

# Guia Básico

## Sobre o Estigma Social da Obesidade



# Guia Básico

## Sobre o Estigma social da Obesidade

1

Introdução

2

Objetivos

3

Conceitos

4

A situação na Região Autónoma da Madeira, em Portugal e na União Europeia no seu todo

5

O que é o Estigma Social da Obesidade ?

6

Violência estética?

7

Onde está presente o Estigma Social da Obesidade?

8

O que fazer para travar o Estigma Social da Obesidade?

9

Conclusão

10

Bibliografia

# Introdução



VOLTAR



**Questionar a versão hegemônica do conhecimento tem sido muito difícil nas várias etapas da História e nas diferentes sociedades, mas sempre houve pessoas audaciosas e previdentes que ousaram fazê-lo.**

Atualmente, as normas corporais e os cânones estéticos estabelecidos, principalmente pelos Media e pelas redes sociais, são pouco tolerantes com os corpos não padronizados, especialmente os que têm excesso de peso e/ou obesidade, os indivíduos com estas características são designados como preguiçosos e sedentários, condenando-os assim à segregação social, escolar, profissional, na atividade física, na saúde e mesmo no seio da família.

Esta atitude tem implicações graves para a saúde física, psicológica e para a integração e participação social de todas as pessoas afetadas por este estigma.

É neste contexto que, no âmbito do **IV Plano Regional para a Igualdade e Cidadania Ativa (IV PRICA)**, no seu **Eixo 5 – Promover uma Cidadania Ativa e Inclusiva**, o Governo Regional da Madeira procura combater o Estigma Social da Obesidade, com o intuito de promover a inclusão social de todas as pessoas.

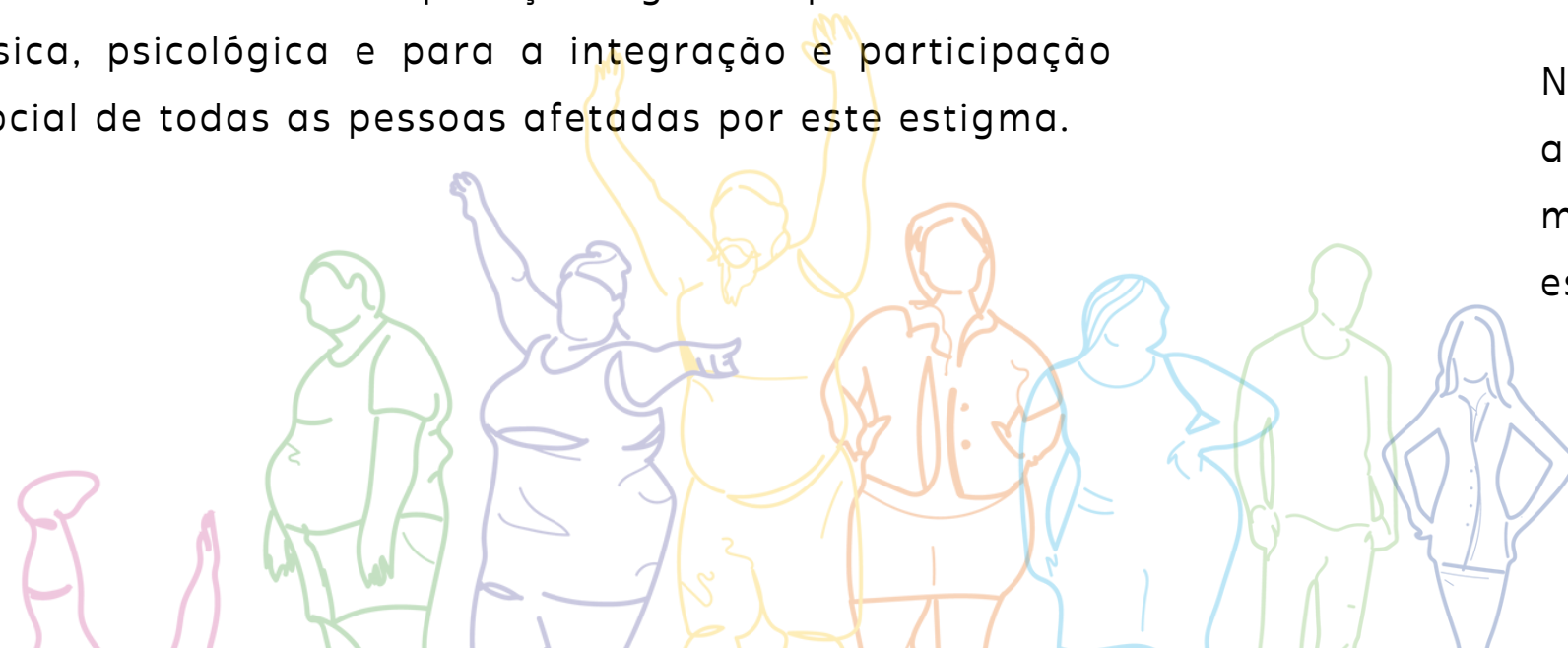
Vivemos num mundo cada vez mais globalizado, com padrões predefinidos de comportamentos e atitudes, mas também de estética e de beleza. As normas globais são aceites pela maioria de nós, muitas vezes sem questionarmos o efeito que as nossas atitudes podem ter sobre a vida das outras pessoas.

O Estigma Social da Obesidade tende a promover uma maior exclusão e a dificultar a grande parte da população o acesso aos diversos setores da sociedade. Assim, importa, cada vez mais, desconstruir preconceitos e estereótipos, e procurar reivindicar padrões estéticos mais abertos e mais inclusivos.

Não se pretende, com isso, normalizar a obesidade, mas sim abordá-la como um facto social que provoca a discriminação de milhares de pessoas, que por terem excesso de peso se veem estigmatizadas e com as suas vidas afetadas.



**VOLTAR**

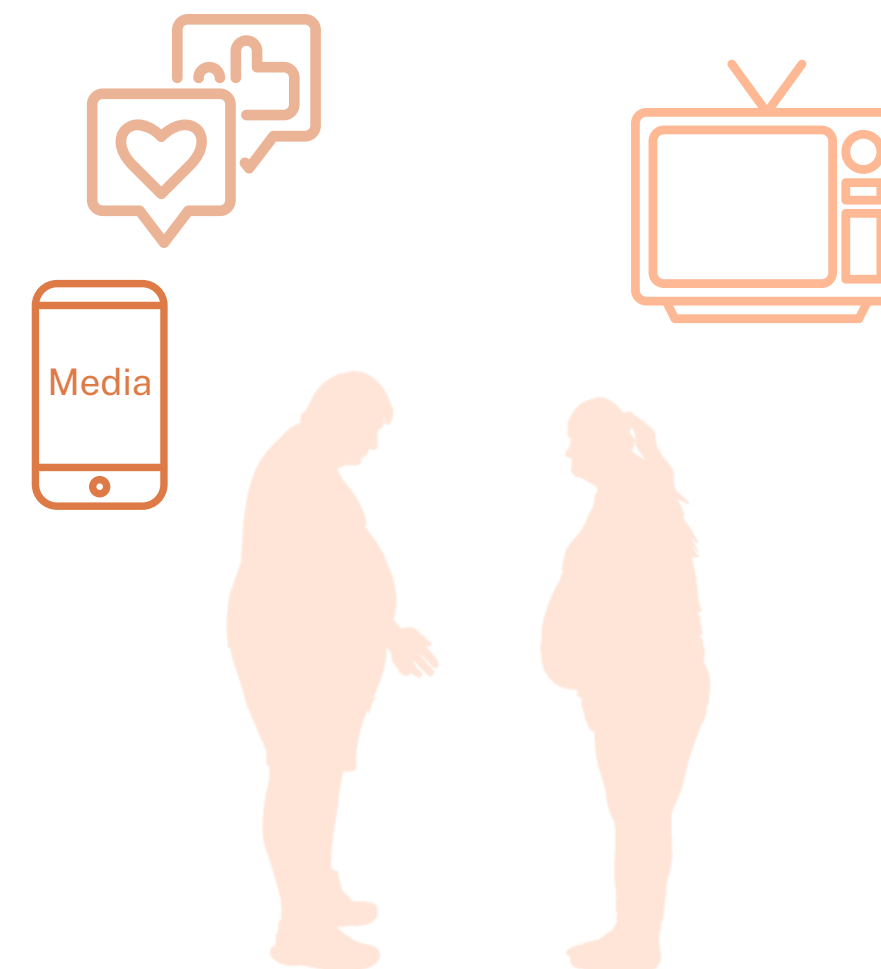


Os media e as redes sociais têm enorme poder na transmissão e na divulgação de modas e “normativas”, mas também podem promover múltiplas discriminações! Podem ser um meio de normalizar o quotidiano dos estereótipos, não transmitem a realidade, passando a imagem de que todas as pessoas devem ter físicos perfeitos e irreais.

Por essa razão, é fundamental que estes meios de comunicação tenham em consideração a mensagem que passam e como a passam, para que sejam mais inclusivos e menos preconceituosos, contribuindo, desta forma, para a diminuição e eliminação de todos e quaisquer comportamentos discriminatórios.

O presente Guia tem por objetivo mudar a perspetiva social que a maioria da nossa sociedade tem para com as pessoas que têm um “tamanho” acima do padrão normalizado, que é “pré-estabelecido” pela própria sociedade.

Este Guia Básico Sobre O Estigma Social da Obesidade”, é um trabalho que resulta de uma parceria com várias entidades, nomeadamente, a Direção Regional da Cidadania e Assuntos Sociais (DRAS), através da Direção de Serviços de Igualdade e Cidadania (DSIC), serviço responsável pela coordenação do IV Plano Regional para a Igualdade e Cidadania Ativa - IV PRICA, a Direção Regional da Educação (DRE), a Direção Regional da Juventude (DRJ), a Direção Regional do Desporto (DRD), a Universidade da Madeira (UMa), o Instituto Superior de Administração e Línguas (ISAL) e a Escola Superior de Enfermagem São José de Cluny (ESESJC).



VOLTAR

2

Objetivos



VOLTAR

O **Guia Básico Sobre O Estigma Social da Obesidade** tem como objetivo desconstruir (pre)conceitos e estereótipos que recaem sobre as pessoas com excesso de peso e/ou obesidade, não promovendo a banalização do excesso de peso e/ou da obesidade, mas sim contribuindo para uma maior e melhor inclusão social e integração profissional destas pessoas.

Urge “desmitificar” a normativa estética global, na qual a “magreza” é sobrevalorizada, existindo depois todo um mercado global à volta desses padrões pré-estabelecidos.

Este documento pretende, sobretudo, contribuir para a mudança de comportamentos e de atitudes da comunidade envolvente, para que as pessoas que sofrem deste estigma possam, assim, ser integradas e aceites, independentemente do seu peso, pois o facto de serem alvo de comentários e atitudes discriminatórias só leva à intensificação dos seus problemas de autoestima.

Neste sentido, estas alterações comportamentais devem:

1

Atenuar as discriminações para com as pessoas com excesso de peso

2

Aumentar e diversificar o tipo de ajuda

3

Aumentar as oportunidades profissionais

4

Colaborar no empoderamento destas pessoas

5

Contribuir para uma maior e melhor integração social



VOLTAR

3

Conceitos



VOLTAR



A definição de conceitos torna-se essencial para a melhor compreensão desta abordagem. Assim entende-se por:

Excesso de peso - Segundo a **Organização Mundial da Saúde (OMS)**, o excesso de peso corresponde a um IMC entre 25 e 30 e a obesidade surge quando o IMC é igual ou superior a 30.

A OMS define como **peso normal** quando o resultado do cálculo do IMC está entre 18,5 e 24,9. Acima deste valor fala-se em **excesso de peso**. Mas quando o IMC ultrapassa os 30 já se trata de **obesidade**. É considerada **obesidade mórbida** quando o valor do IMC ultrapassa os 40.

**Obesidade**- A obesidade é definida pela OMS como um acúmulo anormal ou excessivo de gordura corporal que pode atingir graus capazes de afetar a saúde.

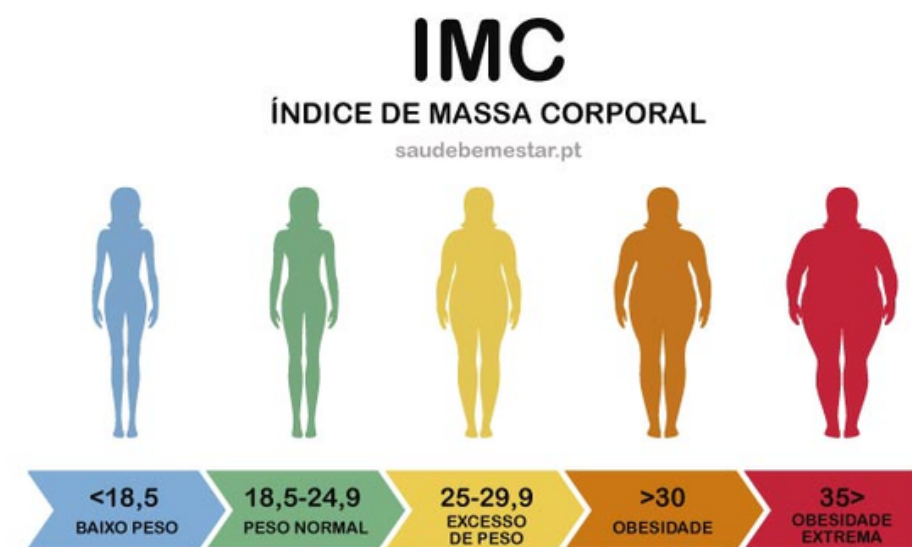
A obesidade é considerada uma **doença crônica**, complexa e multifatorial, com um elevado impacto na qualidade de vida dos indivíduos, sendo um distúrbio nutricional muito prevalente na sociedade atual.



VOLTAR

Atualmente, a prevalência da obesidade tem vindo a aumentar, sendo considerada um problema de saúde pública.

O IMC é calculado dividindo o peso da pessoa pela sua altura elevada ao quadrado.



# 4

A situação na Região Autónoma da Madeira, em Portugal e na União Europeia no seu todo



VOLTAR

A obesidade é um problema de saúde pública, que afeta muitos países, e em Portugal os dados revelam que devemos ter alguma preocupação ao abordar este tema, para que consigamos alterar os resultados, sem fomentar ou promover a discriminação.

De acordo com os últimos dados divulgados pela Direção Regional de Estatísticas da Madeira (DREM), em 2019, a **Região Autónoma da Madeira (RAM)**, apresenta uma taxa de **55%** relativa às pessoas com o peso acima da média, de **38,2%**, relativa às pessoas com excesso de peso e de **16,8%** relativa à **taxa de obesidade**.



Segundo o Instituto nacional de Estatística (INE), em 2019, **53,6%** da população portuguesa tinha um **peso acima da média**, com **excesso de peso (36,6%)** e **obesidade (16,9%)**. Na **União Europeia (UE)**, segundo o Relatório Europeu sobre Obesidade, de 2022, a **taxa de excesso de peso e obesidade** rondam os **59%** entre a população adulta.



As **mulheres** são as que **mais procuram os tratamentos para o excesso de peso/obesidade**, tendo uma **taxa de 82%**, enquanto apenas cerca de **18%** dos homens procuram ajuda. Entre os tratamentos mais comuns, podemos assinalar a cirurgia bariátrica, consultas de endocrinologia, nutrição, enfermagem e psicologia.

Relatório Europeu sobre Obesidade 2022



VOLTAR



O que é o Estigma Social da  
Obesidade?



VOLTAR

O Estigma Social da Obesidade caracteriza-se pelo ódio, pela rejeição e pela violência a que algumas pessoas estão sujeitas devido ao seu excesso de peso.

Esta é uma discriminação que está assente em (pre)conceitos relacionados com os hábitos, os costumes e a saúde das pessoas com excesso de peso, os quais sustentam que a condição física está intimamente ligada à falta de vontade e de autocuidado, ao facto de não existir esforço para serem magras e que, dessa forma, essas pessoas devem ser “castigadas” e/ou rejeitadas.

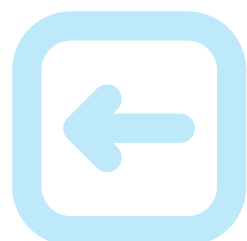


Ao contrário de muitas discriminações que são socialmente condenadas, nomeadamente o racismo, a xenofobia e a homofobia, o Estigma Social da Obesidade é vulgarmente aceite, sendo também perpetuado por alguns profissionais de saúde.

Esta perspetiva social não tem em conta que a obesidade é uma doença crónica e complexa, com diversos fatores, com grande variabilidade de causas de doente para doente e que uma abordagem holística e inclusiva é fundamental para a integração e aceitação das pessoas que excedem os parâmetros normalizados pela nossa sociedade.

É fundamental conhecermos todas as variáveis que podem influenciar esta condição, nomeadamente as condições económicas, culturais, genéticas, educativas e sociais que, na maior parte das vezes, não são tidas em conta e que muita influência têm tanto na própria condição de obesidade, como no tratamento médico, adequado, que podem ter efeitos nos corpos e no controle de peso.

Esta visão circunscrita não contempla o Estigma Social da Obesidade, que continua a ser um dos maiores obstáculos ao tratamento desta doença. Este estigma, como outros estigmas sociais, implica limitações no desenvolvimento pleno da vida de quem sofre desta condição.



VOLTAR

6

# Violência Estética



VOLTAR

A escritora e jornalista Naomi Wolf, no seu clássico best-seller “**The Beauty Myth**”, redefiniu a nossa visão da relação entre beleza e identidade feminina.

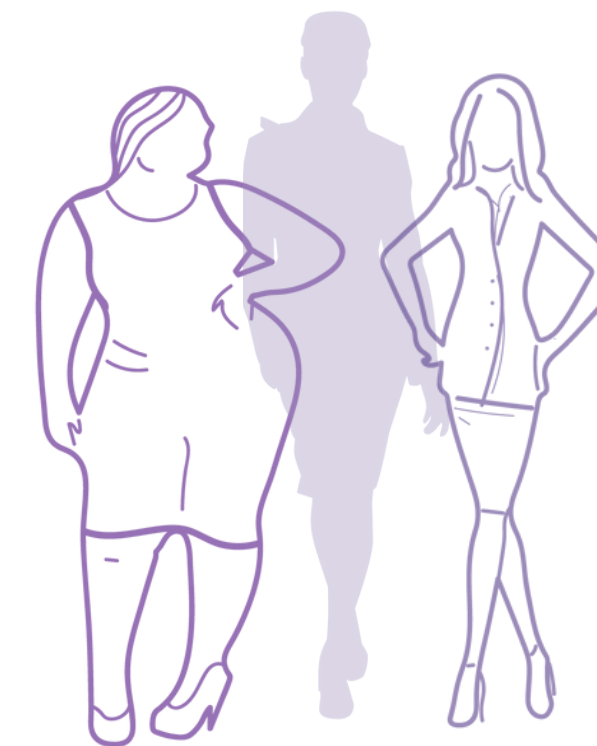
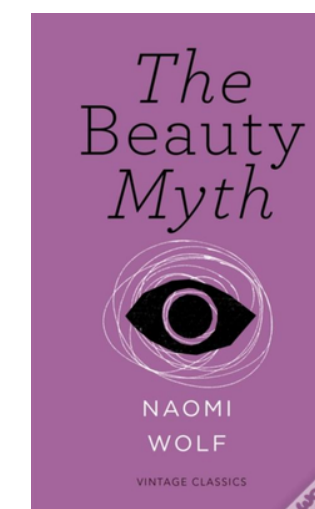
No mundo de hoje, as mulheres têm mais poder, reconhecimento legal e sucesso profissional do que nunca. Apesar do evidente progresso na vida e nos direitos das mulheres, Naomi Wolf é incomodada por um tipo diferente de controle social, que, segundo ela, pode ser tão restritivo quanto a imagem tradicional de dona de casa e esposa.

É o mito da beleza, uma obsessão com a perfeição física que prende a mulher moderna numa espiral interminável de esperança, autoconsciência e auto-ódio, enquanto ela tenta cumprir a definição impossível da sociedade de “**beleza impecável**”.

A violência estética começa com o processo, definido arbitrariamente, de modelos e padrões de beleza, promovidos pelos media e pelas redes sociais e a sua difusão massiva pela indústria da moda, da música e do mercado cosmético, de corpos 'perfeitos', que não são mais do que corpos fictícios e irrealis, concebidos como um ideal, como 'deveriam ser', como um padrão a seguir e onde as particularidades físicas das mulheres são consideradas 'imperfeições' para que sejam intervencionadas e suprimidas, ou em alguns casos, corrigidas.



Naomi Wolf

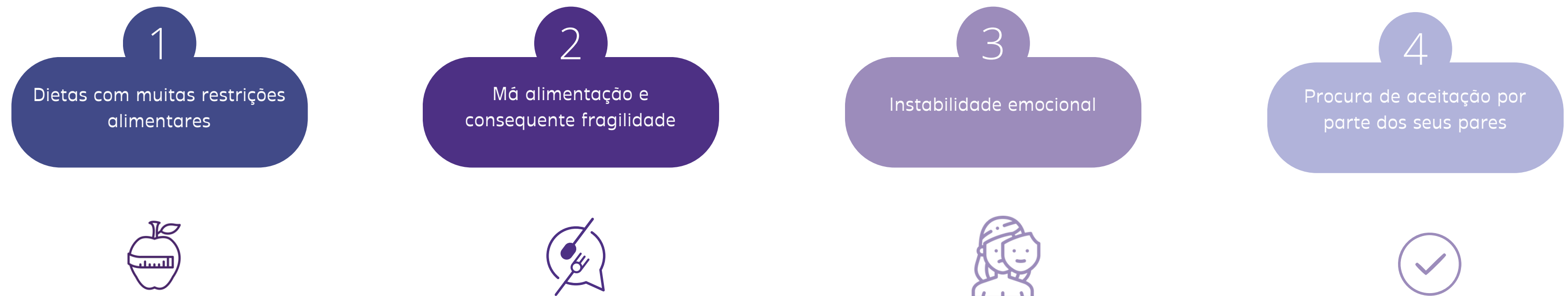


VOLTAR

O excesso de peso e a obesidade afetam homens e mulheres de igual forma, no entanto, as mulheres sofrem uma pressão acrescida, muito por culpa da busca do corpo perfeito, que é pré-estabelecido pela sociedade, que quase as obriga a manterem-se jovens, belas e magras. Esta é sobretudo, uma violência psicológica, que acaba por ter influência no aspeto físico e psicológico das mulheres.

Muitas mulheres sentem-se desvalorizadas, humilhadas e com baixa autoestima quando não conseguem corresponder aos standards de beleza (regidos por estigmas sociais) estabelecidos pela sociedade.

**A obsessão por atingir um corpo perfeito resulta, quase sempre, em:**



VOLTAR



# A influência da moda

Apesar de muitas marcas de roupa terem maior preocupação em incluir todas as pessoas, independentemente do tamanho do seu corpo, integrando mesmo o **Movimento Body Positivity** ainda olham para as pessoas com excesso de peso como um nicho de negócio, acabando por existir discriminação quando especificam estas linhas de roupa como sendo especiais ou tamanhos grandes.

O movimento Body Positivity, tal como o conhecemos hoje, é um movimento internacional que tem como objetivo empoderar as pessoas, convidando-as a aceitarem-se como são e a desafiarem e questionarem as formas como a sociedade em geral apresenta e observa o corpo humano.

Os ativistas da body positivity questionam que o tamanho dos corpos associado ao seu gênero, à sua raça, à sua aparência e ao seu grau de incapacidade é uma forma de colocar os corpos numa hierarquia de poder e atratividade ou desejabilidade. O segredo, por vezes, é amarmo-nos a nós próprios/as independentemente dos nossos atributos físicos.



VOLTAR

A autoaceitação tem um impacto direto no bem-estar psicológico da pessoa, especialmente para quem tem uma percepção negativa da sua própria imagem corporal.

Uma má imagem corporal pode levar a problemas de saúde, tanto física como mental, nomeadamente a anorexia, a bulimia, a depressão e o transtorno dismórfico corporal\*.



7

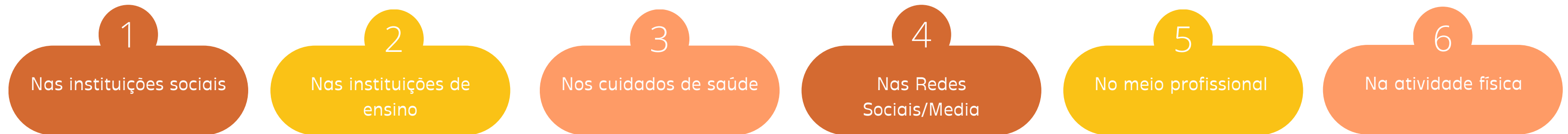
Onde está presente o  
Estigma Social da  
Obesidade?



VOLTAR

O Estigma Social da Obesidade é uma discriminação estrutural e sistemática, aceite pela maioria da sociedade e que pode ser encontrada em toda a parte, funcionando de forma automática, normalizada e sem ser posta em causa. Consiste num estigma enraizado na sociedade, omnipresente e que é reproduzido constantemente, por toda a gente, em todo o mundo.

Onde encontramos o Estigma Social da Obesidade?



Ainda que todas as áreas acima referidas tenham impacto direto na vida das pessoas com excesso de peso, em alguns contextos existe uma maior limitação no desenvolvimento pessoal e social. Como tal, resolvemos desenvolver um pouco mais algumas dessas áreas.



VOLTAR

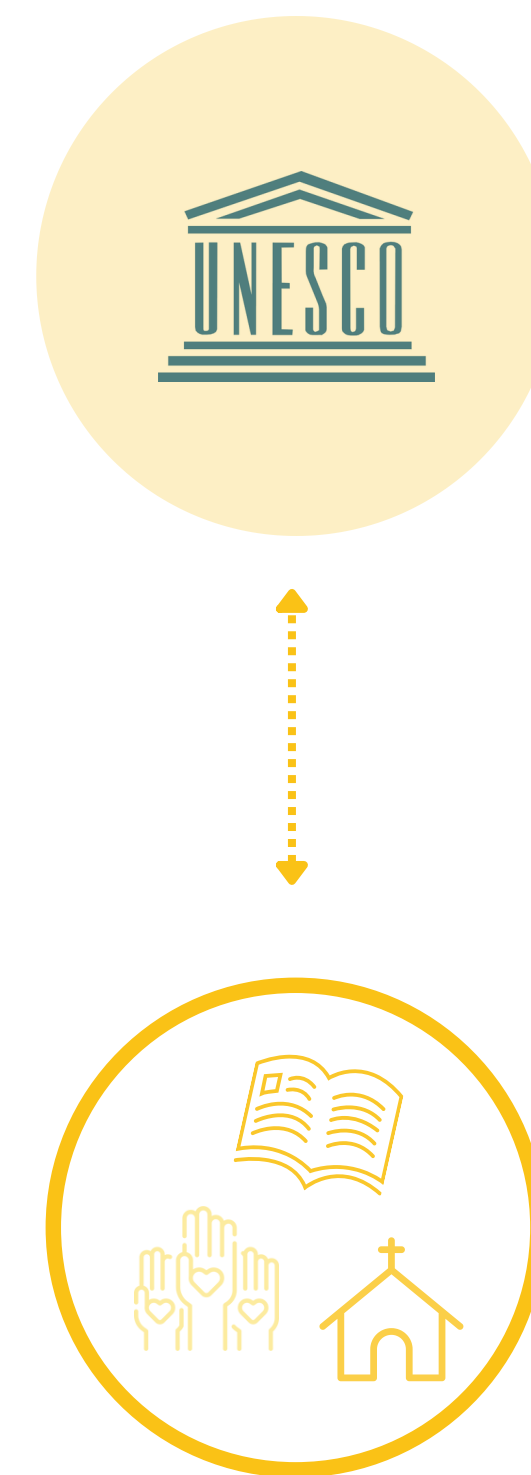
## Instituições de ensino

O assédio escolar, conhecido popularmente como bullying, acontece nas instituições de ensino, através de situações de hierarquia e de poder, entre pares, que se tornam em assédio e violência psicológica.

Em grande medida, o quadro em que se incorpora o bullying é, geralmente, definido pelas próprias desigualdades e hierarquias sociais externas, que se reproduzem na sala de aula. A sala de aula, funciona, assim, como um microcosmo no qual são reproduzidos os estigmas e as fobias existentes na sociedade, nomeadamente o racismo, a homofobia, a transfobia, o Estigma Social da Obesidade, o capacitismo e o sexismo.

Segundo a UNESCO, a aparência física e a raça e/ou religião são os principais motivos de bullying no mundo. Logo, o excesso de peso e a obesidade dos/as estudantes são elementos utilizados para a humilhação por parte dos seus pares e, por vezes, por parte dos próprios docentes. Este tipo de comportamento tem consequências muito graves para as vítimas, pois pode igualmente influenciar o seu sucesso escolar e despoletar problemas de autoestima e de desenvolvimento pessoal.

A abordagem para atenuar estes casos de discriminação deve ser feita em várias frentes, visto que a escola replica a sociedade em que vivemos.



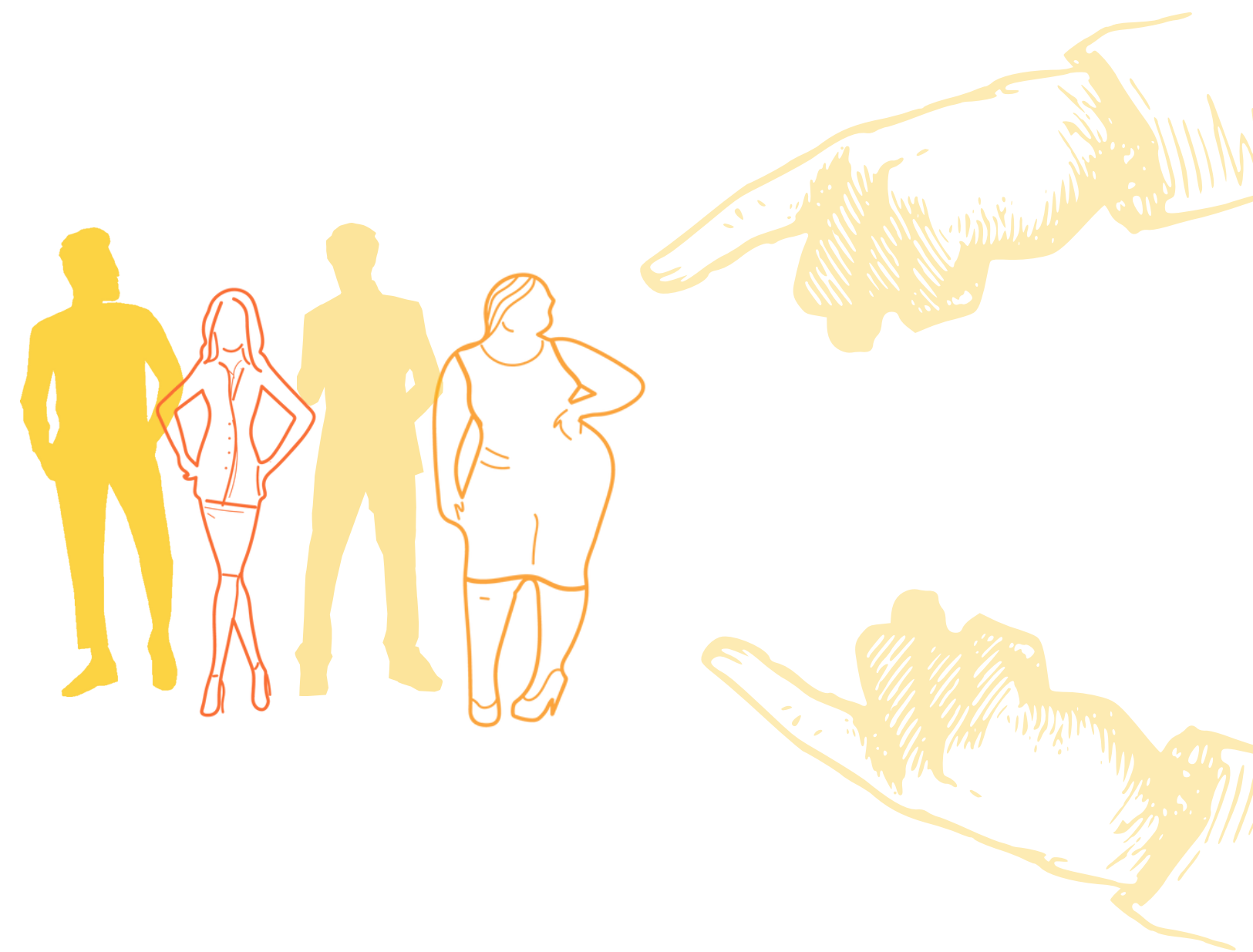
VOLTAR

# Assédio Moral

Os comentários sobre o corpo das pessoas com excesso de peso é algo que, infelizmente, faz parte do cotidiano dessas pessoas. É como se elas fossem um livro de reclamações, onde qualquer pessoa se considera no direito a debitar a sua opinião, recomendação ou dieta, como por exemplo, o que devem ou não comer, qual a dieta perfeita, que atividades físicas devem fazer, que remédios milagrosos devem tomar e até a que cirurgias se devem submeter.

Estes comentários, desagradáveis, não são feitos apenas por pessoas suas conhecidas ou em ambientes familiares, são também emitidos por estranhos, na rua, por empregados de restaurantes, quando dão a sua opinião sobre o que devem ou não consumir, desde insultos nos transportes públicos a comentários provenientes de carros em movimento, enquanto andam pela via pública, ou mesmo quando correm, andam de bicicleta, ou quando fazem qualquer outra atividade física em público.

Não é por acaso que algumas pessoas com excesso de peso se inibem de sair à rua, para praticar atividade física e/ou comer em público.



VOLTAR

## Cuidados de Saúde

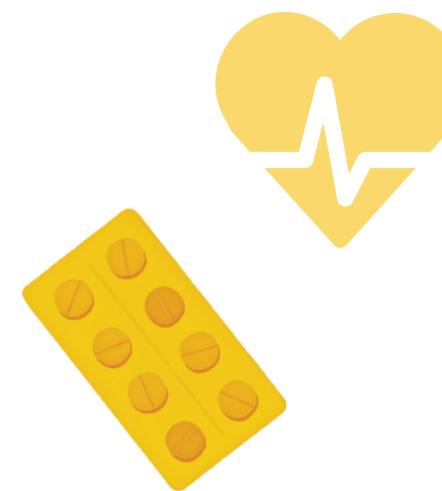
A crença de que as pessoas têm excesso de peso porque querem ou por falta de vontade de mudar, acompanhado do alerta gerado em torno da obesidade, como fator de risco para a saúde, faz com que, muitas vezes, nas consultas médicas, a norma seja recomendar dietas como solução para qualquer sintoma ou doença que apresentem, sem diagnosticar a real origem do mal-estar e sem atender ao testemunho do/a utente.

"As causas que contribuem para o excesso de peso são muitas, sendo a principal o estilo de vida (alimentação desadequada, consumo de alimentos extremamente calóricos, sedentarismo, stress); a obesidade pode, no entanto, ser também causada por distúrbios hormonais." (In Desigualdades socioeconômicas no risco de obesidade entre adultas, em Portugal)

**Alguns problemas de saúde podem contribuir para o excesso de peso / obesidade, tais como: perturbações alimentares e da tiróide, transtorno de compulsão alimentar, ansiedade e depressão, tratamentos prejudiciais para a saúde (tratamento para gravidez, tratamentos para o cancro, tratamentos hormonais, etc.)**

Investigações levadas a cabo por Ana Domingos, investigadora no Obesity Lab, Instituto Gulbenkian de Ciência, e Jeffrey Friedman, investigador na Howard Hughes Medical Institute, concluíram que a obesidade pode ter uma condição inerentemente biológica, podendo estar relacionada com a hormona leptina - responsável por controlar o apetite, reduzir a ingestão de alimentos e regular o gasto energético, permitindo manter o peso corporal. A existência de um défice de produção desta hormona faz com que a pessoa sinta uma maior necessidade de comer.

**Estes investigadores estão a trabalhar no desenvolvimento de um medicamento para tratar a obesidade, pois consideram que esta doença é, atualmente\*, uma questão de saúde pública. No entanto, salientam que a existência de medicação não pode, nem deve ser motivo para não praticar uma alimentação saudável.**



\*Vide dados diapositivos 13 e 14



Ao abordar a doença, exclusivamente, como sendo um distúrbio alimentar e ao receitarem uma dieta ao/à paciente, quando este/a procura ajuda médica, os profissionais de saúde acabam por descartar outras patologias, que a pessoa com excesso de peso possa ter, nomeadamente pedras nos rins, na vesícula biliar, necrose óssea, asma, cancro e até gravidezes não identificadas.

Estas situações, por vezes, podem colocar em risco a saúde destas pessoas, pois acabam por evitar ou adiar a procura de ajuda médica, por acreditarem que a única coisa que lhes irão receitar será uma dieta e exercício físico, retardando diagnósticos e tratamentos para outras patologias que possam ter, colocando, assim, em causa o direito aos cuidados de saúde de qualidade.

No entanto, o maior obstáculo ao tratamento da obesidade é, sobretudo, o estigma social que recai sobre ela, e é neste ponto que devemos começar a mudança das nossas mentalidades!



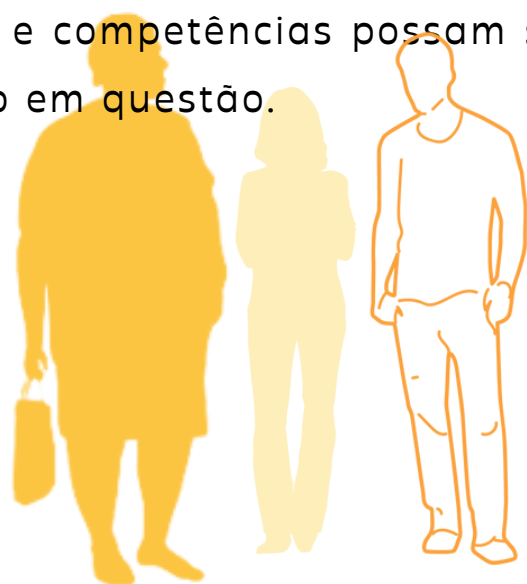
VOLTAR

# Discriminação em contexto profissional

De acordo com dados da Organização Internacional do Trabalho (OIT, 2011), nos Estados Unidos da América, a taxa de prevalência da discriminação presumida baseada no peso/altura das mulheres tem-se aproximado da taxa de prevalência da discriminação de base racial. Em alguns episódios, chega a ser mais frequente do que a discriminação de base etária ou com base no sexo, aferidos como importantes eixos de discriminação.

As pessoas com excesso de peso ou obesidade enfrentam estigmas e discriminação no meio laboral.

É factual que a imagem é um fator deveras importante, na obtenção de um emprego, e que muitos empregadores já admitiram não contratar pessoas com excesso de peso, mesmo que as suas habilidades e competências possam ser as indicadas para o posto de trabalho em questão.



Como forma de atenuar este tipo de discriminação, aquando da candidatura a um posto de trabalho, países como França e Inglaterra aconselham que o “Curriculum Vitae” não seja acompanhado de fotografia.



Quando já integradas no mercado de trabalho, estas pessoas podem sofrer mais discriminação do que os/as restantes colegas. A ideia que é passada é a de que as pessoas com excesso de peso e/ou obesidade não conseguem desempenhar determinadas funções e/ou tarefas! e que são mais lentas e menos perspicazes!



VOLTAR



É necessário que os/as responsáveis pelos recursos humanos e os/as dirigentes das organizações estejam preparados/as para moderar e para lidar com este tipo de discriminação, seja no ato da contratação ou até quando já se encontrem no mercado de trabalho. Esta preparação irá potenciar uma melhor integração e irá evitar qualquer tipo de tratamento diferenciado e/ou negativo.

O ter ou não ter emprego, pode ser um grande contributo para o bem-estar físico e psicológico das pessoas, podendo mesmo contribuir (no caso das pessoas com excesso de peso) para alterar a sua condição física e psicológica.

As mais recentes sondagens da EuroHealthNet magazine, demonstram que a situação de desemprego está intimamente ligada às taxas de obesidade. Após um ano ou mais em **situação de desemprego**, a **taxa de obesidade** pode atingir os **32,7%**[1].



VOLTAR

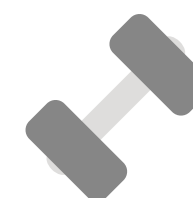
[1] <https://eurohealthnet-magazine.eu/obesity-employment-and-discrimination-in-the-workplace/>

# Estigma Social da Obesidade e Atividade Física

Um dos maiores preconceitos que existem em relação às pessoas com excesso de peso e/ou obesidade é o de considerá-las preguiçosas, sedentárias, condenando-as, assim, à inatividade. Além disso, existe também, erradamente, uma aceitação generalizada da sociedade de que as pessoas que padecem desta condição não estão aptas para a prática de atividade física.

No entanto, o maior obstáculo à ausência da prática de atividade física está, intimamente, relacionado com a Estigma Social da Obesidade, com os comentários e com as atitudes discriminatórias que vivenciam nos espaços dedicados à mesma prática desportiva.

Todavia, a atividade física é considerada como um dos métodos mais saudáveis para a perda de peso, como tal, o incentivo para a prática de atividade física não deverá cingir-se apenas à parte estética, mas, sobretudo, à saúde e ao bem-estar físico e psicológico, contribuindo para o **aumento da autoestima e para melhorar o autoconceito.**



VOLTAR

# Sub-representação cultural e rejeição afetivo-sexual

O Estigma Social da Obesidade não implica apenas a rejeição de pessoas com excesso de peso, em termos da sua consideração por serem consideradas preguiçosas, inativas, doentes ou relutantes.

A rejeição também é estética, na medida em que os corpos com excesso de peso são, muitas vezes, considerados feios, desagradáveis ou deformados.

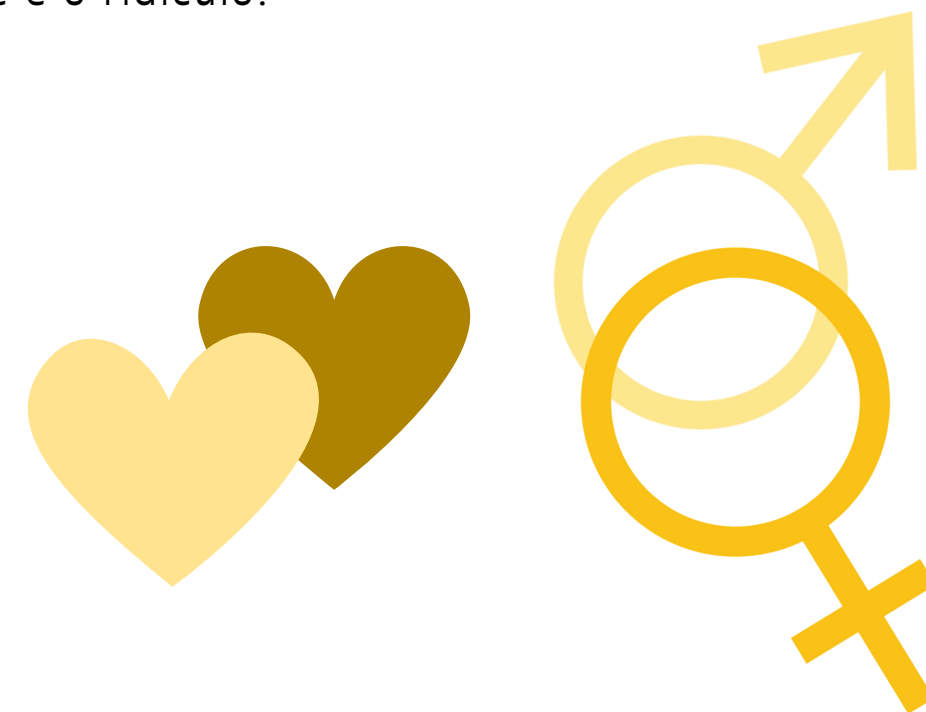
Não ser incluído nos “padrões ideais do belo”, como já foi referido, traz consequências devastadoras no local de trabalho, uma sub-representação no mundo da cultura (cinema, televisão, literatura, fotografia, música, artes plásticas, etc.), assim como provoca sérias dificuldades no estabelecimento de vínculos afetivos, principalmente os sexo-afetivos.

As pessoas com excesso de peso não são consideradas desejáveis, sendo, por isso, demasiadas vezes afastadas do quadro dos laços sexuais e românticos, não apenas na vida real, mas também no mundo artístico.

Estas pessoas, algumas vezes, são utilizadas como “isco” para se aproximarem de pessoas do seu grupo que não tenham excesso de peso.

As representações de corpos gordos nos meios de comunicação e na cultura costumam ser escassas, e quando aparecem tendem a ter uma carga negativa, associada aos preconceitos que a sociedade tem sobre eles, nomeadamente a falta de jeito, a doença, o distanciamento dos padrões de beleza, a preguiça, etc.

Em suma, a imagem que é passada da pessoa “gorda” oscila entre a invisibilidade e o ridículo!



VOLTAR



O que fazer para travar o  
Estigma Social da  
Obesidade?



VOLTAR

É um dever de cidadania contribuir para o bom funcionamento da sociedade e para a inclusão social de todas as pessoas, como tal, devemos adotar comportamentos e linguagem que facilite a integração das pessoas com excesso de peso e/ou obesidade, nos diferentes círculos da sociedade.

Para conseguirmos alterar a realidade das pessoas que padecem desse fenômeno, devemos adotar as seguintes medidas no nosso cotidiano:

1

**Desvalorizar a cultura da dieta:** Encorajar a aceitação do próprio corpo, fazendo com que exista um maior autocuidado e amor próprio, gerando uma maior autoestima e melhor relação com o exterior.



2

**Extinguir o insulto e evitar as palavras “gordo” e “gorda”:** Os insultos para além de não alterarem a realidade das pessoas, são extremamente prejudiciais.

\*#@!!

3

**Falar sobre saúde holística:** A saúde vai muito além da imagem externa, por isso é necessário falar de saúde, no seu todo, e não somente de estética.



4

**Falar de alimentação num sentido amplo:** A alimentação saudável não é algo exclusivo das pessoas com excesso de peso e/ou obesas, a alimentação saudável deve ser difundida por toda a população pelos mais diversos benefícios.



VOLTAR

5

**Assinalar e abolir as provocações, piadas e bullying:** As piadas e comentários sobre pessoas com excesso de peso e/ou obesas têm sido socialmente tolerados, mas é necessário mudar esta perspetiva e censurar este tipo de comentários e atitudes.



7

**Dar visibilidade à diversidade corporal:** A diversidade corporal deve ser difundida e abraçada, através dos diferentes meios de comunicação e das diferentes marcas, pois as pessoas com excesso de peso também devem ser integradas e ter visibilidade.



9

**Eliminar a ideia de que sabemos tudo sobre alguém apenas com um olhar:** A ideia de que a primeira imagem define a pessoa deve ser erradicada, pois há muito mais para além do que a “vista alcança”.



6

**Apostar veementemente na atividade física inclusiva:** Conceber espaços de atividade física inclusiva, caracterizados pela diversidade corporal, pois a atividade física não deve ser divulgada como uma mera atividade para atingir os padrões corporais, mas sim como uma atividade de diversidade e de carácter social.



8

**Evitar os comentários sobre os corpos alheios:** Devemos fazer um esforço para não comentar os corpos dos outros. Devemos aceitar as pessoas como são, pois não temos conhecimento do percurso de cada um/uma, nem tão pouco do seu estado de saúde.



VOLTAR

10

**Trabalhar para a inclusão social e laboral das pessoas obesas:** É necessário difundir medidas e incentivos para a inclusão social e laboral das pessoas com excesso de peso, divulgando o seu trabalho e as suas ações. É fundamental combater o Estigma Social da Obesidade!



11

**Dar voz às pessoas obesas (sobretudo se és profissional de saúde):** É necessário abordar as questões de saúde das pessoas com excesso de peso, de forma holística. É fundamental irmos para além da parte estética e das dietas. É necessário ouvir e compreender as causas e preocupações.



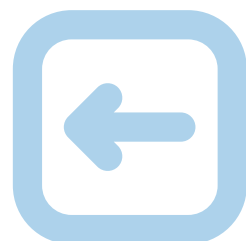
12

**Respeitar e aceitar as pessoas obesas:** Devemos amar todas as pessoas, inclusive as pessoas com excesso de peso. A autoestima não é construída de forma individual, pois as pessoas que nos rodeiam, como familiares, amigos e colegas, têm um papel indispensável na construção da nossa autoestima.



13

**Promover acompanhamento psicológico (coaching):** Estabelecer políticas de apoio psicológico para as vítimas e agressores, para que se possam criar mecanismos de defesa nas vítimas e para alertar os agressores das consequências dos seus atos.



VOLTAR

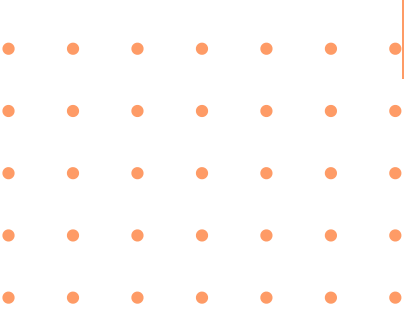
9

Conclusão



VOLTAR





Este Guia Básico sobre O Estigma Social da Obesidade”, tenta abordar o excesso de peso e a obesidade numa perspetiva mais inclusiva, procurando difundir informação que facilite a inclusão social e a integração profissional, sempre com a premissa de atenuar todo o tipo de discriminações que, muitas vezes, pioram a situação social e de saúde destas pessoas.

O Estigma Social da Obesidade é o maior obstáculo para o tratamento e integração social das pessoas com excesso de peso e/ou obesidade.

O excesso de peso e a obesidade devem ser encarados de uma forma holística para que os possamos abordar, prevenir e tratar.

O excesso de peso e a obesidade atingem tanto mulheres como homens, no entanto, são as mulheres as que mais sofrem, na pele, essa discriminação, sobretudo devido à ideia generalizada, enraizada nas sociedades ocidentais, de que as mulheres devem ser magras, para que possam ser aceites nas diferentes esferas da sociedade. Por essa mesma razão, os dados mostram que são as mulheres que mais procuram por cirurgias e tratamentos para a perda de peso, daí que sejam elas as que mais sofrem com essa pressão social.

A informação recolhida demonstra que a mudança de perspetiva é imperativa para que o Estigma Social da Obesidade seja atenuado, e para que as pessoas comecem a amar-se como são, sendo que o mais importante é que se mantenham saudáveis, dentro das suas características próprias, e que as normas estéticas sejam ecléticas para que não se fomentem discriminações infundadas, quer no meio social, quer no profissional, quer no afetivo.

Para que esta mudança de perspetiva seja uma realidade, é crucial que exista um trabalho concertado entre as várias entidades, organismos e agentes sociais. Apenas desta forma conseguiremos atenuar o Estigma Social da Obesidade!

Para finalizar, nunca é de mais reiterar que a imagem que temos de nós próprios é muito mais importante do que aquela que os outros têm de nós!



VOLTAR

10

Bibliografia



VOLTAR

- BERNARDO, Vitor Hugo Ferreira (2019), Desigualdades socioeconômicas no risco de obesidade entre adultos, em Portugal. Faculdade de Economia da Universidade de Coimbra.
- BRUSCHI, Magdalena Piñero (2020) Guía Básica sobre Gordofobia. Canárias: Instituto Canario de Igualdad. Gobierno de Canarias.
- COVA, Tânia (2020) “A Obesidade é uma doença pandémica”, Diário de Notícias da Madeira, 23 de maio: 18.
- European Obesity Report 2022, The European Association for the Study of Obesity. Disponível em: <https://easo.org/new-who-report-europe-can-reverse-its-obesity-epidemic/> , data de consulta a 04-07-2022.
- Excesso de peso e obesidade: conheça os riscos. Disponível em: <https://hff.min-saude.pt/excesso-de-peso-e-obesidade/>, data de consulta a 11-10-2022.
- Instituto Gulbenkian de Ciência: <https://gulbenkian.pt/ciencia/pt-pt/research-groups/adomingos-pt-pt/> , data de consulta a 19-09-2022.
- Obesidade (excesso de peso). Disponível em: <https://www.saudebemestar.pt/pt/blog/nutricao/obesidade/>, data de consulta a 11-10-2022.
- MCGANNAN, Sophie (2021). Obesity, employment, and discrimination in the workplace. Disponível em: <https://eurohealthnet-magazine.eu/obesity-employment-and-discrimination-in-the-workplace/> , data de consulta a 04-07-2022.
- The Rockefeller University: <https://www.rockefeller.edu/our-scientists/heads-of-laboratories/1163-jeffrey-m-friedman/> , data de consulta a 19-09-2022



# Guia Básico

## Sobre o Estigma Social da Obesidade

### Entidades Parceiras:



Secretaria Regional  
de Educação, Ciência e Tecnologia  
Direção Regional de Desporto



Secretaria Regional  
de Educação, Ciência e Tecnologia  
Direção Regional de Juventude

