitas, portões giratórios e todos os tipos de estruturas que barram corpos maiores, você vai perceber que a maioria dos lugares não quer que pessoas gordas estejam presentes e isso é um grande problema!



UMA VERGONHA DESCABIDA



Quando a gente fala da representação de pessoas gordas em filmes, séries e livros, tem tanto estereótipo envolvido que a maioria dos programas passa uma vergonha descabida. O gordo raramente tem visibilidade e, quando tem, é retratado como uma pessoa frustrada que só possui uma preocupação na sua vida: perder peso.

Você já viu alguma história de uma pessoa que emagrece para se vingar das pessoas que fizeram mal a ela quando era gorda? Em 2017, a Khloe Kardashian lançou um reality show em que pessoas gordas emagrecem para “se vingar”. Programas como esse passam uma mensagem bem explícita: “emagrecer vai ser a maior vitória da sua vida”. Essa imagem negativa geralmente é representada em filmes e seriados de comédia, focadas no público jovem, como uma grande superação de uma “fase ruim”. Um bom exemplo é a sitcom Friends, onde uma das personagens principais, Mônica, tem seu emagrecimento como sua grande conquista. É como se as pessoas gordas, ao emagrecerem, se livrassem de um grande problema que todos estavam avisando.

Outro estereótipo comum é o da gorda engraçada, que não serve pra nada além de fazer piadas autodepreciativas sobre si mesma pra disfarçar sua baixa autoestima. Você já ouviu falar que “todo gordo é engraçado”? Então deixa a gente te contar um segredo: apenas não! Senso de humor não tem nada a ver com o tamanho da pessoa!

Tem também a personagem que é completamente compulsiva em relação a comida e não existe uma única cena em que a personagem não esteja comendo alguma coisa gordurosa ou um pacote de salgadinho. Em primeiro lugar, vamos lembrar que pessoas gordas também comem salada, também gostam de fruta e comer lanches escorrendo de gordura é uma coisa que todo mundo faz. Em segundo lugar os excessos na alimentação são só um fator

dentre os vários que fazem uma pessoa engordar e nem toda pessoa gorda é uma máquina de comer!

Se você já viu o filme *Norbit - Uma aventura de peso* (problemático até no nome) pode ter percebido que a personagem principal, Raspustia, é uma mulher negra e gorda retratada como uma pessoa extremamente agressiva e má, ridicularizada de várias formas. É um filme que junta o estereótipo racista da “negra barraqueira” com o de pessoas gordas mal-humoradas e agressivas, amarguradas por causa da sua aparência. É elevar o absurdo ao quadrado!

Na mídia, os gordos nunca são tratados com naturalidade, como pessoas vivendo uma vida comum. Muito menos são protagonistas sem problemas com seu corpo. Enquanto a mídia perpetuar a gordofobia satirizada, esse estigma social vai seguir construindo marcas e as pessoas vão seguir sendo preconceituosas.

Não ter representações não estereotipadas de pessoas gordas faz com que elas desenvolvam um sentimento de “não pertencimento”, de não se encaixarem em lugar algum, pois não existem pessoas que se pareçam com elas. Ou ainda, faz com que elas passem a utilizar esses estereótipos como um mecanismo de defesa.

Falta dar foco e visibilidade para mulheres gordas maiores, gordas pretas, gordas com deficiência, gordas LGBTQIA+ e as que não performam feminilidade. A representatividade vai ser uma coisa boa quando deixar de ser centralizada nos padrões racistas e cis-heteronormativos.

Falta também a divulgação de referências acadêmicas sobre gordofobia, pesquisas feitas sobre essa forma de opressão, teses e livros teóricos que conceituam academicamente as formas da sociedade oprimir o corpo gordo. Esses trabalhos são importantes para que se conheçam e se investiguem formas de parar de reproduzir preconceitos e começar a construir uma sociedade inclusiva de verdade pra todos os corpos. Você já procurou ou já conhece algum trabalho sobre gordofobia?

PLUS SIZE NÃO É GENTE

Muita gente confunde uma coisa com outra e diz que tem uma “amiga plus size” ou que determinada pessoa é plus size. Pra você não repetir mais esse engano a gente te ajuda: a pessoa que você conhece é gorda e as roupas dela é que são plus size. O plus size é moda, produtos e um mercado que vêm ganhando bastante espaço.

Existe um padrão social pra todos os tipos de pessoas, culturas, tribos e isso não é diferente pras pessoas gordas. O padrão social das mulheres gordas é aquele corpo mais acinturado, pouca gordura na barriga e nas coxas e maior volume nos seios e na bunda, rosto mais fino, branca e com os cabelos lisos. Essas mulheres são a maioria quando se fala em visibilidade na moda plus size.

E, quando a gente fala de moda plus size, inúmeras marcas surgiram com o discurso de apoio ao empoderamento das pessoas gordas. Só que as mesmas marcas produzem roupas com tamanho limitado à uma quantidade “tolerável” de gordura. Quem veste números maiores que 58 têm uma dificuldade imensa de achar o que vestir. Pessoas gordas maiores são esquecidas e completamente excluídas do discurso de aceitação. Outro grande problema da moda plus size é achar que as pessoas gordas ganham na loteria todo mês. As roupas plus size são muito caras: nada do que é vendido é pensado no popular, no pessoal que rala pra comprar uma blusinha. Os produtos são pensados pra pessoas com alto poder aquisitivo.

Isso faz com que pessoas de baixa ou média renda, juntamente com gordos maiores, não consigam encontrar o que vestir que sirva nos seus corpos. Ou fica muito justo ou simplesmente não existe. E quando existe, não é pensado pra ser estético, mas sim, para que as pessoas simplesmente não fiquem nuas. Pessoas gordas são privadas de poder vestir roupas confortáveis, bonitas e que possam melhorar a sua autoimagem. São negadas de ter autoestima e isso é uma violência muito forte!



AMORES PEQUENOS NÃO SÃO PARA PESSOAS GRANDES

Nós, seres humanos, somos uma espécie totalmente sociável. Interagir e se relacionar com outras pessoas é uma coisa essencial na vida de todo mundo. Os amigos, a família e, pra quem não é arromântico, os relacionamentos amorosos são importantes pra nos ajudar a sobreviver. Mas, assim como os relacionamentos amorosos podem ser abusivos, os amigos e a família também podem ser e, com as pessoas gordas, a maioria deles é.

A gordofobia faz com que as pessoas sintam nojo de corpos gordos e rejeitem se relacionar com as pessoas gordas. Mulheres gordas não são desejadas por possuírem corpos considerados nojentos e isso não é simplesmente “questão de gosto”. Passar a vida inteira sendo rejeitada faz com que as mulheres gordas acreditem que simplesmente nunca vão encontrar alguém. Isso destrói a autoconfiança e a autoestima dessas pessoas fazendo com que, quando conseguem entrar em um relacionamento, se sujeitem a vários tipos de abuso por acreditarem que não vão encontrar outra pessoa.

Os relacionamentos familiares e as amizades também

podem ser abusivos. É comum as famílias forçarem o emagrecimento desde a infância, impondo dietas ou impedindo as crianças de comerem certas coisas, sempre reforçando a ideia de que “gorda desse jeito ninguém vai te querer”. Crescer em um ambiente tóxico já destrói a autoestima de alguém e, quando essa pessoa encontra nos amigos só mais um reforço de preconceitos e estereótipos, a coisa fica ainda mais complicada. Querida pessoa magra, não seja o tipo de amiga que fala sobre o próprio peso para uma pessoa gorda apenas pra se sentir superior. Você não é superior.

Você, magra que reclama que está enorme só porque engordou 4 quilos está passando vergonha e invisibilizando as pessoas que realmente são gordas! acredite, garota, você sofre pouco ou quase nada por causa desses 4 quilos, afinal você não é e nem está gorda!

PESSOAS MAGRAS: parem de justificar a gordofobia de vocês dizendo que é “questão de gosto”! Desconstruam esse preconceito e comecem a reparar nas pessoas gordas, elas certamente são mais bonitas, mais inteligentes e mais simpáticas do que você estava pressupondo.

PESSOAS GORDAS: a ideia de vocês não serem desejadas é um preconceito estrutural e não uma falha sua! Vocês são válidas, desejáveis e bonitas pra caramba! E têm todo o direito de rodar a baiana da próxima vez que alguém vier com papinho gordofóbico pra cima de vocês! E não aceitem migalhas de sentimentos ou relacionamentos abusivos! Vocês são grandes demais pra amores pequenos que não valem a pena.

NÃO TEM CABIMENTO ESSA TAL GORDOFOBIA



VIOLÊNCIA NÃO TEM TAMANHO

Como se já não bastassem todas as violências que a gordofobia provoca, a mulher gorda ainda sofre outras duas violências específicas que acabam juntando gordofobia e misoginia: violência sexual e violência obstétrica.

A violência sexual, ou seja, toda e qualquer violência que envolva teor sexual, como por exemplo, toques indesejados, “encoxadas”, tentativas de estupro, estupros e violência verbal contra a mulher incitando o sexo, é um tipo de violência que, infelizmente, todas as mulheres estão sujeitas. Mas as mulheres gordas sofrem com um tipo específico de violência sexual: o estupro corretivo.

Mulheres lésbicas, homens trans, pessoas não-binárias com vulva e pessoas assexuais também podem sofrer estupro corretivo. A diferença é que, ao invés de tentar corrigir o gênero ou a sexualidade, quando acontece com mulheres gordas ele tem como objetivo controlar o corpo e o comportamento da mulher, forçar o emagrecimento, fazer com que a mulher gorda se envergonhe de seu corpo e se force a emagrecer como forma de autopunição.

Vale sempre lembrar: nada, absolutamente nada, justifica uma violência sexual. Sexo só é sexo se existe consentimento de todas as partes envolvidas. Se não, é estupro!

Já a violência obstétrica é uma coisa um pouco mais complexa, então, vamos por partes.

Num parto ideal, a mulher deveria ter o livre direito de escolher a posição que ela ficará durante o parto, a hora em que vai comer ou beber, tem o direito de não passar por nenhum procedimento que não seja estritamente necessário (como ter a parte superior do abdômen empurrada ou tomar injeção para acelerar o parto), ela não pode ter a presença de um acompanhante negada, entre tantas coisas.

Existem várias coisas que configuram violência obstétrica,

mas quando falamos de mulheres gordas, existem situações específicas que elas podem passar durante o processo de gestação. A falta de materiais voltados para a estrutura de um corpo gordo é um problema grave. A maioria dos hospitais não é equipado com macas capazes de suportar todos os pesos, agulhas para todos os tamanhos e também anestésicos que façam efeito em pessoas maiores.

Outra forma de violência é o despreparo médico. Isso vai desde médicos que não sabem fazer determinados procedimentos cirúrgicos em corpos maiores até médicos que, sem fazer qualquer tipo de exame, orientam as mulheres à não ter filhos por se tratar de uma gravidez de risco, apenas pelo fato de serem mulheres gordas! Sem contar no desrespeito ao atender uma paciente gorda, tratando-a com ofensas, piadas e xingamentos gordofóbicos.

TE RECOMENDO FAZER DIETA: COMEÇA FICANDO DE BOCA CALADA

Todo mundo já ouviu falar ou já tentou pelo menos uma dieta. E são várias: as que restringem carboidratos, as baseadas na ingestão de proteína, a dieta da fruta e por aí vai. Tem muita propaganda de produto mágico, pílula de emagrecimento, chá milagroso que ajuda a queimar gordura. Mas afinal,

qual é o grande problema das dietas?

A proposta das dietas é vender uma vida “saudável”. E você deve querer uma vida saudável, certo? Mas, como a gente já falou algumas vezes, esse papo de saúde, especialmente da indústria do corpo, é só pra fazer a louca e mascarar que o problema é com o corpo gordo. Pra coisa toda dar certo, o mercado cria a necessidade de um “corpo perfeito” e começa a vender as dietas. Esse mercado rende milhões por ano para a indústria da dieta! É muita grana! Essa indústria gira em torno de academias, roupas e acessórios de academia, alimentos light, aplicativos de “boa forma”, produtos para emagrecimento ou controle de apetite e cirurgias bariátricas. O corpo perfeito pode ser comprado, basta ter dinheiro e consumir tudo isso.

Agora junta todo esse mercado e essa propaganda com uma sociedade que já é gordofóbica!

Além de normalizar a perda de peso, essa cultura coloca a responsabilidade de emagrecer sobre cada indivíduo. Aquela ideia de que se a pessoa tiver determinação e empenho conseguirá atingir seu objetivo de ser magro. Para pessoas gordas, a dieta pode parecer uma medida perfeita pra se encaixar no tamanho socialmente aceito por seu próprio esforço, afinal os resultados são de mérito individual. Mas esse pensamento tem um nome: bootstrapping, e é a base fundamental da cultura da dieta. Se você fracassar, o problema está em você! Foi você que “não se esforçou o suficiente”, “não desejou o bastante”, “não teve força de vontade”. Colocar a culpa na pessoa que não conseguiu emagrecer é uma maneira ótima de livrar a culpa de uma sociedade que cultua um corpo impossível de se atingir! Isso é mais ou menos como funciona a meritocracia. A grande falha desse pensamento é desconsiderar que as pessoas têm pontos de partidas diferentes para alcançar o mesmo objetivo. Por isso para alguns é mais fácil chegar lá do que para outros!

Mas então qual a solução? A solução é atacar o problema de verdade: a gordofobia! Não é o corpo dos gordos que precisa ser mudado, é a atitude da sociedade em relação a eles! É parar de ter horror de pessoas gordas, parar de reproduzir comportamentos gordofóbicos, parar de marginalizar pessoas por seu tamanho, de hierarquizar os corpos, de discriminar pessoas pelo formato de seus corpos. Reconhecer que todas as pessoas podem e devem ser felizes e o tamanho do corpo não pode ser um impedimento pra isso.



NÃO TEM CABIMENTO ESSA TAL GORDOFOBIA

3

NÃO ENTENDEU? A
GENTE DESENHA

Pode ir parando com isso!

Não aguenta mais não saber o que falar pra não ser preconceituoso? Aqui vão algumas dicas de expressões gordofóbicas que você pode parar de falar desde já:



SOBREPESO!
ACIMA DO PESO-

Dizer que uma pessoa está acima do peso pressupõe que existe um peso ideal, certo? Você sabe de onde essa ideia surgiu? Essa ideia

surge em 1800 quando inventaram o tal do cálculo do IMC (índice de massa corporal). É um cálculo de duas coisas sobre nossos corpos que a gente simplesmente não controla: peso e altura. Esse cálculo tem o objetivo de avaliar se o peso de uma pessoa está acima do “ideal” para sua altura. Mas é um método extremamente falho e, felizmente, não muito utilizado nos dias de hoje. Isso porque ele é falho e reducionista, não tem como detectar estruturas corporais diferentes que possuem mesmo peso e altura só com o IMC.

OBESO -

Assim como “acima do peso”, obesidade é determinada pelo cálculo do IMC. O termo obesidade trata a pessoa gorda como doente e a gente já falou várias vezes, mas vamos repetir: ser gordo não é ser doente em todos os casos! Segundo estudos da Clinical Obesity, 1 em 20 indivíduos obesos não possuem doenças associadas à obesidade. Apesar de ser um número pequeno, comprova que nem todas as pessoas gordas tem doenças relacionadas à obesidade. Ser gordo pode ser apenas uma característica física.

GORDINHA(O)/ FOFINHA(O)-

A gente pode começar a usar a palavra gordo! Ficar fugindo ou disfarçando a palavra gordo usando o diminutivo ou outras expressões tipo “grandinho” ou “fortinho” só reforça a ideia de que a palavra gordo é pejorativa. Se ela for usada pra xingar alguém, é lógico que vai ser gordofóbico. Mas, se for usada só como o adjetivo que ela é, não tem problema nenhum! As pessoas são gordas e essa palavra não é um problema.

GORDICE -

Comidas gordurosas, altas quantidades de calorias, muito açúcar e vários copos de refrigerante. Todo mundo adora comer besteira; fazendo maratona na Netflix, melhor ainda! Só para de chamar isso de “gordice”, amiga! Usar a palavra gordice pressupõe que toda pessoa gorda tenha feito isso pra ser gorda. Que tal trocar o termo por “formiguice”?

OLHO GORDO-

Essa é uma expressão usada para “mau olhar”, inveja. Olho gordo pressupõe que a pessoa gorda é invejosa. Como se tivesse inveja de quem é magro, ou quisesse ter o que a pessoa magra tem; como se toda pessoa gorda quisesse emagrecer apenas por ser gorda!

GORDELÍCIA- Também é um eufemismo de gorda, mas esse termo além de tentar disfarçar a gordura ainda sexualiza o corpo da mulher gorda, transformando-a em um fetiche e reforçando o estereótipo de que mulher gorda deve ser “boa de cama” para compensar a “falta de beleza”.

BONITA DE ROSTO - Dizer que uma pessoa é “bonita de rosto” não é um elogio! Isso basicamente apaga todo o resto do corpo dessa pessoa apenas por ser gordo. A autoestima de alguém não fica melhor quando ela acha que o corpo inteiro dela não é bonito o suficiente pra receber um elogio. Normalmente essa frase vem acompanhada de “por que não emagrece?”. Isso é bastante problemático e está longe de ser positivo. Se for pra elogiar, elogia tudo e não só o rosto, ok? Porque o resto do corpo dessa pessoa também é bonito!



NÃO TEM CABIMENTO ESSA TAL GORDOFOBIA

4

CAÔ X FATO

Se você não sabia, agora tá sabendo

Estereótipos podem ser bem ruins, a gente sabe. Todo grupo oprimido tem uma lista (na maioria das vezes bem grande) de estereótipos que precisa lidar o tempo inteiro, seja porque as outras pessoas levam eles muito a sério, seja porque a própria pessoa tem eles introjetados. Com as pessoas gordas não é diferente: existem muitas coisas que ouvimos falar (ou até acreditamos) sobre pessoas gordas e que são, na verdade, bobagens enormes. Algumas delas você já deve conhecer e já deve saber que são besteira, mas não custa reforçar!

PESSOAS GORDAS NÃO PODEM USAR ROUPAS APERTADAS, BRANCAS OU COM LISTRAS HORIZONTAIS.

As únicas roupas que pessoas gordas não podem usar, são as roupas com modelagem minúscula de lojas de departamento, porque elas ignoram completamente que essas pessoas existem e só fazem roupa pra quem é magro. Tirando essas, pessoas gordas podem usar qualquer tipo de roupa, cor ou estampa!

PESSOAS GORDAS PREFEREM ROUPAS ESCURAS OU PRETAS, QUE "DISFARÇAM" A GORDURA DO CORPO.

Tudo bem querer “disfarçar” alguma parte do seu corpo, afinal, ninguém é obrigado a mostrar nada. Mas isso não significa que toda pessoa gorda quer “disfarçar” o seu corpo! Quem quiser, vai usar cropped e short e você não tem nada que ver com isso, afinal, ninguém merece passar calor no verão do Brasil, não é mesmo?

MULHERES GORDAS NÃO PODEM USAR BIQUÍNI

Tanto podem quanto usam! Biquíni não é exclusivo pra gente magra, é roupa pra usar na praia, na piscina ou pra pegar uma corzinha no sol. Essa história de “projeto biquíni” é uma besteira enorme! Tudo bem se você preferir usar um maiô, eles são bonitos também, mas, se não quiser, pode botar um biquíni bem colorido e pegar uma vitamina D sem se preocupar com gente escrota.

PESSOAS GORDAS SÃO ENGRAÇADAS E BEM HUMORADAS

Ser engraçado e bem humorado não tem nada a ver com o corpo de uma pessoa, afinal, existem humoristas de todos os tamanhos, cores e gêneros. Pessoas gordas não nasceram com um gene piadista. Se você conhece alguma pessoa gorda engraçada, só significa isso: ela é gorda e engraçada.

PESSOAS GORDAS SÃO BOAS DE CAMA

Já era pra você ter parado de fetichizar seres humanos, não é mesmo? Pessoas gordas podem ser boas de cama, ruins de cama ou nem gostarem de sexo.

PESSOAS GORDAS SÃO ÓTIMAS COZINHEIRAS

Em primeiro lugar: pessoas gordas não são simplesmente pessoas viciadas em comida! Para de pensar isso que tá bem feio. Em segundo lugar: cozinhar bem é questão de prática e não é todo mundo que tem tempo pra isso. Pessoas gordas podem ser um desastre tão grande quanto qualquer outra na cozinha.

PESSOAS GORDAS TÊM BAIXA AUTOESTIMA

Infelizmente, isso tem um fundo de verdade. Não é fácil lidar com uma sociedade extremamente gordofóbica e não é todo mundo que consegue fazer isso de uma maneira positiva. Mas isso não significa que é impossível amar o seu corpo gordo e ter autoestima. Superar traumas e preconceitos é, sim, muito difícil, mas ser gorda não é nenhum impeditivo para alguém se achar linda e gostosa.

PESSOAS GORDAS ESTÃO SEMPRE DE DIETA

Pessoas gordas estão sempre sendo induzidas a fazerem dieta, isso sim. Algumas realmente fazem, mas outras escolhem não fazer, isso depende do quanto a pessoa está presa nos padrões e pressões estéticas. Uma ótima ideia, também, é largar mão da dieta e começar uma reeducação alimentar: o objetivo aqui não é ficar magro a qualquer custo, mas mudar sua relação com o que você come e ser mais saudável, o que não tem nada a ver com a gordura do seu corpo.

PESSOAS GORDAS SÃO PREGUIÇOSAS E SEDENTÁRIAS

Fazer exercícios não tem nada a ver com o tamanho do seu corpo, tanto que tem muita gente magra por aí que nunca nem viu uma academia. Ser sedentário ou ser fisicamente ativo depende de vários fatores como força de vontade, dinheiro e tempo. Ser gordo não é um empecilho para fazer atividades e mesmo quem realmente tem algum impedimento físico, pode fazer exercícios adaptados, e inclusive participar de competições esportivas, como as Paralímpiadas, né. Ser gordo não é nenhum impeditivo para fazer qualquer atividade e existem pessoas gordas que são muito boas em vários esportes!

Pessoas gordas são completamente diferentes umas das outras, a única coisa que elas têm em comum é o fato de serem gordas! (E sofrerem o mesmo tipo de opressão.) Associar a gordura a características comportamentais, emocionais, a habilidades, gostos e capacidades é reduzir toda a vida dessa pessoa ao seu corpo. Cada um é único, independentemente de seu tamanho, peso ou formato!

NÃO TEM CABIMENTO ESSA TAL GORDOFOBIA

5

BABADO FORTE

Bariátrica? O que é isso?

BARIÁTRICA

Existem várias maneiras de perder peso: dietas, exercícios, reeducação alimentar, medicações reguladoras de apetite. A maneira mais radical de emagrecer, você já deve saber, é fazendo uma cirurgia bariátrica. A intervenção mais comum é o **bypass gástrico** e, só em 2019, mais de 68 mil pessoas fizeram bariátrica no Brasil. Mas, mesmo com tanta gente fazendo esse procedimento, você sabe o que é uma bariátrica? Quando ela é indicada? Quais são os riscos da cirurgia? Quais são as consequências e mudanças de hábito do pós-operatório?

Se você conhece alguém que está pensando em fazer uma bariátrica, ou se você mesma está cogitando a ideia, se liga! Toda cirurgia precisa ser muito bem ponderada e, essa em especial, é extremamente invasiva tanto pro seu corpo quanto pra sua rotina. Então, antes de agendar uma consulta por impulso, que tal darmos uma olhada rápida em alguns pontos importantes que você vai precisar considerar?

Pra começar, a gente precisa saber quem pode e quem não precisa fazer uma bariátrica. Ela é indicada para pessoas com IMC acima de 40 Kg/m² ou entre 35 e 40 Kg/m² caso tenha alguma comorbidade associada ao peso, como diabetes tipo 2, hipertensão arterial, **dislipidemia**, síndrome de apneia do sono, etc. E você precisa ter tentado outros acompanhamentos clínicos por, no mínimo, dois anos sem sucesso para poder fazer a cirurgia.

Jovens entre 16 e 18 anos precisam passar por uma análise da idade óssea e avaliação do risco-benefício, além de acompanhamento por equipe multiprofissional, com participação de dois profissionais médicos especialistas na área.

Existem várias contraindicações para realizar a cirurgia, é indispensável conversar com um médico antes. Algumas

contraindicações são: **síndrome de Cushing**, doenças cardiopulmonares graves, quadros de transtornos psiquiátricos não controlados, limitações intelectuais significativas em casos em que a pessoa não tenha suporte familiar adequado, entre outras.

É importante lembrar que toda cirurgia possui riscos, nenhuma é 100% segura e, no caso da bariátrica, as complicações mais severas acontecem em 1% dos pacientes. Mesmo que o risco seja baixo, é importante saber que podem ocorrer complicações durante o procedimento, como trombose venosa, embolia pulmonar e infecção generalizada. É sempre indispensável falar seriamente com um profissional.

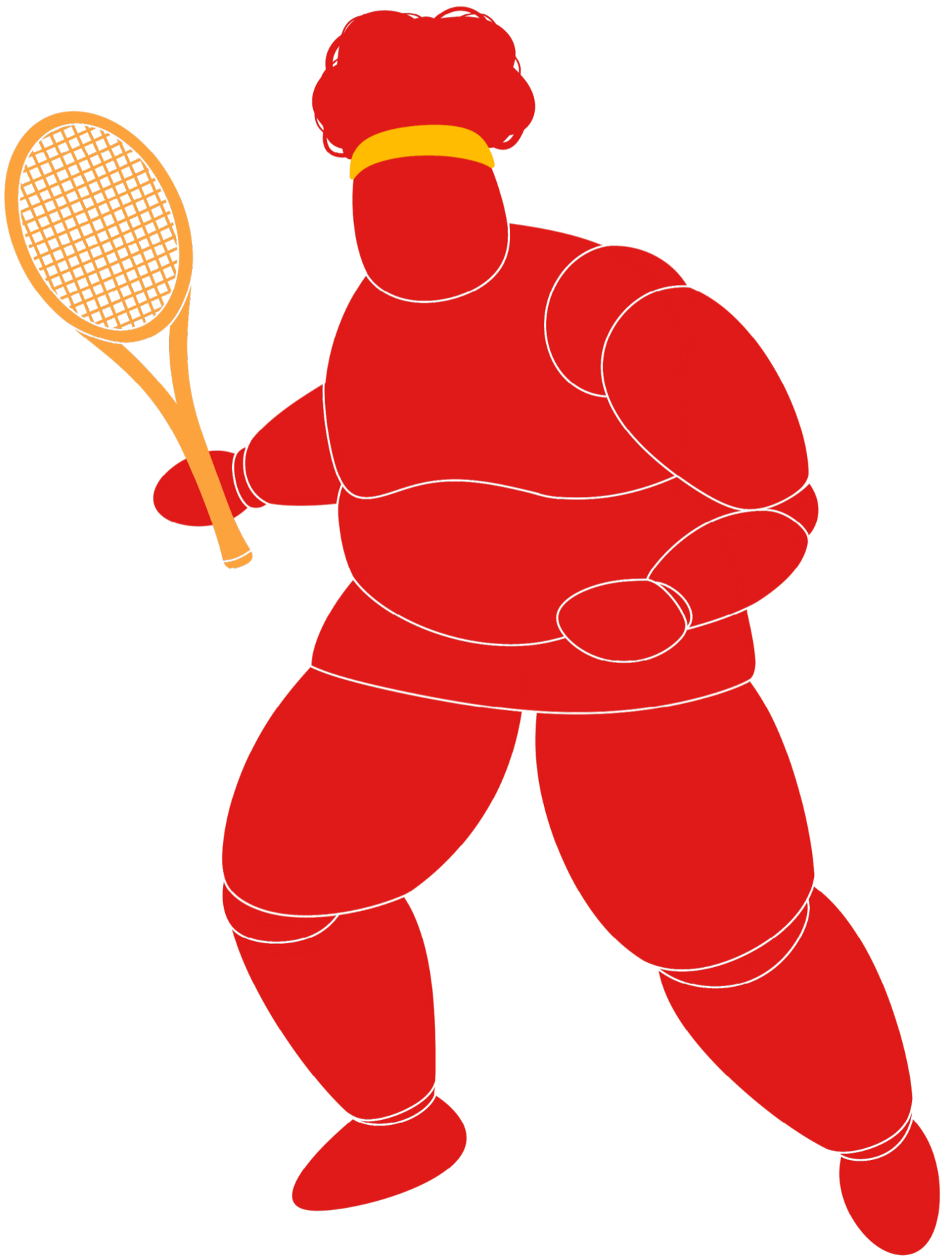
Além dessas complicações mais graves, existem várias outras coisas que podem acontecer com quem faz uma bariátrica. É comum, por exemplo, perder bastante cabelo nos primeiros meses pós-cirurgia, ficar com as unhas fracas e com a pele sensível, ressecada e flácida, afinal seu corpo está absorvendo menos coisas do que antes. Existem pessoas que ficam anêmicas após a cirurgia, caso não acompanhem o tratamento com multivitamínicos, algumas podem, inclusive, ficar anêmicas pro resto da vida. Como o estômago fica reduzido, é comum que a comida fique entalada no esôfago e que o organismo simplesmente expulse tudo pra fora, mas não como se fosse um vômito, afinal não chega nada ao estômago. Também podem ocorrer alterações no ciclo menstrual e na TPM das mulheres que fazem a cirurgia, além de elas não poderem engravidar por, no mínimo, dois anos. Outra coisa que muda é o cocô de quem fez bariátrica, ele fica bem mais fedido e pode mudar de textura, além do pum, que fica bem mais difícil de disfarçar e dizer que foi o cachorro.

Uma síndrome comum de ser desenvolvida por pessoas que fizeram bariátrica é a Síndrome de Dumping. Ela acontece quando alimentos ricos em gordura ou carboidratos simples passam muito rápido do estômago para o intestino, podendo causar fraqueza, enxaqueca, náusea, taquicardia, sudorese e diarreia, uma sensação que é descrita pelos pacientes como “quase morte”. Essa síndrome não tem cura e não existem listas de alimentos que causam o

dumping, o paciente só vai descobrir depois de ter. A única maneira de lidar com o dumping é evitando os alimentos aos quais o paciente é sensível, mastigando bem antes de engolir e parcelando as refeições em porções menores e mais frequentes.

Além do acompanhamento com médicos e nutricionistas, é indispensável ter acompanhamento psicológico durante todo o processo pré e pós-operatório. A bariátrica só reduz o estômago, ela não cura compulsões alimentares, distúrbios e nem altera as rotinas de alimentação e exercícios. Fazer a bariátrica é um processo que mexe diretamente com o psicológico da paciente, afinal estamos falando de rotinas, hábitos, problemas pessoais, auto-imagem, etc. Todas essas mudanças são muito radicais e levam a um dado preocupante: o risco de pessoas que fizeram a bariátrica cometerem suicídio é 50% maior do que a média da população geral. Se você conhece alguém que fez ou vai fazer a cirurgia, ou se você está pensando em fazer, garanta que sempre exista suporte psicológico para a pessoa.

Fazer a bariátrica é uma escolha pessoal. Mesmo com todos os riscos e complicações, ela pode ser muito benéfica pra quem realmente precisa. Ela melhora a diabetes em 80% dos casos e a hipertensão em 60%. Ela também pode dar super errado, tendo os riscos graves que já falamos e tendo resultados insatisfatórios pro paciente em um a cada cinco casos. A questão aqui é: mudar o seu corpo é uma escolha sua! Você pode estar feliz com ele agora e pode querer mudá-lo no futuro e não tem problema nenhum nisso, mas tenha a consciência de que a bariátrica não soluciona todos os problemas da vida de uma pessoa e não deixa ela livre dos cuidados com a saúde, muito pelo contrário: quem faz a cirurgia tem que seguir fazendo dietas e, assim como qualquer outra pessoa, exercícios físicos pelo resto da vida.



NÃO TEM CABIMENTO ESSA TAL GORDOFOBIA

6

PRA NÃO DAR
CLOSE ERRADO

Dica de amigo pra ninguém fazer feio.

Assim como todos os preconceitos estruturais, a gordofobia é uma bolha em cima da cabeça de todo mundo e todas nós estamos sujeitos a cometer gafes ou deslizes e acabar oprimindo alguém.

Se você ainda tá com dificuldade para compreender a dimensão da gordofobia, ou com medo de machucar alguém, vamos dar umas dicas do que podemos fazer para não oprimir pessoas gordas!

Amiga magra, pare de dizer que está gorda!

Sendo uma pessoa gorda, é muito desconfortável e humilhante conviver com uma pessoa, ainda mais se for amiga, que te trata como algo inaceitável ou negativo. É isso que acontece quando uma pessoa magra reclama que está gorda, visivelmente não estando, ao lado de uma pessoa que realmente é gorda. Ao fazer isso, ela coloca de forma negativa a característica física da pessoa gorda, fazendo com que ela se sinta ainda maior ao ver alguém magro se achando gordo e retratando isso como algo ruim. Amiga, pare! O que você sofre tem outro nome: pressão estética. E gordura não é algo negativo!

Pare de regular as roupas de pessoas gordas

Pessoas gordas podem mostrar o corpo sim! Isso não é exclusividade dos magros. Pode usar blusinha e saia curtas. Pode usar cropped e shortinho. O problema é uma pessoa gorda conseguir se sentir confortável para fazer isso! Enquanto fizerem piadas sobre “gordurinhas à mostra” e houver propagandas chamando para ter um “corpo de verão”, vai seguir sendo bem utópica uma realidade em que um corpo gordo se sentirá confortável para isso. Está mais do que na hora de naturalizar todos os tipos de corpos, parar de policiar corpo alheio e deixar de criticar ao ver uma pessoa gorda mostrando seu corpo.

Chega de ser fiscal do prato alheio

“Vai comer tudo isso mesmo?”, “Cadê a salada?”, “Mas ainda vai comer sobremesa?”. Tem noção de como esses comentários são invasivos e ofensivos? Sem contar que é chato pra caramba! Antes de comentar o que a outra pessoa vai comer, pense “ela liga pro que eu penso?”. Pode ter certeza que não, querida. Enfia o garfo na boca e fica quieta!

Ninguém te pediu dicas de dieta e exercícios

Se você oferece dicas de alimentação ou de exercícios para uma pessoa gorda sem que ela tenha solicitado, você está sendo gordofóbico. Isso porque você está pressupondo que esta pessoa não se alimenta de forma saudável ou não pratica esportes apenas com base no seu tamanho. E ainda, que só por ser gorda, essa pessoa deseja emagrecer. Vamos deixar uma coisa bem explícita: ter uma vida saudável não significa ser magro, significa ser saudável!

Pare de associar gordura à preguiça

Relacionar gordura ao sedentarismo, a uma vida inativa também é gordofóbico. Aquela imagem da pessoa gorda no sofá, em frente à tv, comendo porcarias o dia inteiro é desrespeitosa e equivocada. acredite, muitas pessoas gordas levam uma vida bem mais saudável que pessoas magras!

“Ele me largou por aquela gorda!”

Se você fica super indignada porque seu namorado ou sua namorada “te trocou” por uma pessoa gorda, te liga: você está sendo gordofóbica! Ficar magoada com um término de relacionamento é super natural. O problema é voltar sua revolta à pessoa gorda que “tomou o seu lugar” como se ela fosse inferior a você, como se não merecesse ser amada como você, como se fosse muito menos bonita do que você.

NÃO TEM CABIMENTO ESSA TAL GORDOFOBIA

7

PRA COLAR NA
PROVA

Sempre tem algo novo pra gente aprender

- * **Bypass gástrico-** é um procedimento cirúrgico em que o estômago é diminuído de forma a criar uma pequena bolsa na parte superior que restringe a quantidade de alimentos que a pessoa consegue comer.
- * **Dislipidemia-**é elevação de colesterol e triglicérides no plasma ou a diminuição dos níveis de HDL.
- * **Lipofobia-**medo ou aversão à gordura corporal. Diferente da gordofobia, a lipofobia não é direcionada somente às pessoas gordas, mas à gordura no geral.
- * **Síndrome de Cushing-**Condição causada pela exposição a níveis elevados de cortisol por um longo período. Os sinais são uma bola de gordura entre os ombros, rosto arredondado e estrias rosas ou roxas.



NÃO TEM CABIMENTO ESSA TAL GORDOFOBIA

8

PRA STALKEAR
GERAL

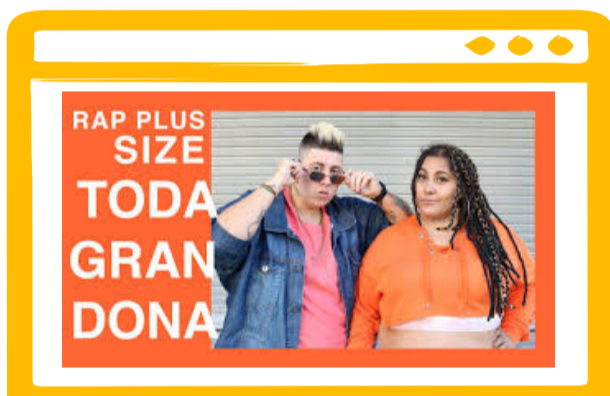
Não sabe o que assistir enquanto almoça?

VÍDEOS



Chega do medo da gordura

https://www.ted.com/talks/kelli_jean_drinkwater_enough_with_the_fear_of_fat?language=pt-br



RAP PLUS SIZE: TODA GRANDONA

<https://www.youtube.com/watch?v=v1bZ-tfP98w>



Vamos falar sobre GORDOFOBIA

<https://www.youtube.com/watch?v=Nj76aYEpl40>



Pressão Estética, Gordofobia e Escala de Preconceito

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=96S9z-MUtmCY>

LIVROS



Meu corpo, minhas medidas

Autoras: Virgie Tovar, Mabi Costa (Tradutora)

Editora: Primavera

Ano: 2018

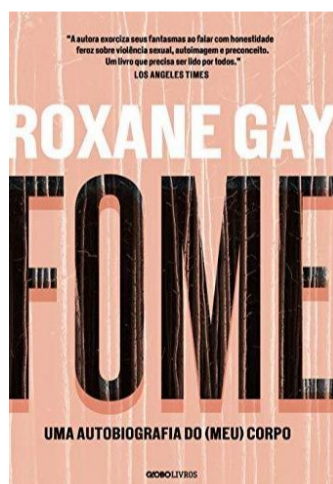


Quinze dias

Autor: Vitor Martins

Editora: Alt

Ano: 2017

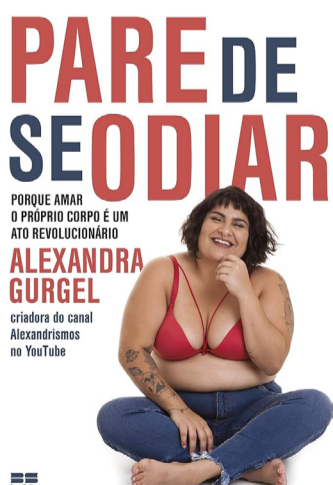


Fome

Autor: Roxane Gay

Editora: Globo

Ano: 2017



Pare de se odiar

Autor: Alexandra Gurgel

Editora: BestSeller

Ano: 2018

NÃO TEM CABIMENTO ESSA TAL GORDOFOBIA

9

NÃO PEGOU A
REFERÊNCIA?

Se você quiser saber o que a gente leu

ALBERT EINSTEIN - Sociedade Beneficente Israelita Brasileira. **Síndrome de Dumping**. Disponível em: <<https://www.einstein.br/doencas-sintomas/sindrome-dumping>> Acesso em 20 nov 2020.

ALEXANDRISMOS. **Gordos, não façam ENEM!** 2017. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=Wy-8qIJZmQY8>> Acesso em: 30 out 2018.

ARRUDA, Agnes de Souza. **O peso e a mídia: uma auto-etnografia da gordofobia sob o olhar da complexidade**. Tese (Doutorado em Comunicação) - Universidade Paulista - UNIP. São Paulo, p. 116. 2019.

AZMINA. **De que maneiras você, mulher magra, já me oprimiu**. 2016. Disponível em: <<https://azmina.com.br/colunas/amiga-vamos-falar-de-gordofobia/>> Acesso em 03 mai 2019.

BRASIL. **Ministério da Saúde. PORTARIA Nº 424, DE 19 DE MARÇO DE 2013**. 2013. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2013/prt0424_19_03_2013.html> Acesso em 13 nov 2020.

DUARTE, Flávia. **Gordofobia também é parte da violência obstétrica**. 2018. Disponível em: <<https://flaviadurante.blogosfera.uol.com.br/2018/07/31/gordofobia-tambem-e-parte-da-violencia-obstetrica/>> Acesso em: 30 nov 2018.

EXTRA. **Qual é o risco de complicações após a cirurgia bariátrica?** 2019. Disponível em: <[ps://extra.globo.com/noticias/saude-e-ciencia/qual-o-risco-de-complicacoes-apos-cirurgia-bariatrica-24068908.html](https://extra.globo.com/noticias/saude-e-ciencia/qual-o-risco-de-complicacoes-apos-cirurgia-bariatrica-24068908.html)> Acesso em 13 nov 2020.

FERREIRA, Matheus. **Pesquisa Skol Diálogos dá um panorama do preconceito no Brasil**. Disponível em: <<https://geekpublicitario.com.br/22945/pesquisa-skol-preconceito/>> Acesso em: 06 mai 2019.

G1. **Estudo diz que só ser obeso não aumenta risco de morte; especialista comenta.** 2018. Disponível em: <<https://g1.globo.com/bemestar/noticia/estudo-diz-que-so-ser-obeso-nao-aumenta-risco-de-morte-especialista-comenta.ghtml>> Acesso em: 11 nov 2018.

_____. **Falta de equipamentos para obesos faz grávida adiar cesárea em hospital.** 2016. Disponível em: <<http://g1.globo.com/sao-paulo/noticia/2016/08/falta-de-equipamentos-para-obesos-faz-gravida-adiar-cesarea-em-hospital.html>> Acesso em 06 mai 2019.

GAY, Roxane. **Fome: uma autobiografia do (meu) corpo.** Tradução: Alice Klesck. Campina Grande - PB: Globo Livros, 2017.

GURGEL, Alexandra. **Pare de se odiar: porque amar o próprio corpo é um ato revolucionário.** Rio de Janeiro: Best Seller, 2018.

HERNIABH. **Pré-requisitos para realização da cirurgia bariátrica.** 2019. Disponível em: <<https://herniabh.com.br/pre-requisitos-cirurgia-bariatrica/>> Acesso em 13 nov 2020.

HU-UFSC. **Tentativas de suicídio podem aumentar após cirurgia bariátrica.** 2015. Disponível em: <<http://www.hu.ufsc.br/setores/farmacia/2015/10/09/tentativas-de-suicidio-podem-aumentar-apos-cirurgia-bariatrica/>> Acesso em 20 nov 2020.

JIMENEZ-JIMENEZ, Maria Luisa. **Lute como uma gorda: gordofobia, resistências e ativismos.** 2020. Doutorado (Programa de Pós Graduação em Estudos de Cultura Contemporânea - ECCO) - Faculdade de Comunicação e Artes da Universidade Federal de Mato Grosso - UFMT. Cuiabá, MT, Brasil.

MACHADO, Rafael. **Cuidados necessários após a bariátrica.** Disponível em <<http://drauziovarella.uol.com.br/obesidade/cuidados-necessarios-apos-a-bariatrica/>> Acesso em 13 nov 2020.

MEDICINA S/A. SBCBM: **Brasil realizou mais de 68 mil cirurgias bariátricas em 2019.** 2020. Disponível em: <<https://medicinasa.com.br/cirurgia-bariatrica-brasil/>> Acesso em 13 nov 2020.

TOVAR, Virgie. **Meu corpo, minhas medidas.** São Paulo: Primavera Editorial, 2018.



SOBRE AS AUTORAS

RENATA PORCELLIS



É gaúcha, mora desde a infância na cidade de Pelotas. Formada em artes visuais pela UFPel, especialista e mestre em educação pelo IFSul. Mãe da Samar e da Clara, duas meninas, uma trans e outra ainda uma bebê. Atualmente trabalha no Núcleo de gênero e Diversidade Sexual (NUGEDS) do IFSul campus Pelotas.



KAI KRAUSE

Nascido e crescido em Pelotas. Formou-se técnico em Química pelo IFSUL - Campus Pelotas e, até hoje, não sabe porque fez isso. Estudante de Licenciatura em Filosofia na Universidade Federal de Pelotas, futura bicha professora que busca educar para a diferença. Ainda tentando entender o que faz na Filosofia... Detesta escrever sobre si mesmo na terceira pessoa.

Este livro digital foi escrito e
produzido entre
2018-2024.

Utilizou as fontes da família
Gotham, Black Rider e MV Boli.