

E-BOOK GRATUITO

ESTIGMATIZAÇÃO DA OBESIDADE

PROJETO SOU-UNESP - VOLUME 1



Yasmin Araújo
Humberto Negrão
Maria Vitória Romão
Patrícia Fidelis de Oliveira

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA SEÇÃO TÉC. AQUIS. TRATAMENTO DA INFORM.
DIVISÃO DE BIBLIOTECA E DOCUMENTAÇÃO - CAMPUS DE BOTUCATU - UNESP
BIBLIOTECÁRIA RESPONSÁVEL: **ROSEMEIRE APARECIDA VICENTE - CRB 8/5651**

Estigmatização da obesidade [recurso eletrônico] : projeto SOU-UNESP /
Yasmin Araújo ... [et. al]. – Botucatu : UNESP-IBB/PROEC, 2023
ePub

ISBN: 9786589398172

1. Obesidade. 2. Estigmatização. 3. Índice de massa corporal. 4. Saúde
mental – Aspectos nutricionais. 4. Acolhimento. 5. Imagem corporal.
6. Sobrepeso. 7. Preconceito de peso. I. Título.II. Araújo, Yasmin. III. Negrão,
Humberto. IV. Romão, Maria Vitória. V. Oliveira, Patrícia Fidelis de.
VI. Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho", Instituto de
Biociências de Botucatu. VII. Pró-reitora de Extensão Universitária e Cultura.

CDD 616.398

Esta é uma contribuição humana e científica
do SOU-UNESP dedicada, especialmente, às
pessoas que (con)vivem com a obesidade.

APOIO:



SOBRE OS AUTORES:



Yasmin Araújo

Discente de Nutrição pela Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" (UNESP)



Humberto Negrão

Discente de Nutrição pela Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" (UNESP)



Maria Vitória Romão

Discente de Nutrição pela Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" (UNESP)



Patrícia Fidelis de Oliveira

Professora Associada do Instituto de Biociências de Botucatu da Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" (UNESP)

REVISÃO:

Yasmin Araújo

Humberto Negrão

Maria Vitória Romão

Patrícia Fidélis de Oliveira

Lucineide Leal

Túlio Gabriel de Freitas

Olívia Barata Cavalcanti

APRESENTAÇÃO

O projeto **SOU-UNESP** (Sobrepeso e Obesidade em Estudantes da Unesp) foi criado em 2021, através da iniciativa de uma aluna do curso de Ciências Biológicas do Instituto de Biociências de Botucatu, Prisciane de Souza Joaquim. A ideia surgiu por meio de uma experiência pessoal da aluna, que ao se dirigir a um posto de saúde notou como a prevalência de sobrepeso e obesidade era alta na população. A partir disso, quis pesquisar sobre a temática em seu Trabalho de Conclusão de Curso. Na época, a pandemia de COVID-19 estava em ascensão, portanto foi pertinente estudar se as mudanças impostas aos universitários por meio do ensino remoto e cenário pandêmico impactavam no índice de massa corpórea (IMC) e quais fatores estariam relacionados a isso.

Da **prática indissociável** entre **pesquisa, ensino e extensão**, surgiram projetos de pesquisas que tem investigado se diferentes aspectos, como classe socioeconômica, conhecimento alimentar e nutricional, saúde mental, composição corporal, hábito alimentar, autoimagem corporal e nível de atividade física influenciaram no ganho de peso dos universitários durante a pandemia.

A partir do momento em que ensino e pesquisa ampliaram as informações sobre a temática do sobrepeso e obesidade, a **extensão** passou a ser um **compromisso social**, no sentido de levar o **conhecimento** adquirido à população interna e externa à UNESP. Dentro deste contexto, o programa SOU-UNESP passou a integrar a rede temática de extensão "**TURISQUALI**: turismo, sustentabilidade e qualidade de vida" apoiada pela PROEC - Pró-Reitoria de Extensão e Cultura da UNESP. O diálogo com a sociedade se estabeleceu por meio de **mesas redondas virtuais gratuitas** de domínio público.

APRESENTAÇÃO

Essas "lives" estão disponíveis no canal do youtube da Agência de Divulgação Científica do IBB (AgDC) e reuniu renomados profissionais da saúde e depoimentos de pessoas com história de obesidade.

O objetivo do presente **e-book** (o 1º da coletânea de 7) é trazer os principais pontos abordados em cada live, entregando a **informação** de forma **acessível** por meio de textos simples e imagens gráficas, amplificando dessa forma o conhecimento para combate e prevenção ao sobrepeso e obesidade. Trata-se, portanto, de uma estratégia que está de acordo com a agenda da **ONU 2030**, na qual um dos objetivos de desenvolvimento sustentável (**ODS-3: saúde e bem estar**) é reduzir em um terço a mortalidade prematura por doenças não transmissíveis via prevenção e tratamento, e promover a saúde mental e o bem-estar. A **live completa** pode ser acessada por meio de link e/ou **QR code** disponibilizados no fim da obra.

Este e-book é **gratuito** e a ampla divulgação deste conteúdo conta com a sua colaboração em compartilhar o material. O SOU-UNESP defende o conhecimento como instrumento de **liberdade** e **capacitação** para melhores **escolhas cotidianas** que possibilitem um presente e **futuro sustentável** para o planeta.

Agradecemos a parceria!



@sou_unesp



youtube.com/@AgDCIBB

SUMÁRIO:

1. INTRODUZINDO A ESTIGMATIZAÇÃO DA OBESIDADE - LUCINEIDE LEAL

Estigmatização do corpo com obesidade: Social x biológico	1
O acolhimento por profissionais da saúde	2
Representatividade e direitos da pessoa com obesidade	3

2. UMA EXPERIÊNCIA DE VIDA - TÚLIO GABRIEL DE FREITAS

Desafios pessoais da pessoa com obesidade	4
Empatia social com a obesidade	5
Inclusão universitária para pessoas obesas	6

3. CIÊNCIA PARA COMBATER O PRECONCEITO - OLÍVIA BARATA CAVALCANTI

Tipos de estigmas da obesidade	7
Causas da estigmatização	8
Repercussões da estigmatização	9
Como combater a estigmatização da obesidade?	10

1. INTRODUZINDO A ESTIGMATIZAÇÃO DA OBESIDADE

 <https://bit.ly/3KfNad2>

Quem é Lucineide Leal?

Nutricionista com foco em Políticas Públicas, Especialista em Saúde coletiva e Mestranda em Saúde Coletiva. É Terapeuta Integrativa e Sistêmica e Pesquisadora em Estudos sobre o Corpo Gordo e suas questões. Além disso, é Ativista na Luta Anti Gordofobia.



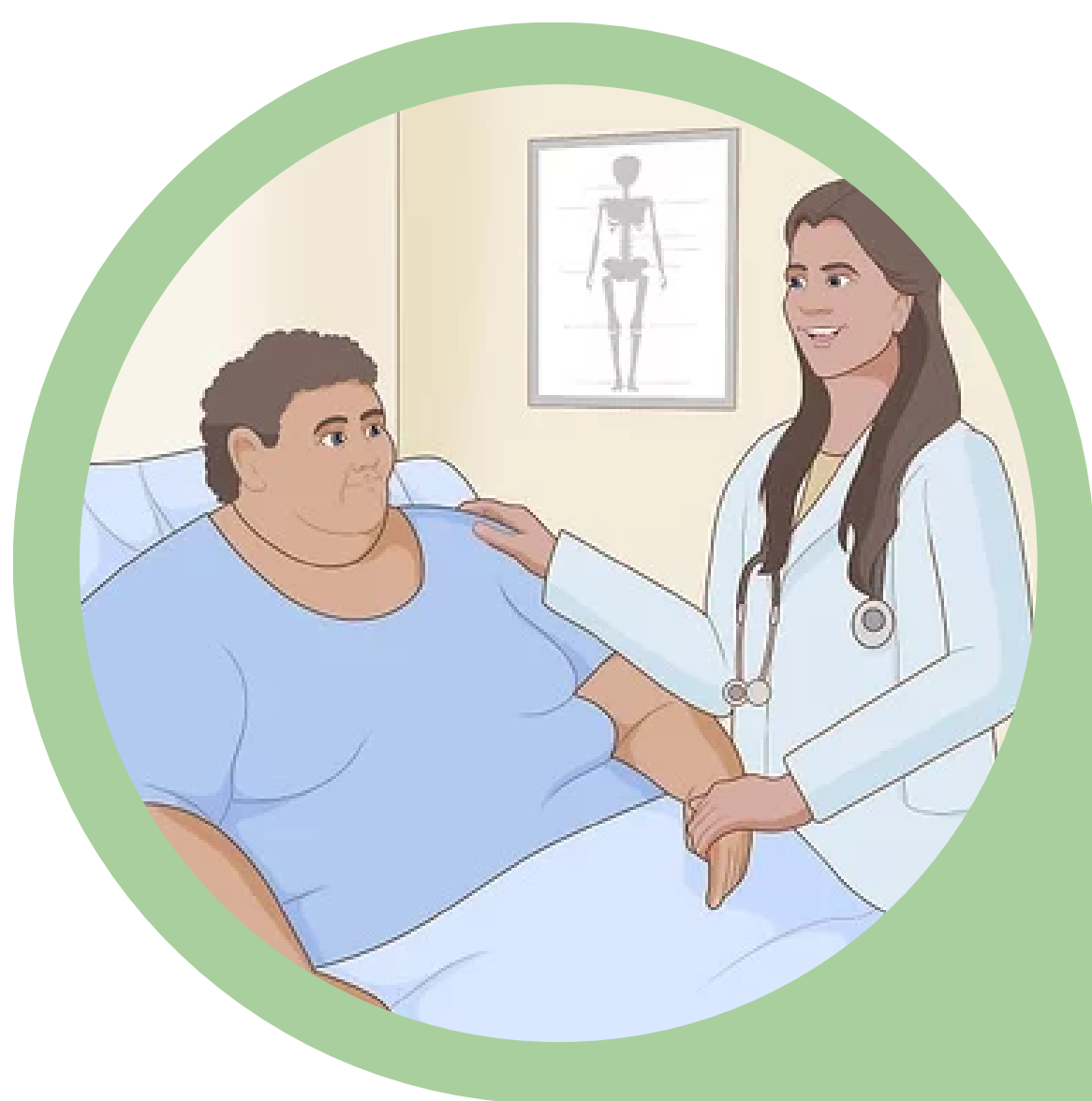
ESTIGMATIZAÇÃO DO CORPO COM OBESIDADE: SOCIAL X BIOLÓGICO

Para compreender melhor sobre a **estigmatização da obesidade**, Lucineide aborda o corpo com obesidade de duas formas vistas pela sociedade. Primeiro, o **corpo social** é aquele que "chama a atenção" e traz uma visibilidade indesejada devido a sua forma, a qual parece não caber nos padrões, erroneamente, padronizados pela sociedade. E, segundo, o **corpo biológico** que é visto como um corpo doente e com necessidade de medicação, pois se apresenta como um corpo "mais fácil" para adoecer.

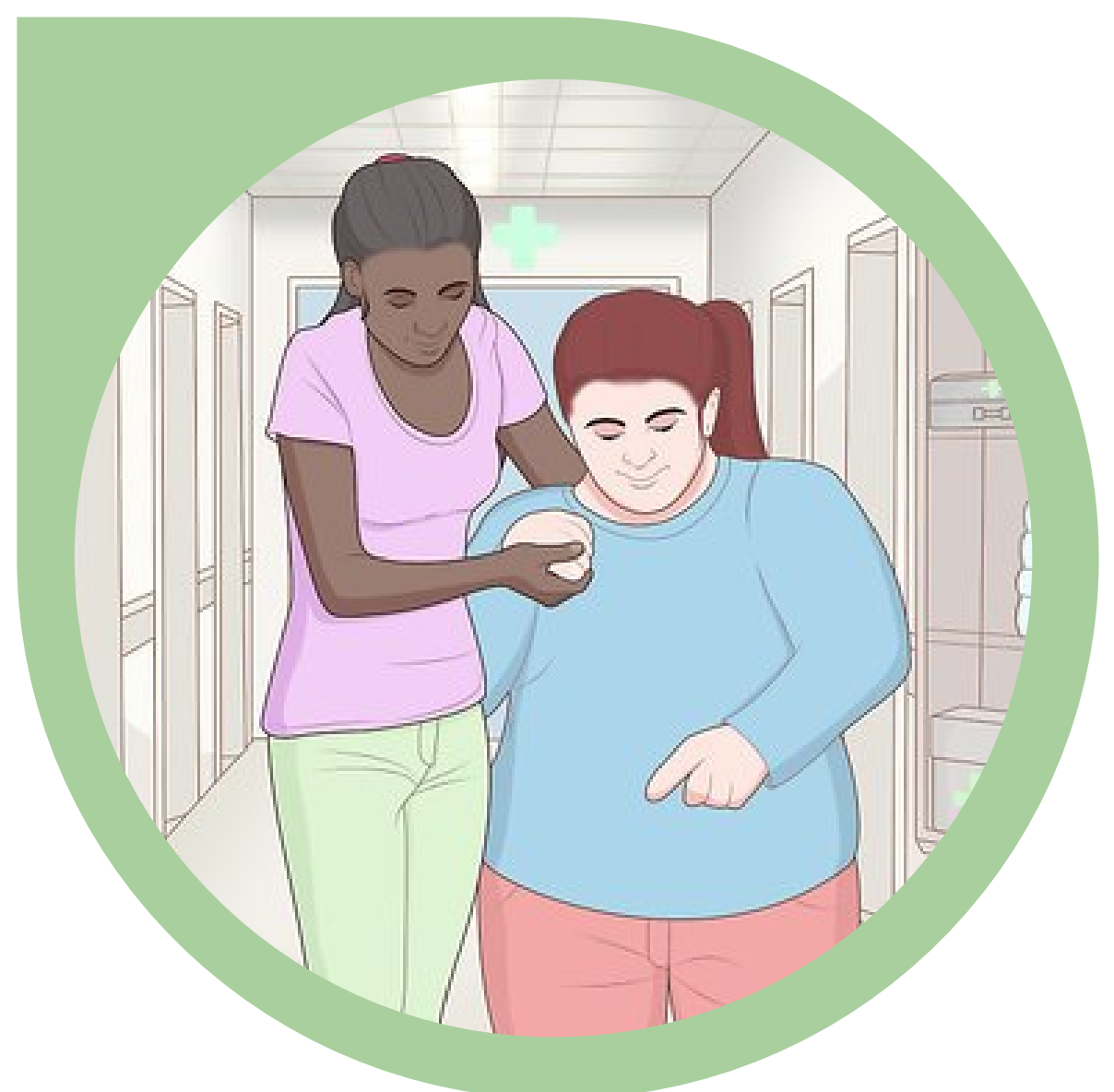
Após essas definições, você percebeu que o indivíduo obeso é frequentemente visto de forma ruim ou pejorativa? Isso está estruturado em nossa cultura, e Lucineide provoca, justamente, esta reflexão de que o **corpo com obesidade deve ser respeitado e entendido, reconhecendo suas mais diversas necessidades**. Afinal, o corpo é uma existência, independente do seu tamanho ou do seu peso.

O ACOLHIMENTO POR PROFISSIONAIS DA SAÚDE

A doença e a saúde são possibilidades tanto para o corpo sem ou com obesidade. Entretanto, os estudos mostram que o **preconceito** contra pessoas com obesidade está inclusive presente **em profissionais da saúde** que muitas vezes falham no acolhimento ao paciente, pois já o colocam na condição de "**culpados**" pela doença - fato que leva o paciente a desistir de procurar ajuda. Portanto, a **sensibilização** por meio do **conhecimento** é fundamental para a formação dos profissionais da saúde. Para mudar esse cenário, Lucineide participa de um curso de **qualificação de profissionais de saúde** dentro do Sistema Único de Saúde (SUS) e salienta que isso é extremamente necessário, além da **adequação dos ambientes**, garantindo que poltronas na sala de atendimento, macas, aparelhos hospitalares e outros tenham o tamanho e forma que **incluam a diversidade de corpos**.



Fonte: [wikihow.com/Care-for-an-Obese-Relative](https://www.wikihow.com/Care-for-an-Obese-Relative)



Fonte: [wikihow.com/Care-for-an-Obese-Relative](https://www.wikihow.com/Care-for-an-Obese-Relative)

REPRESENTATIVIDADE E DIREITOS DA PESSOA COM OBESIDADE

Ainda é muito desconhecido os enfrentamentos diários de uma pessoa com obesidade, entretanto, novas narrativas vem ganhando espaço e mudando essa relação com o mundo, minimizando o estigma sobre eles.

Independente de suas formas, estes corpos **amam, trabalham, contribuem e vivem!** É necessário enxergar esse corpo social e biológico válido como qualquer outra pessoa. Não se trata apenas de um desequilíbrio entre o que se é ingerido e gasto (calorias), mas sim de que esse corpo exerce **funções com importância social**. Este é o trabalho de Lucineide como ativista, que além de lutar contra a **gordofobia**, busca **reconhecimento e representatividade** a essas pessoas, fomentando o direito de viver de forma **livre e digna**.

Sabia que você pode ser um defensor desta causa? Comece com a reflexão sobre esse tema e observe ao seu redor se os ambientes que você frequenta são acolhedores às diversas formas de corpo!



2. UMA EXPERIÊNCIA DE VIDA

 <https://bit.ly/3KAhXmf>

Quem é Túlio Gabriel de Freitas?

Graduado em Ciências Biológicas (Licenciatura) na Universidade Estadual Paulista (Unesp) em Botucatu e também professor de Biologia do Ensino Médio na rede pública estadual.



DESAFIOS PESSOAIS DA PESSOA COM OBESIDADE

Há razões para Túlio iniciar sua fala trazendo a seguinte reflexão: "**As pessoas não entendem o que um obeso passa**". O cotidiano das pessoas obesas é limitado por inúmeras **ausências de estruturas físicas e psicossociais** para atender a esse público em nossa sociedade. Dentre alguns exemplos vividos, Túlio nos conta:



Evitar e/ou recusar a ida à lugares que não conhece por conta da preocupação se "caberá" no mobiliário / locais.



A falta de assistência em meios de transporte, como ônibus e aviões. Túlio conta que ao questionar uma companhia aérea, a mesma respondeu que normalmente as pessoas com obesidade compram dois assentos.



Os maiores vínculos se davam pela internet, pela não aceitação do seu corpo. Pois dessa forma, ninguém teria acesso a sua imagem.

EMPATIA SOCIAL COM A OBESIDADE

Túlio também compartilhou que realizou a graduação em duas cidades diferentes: Ilha solteira e, posteriormente, Botucatu. Essa mudança fez com que novas situações fossem encaradas, como os deslocamentos que precisava fazer entre uma sala de aula e outra. Muitas vezes, se sentia cansado ou estava atrasado, pois andava mais devagar que os colegas. As pessoas não se mostravam muito empáticas em relação a sua situação e ainda diziam: "**Faz uma dieta que você emagrece**", até mesmo os professores. Túlio também contou que suas dificuldades eram associadas diretamente ao seu peso, ignorando a questão psicológica. Em contrapartida, ele também sente muito apoio de seus alunos, e como professor, tenta ser uma pessoa mais empática e compreensível com os outros.

INCLUSÃO UNIVERSITÁRIA PARA PESSOAS OBESAS

Para Túlio, ainda é necessário que haja maior **inclusão** para as pessoas obesas dentro do ambiente universitário.

É muito importante que a **universidade** seja composta por um **local acolhedor**, no qual toda e qualquer pessoa tenha o direito de se sentir bem e pertencente ao ambiente. O primeiro passo seria no vestibular, onde é necessário que esse sentimento já seja proporcionado. Além disso, toda estrutura física da faculdade deve ser pensada para acolher pessoas com maior peso, e também oferecer auxílio psicológico contínuo. Túlio finaliza aconselhando que os olhares e julgamentos sejam deixados de lado e afirmando que **debates** devam ser feitos nos campus para incentivar **reflexão, inclusão e pertencimento**.



3. CIÊNCIA PARA COMBATER O PRECONCEITO

 <https://bit.ly/3ZNIYqK>

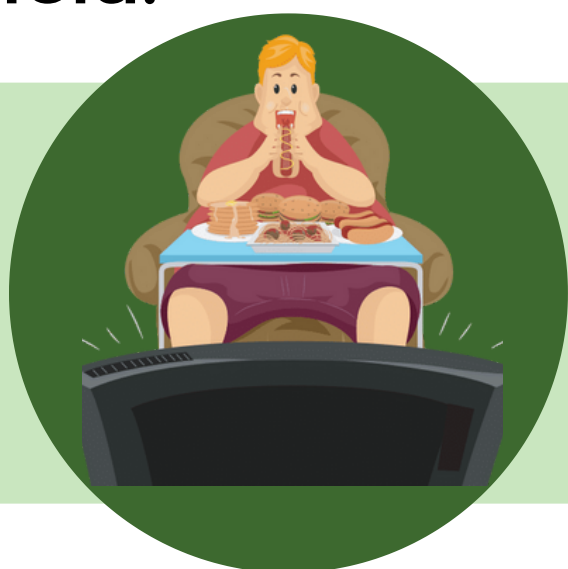
Quem é Olívia Barata Cavalcanti?

Diretora científica e de programas na World Obesity Federation. Lidera o programa de treinamento e certificação de desenvolvimento profissional para o tratamento da obesidade em sistemas de saúde.



TIPOS DE ESTIGMAS DA OBESIDADE

De forma **científica** e não menos "**humanizada**", Olívia introduz o tema do estigma da obesidade pontuando quais os locais onde é possível encontrá-lo com maior frequência:



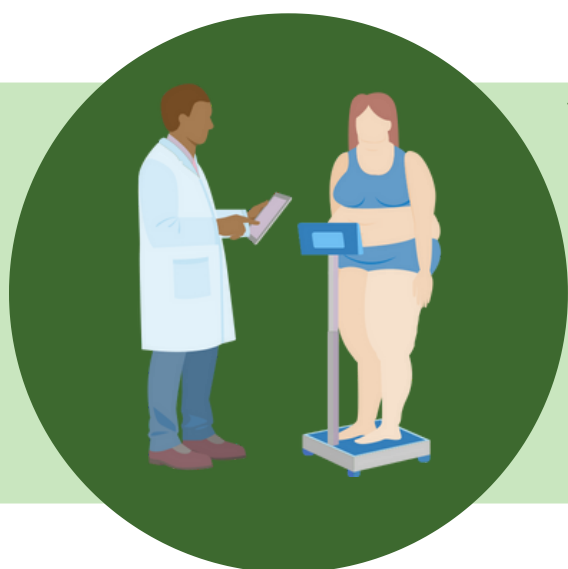
IMAGENS

Retratos visuais da obesidade reforçando o estigma (ex: obesos ingerindo comida, em postura sedentária) são representadas em 2/3 das imagens publicadas.



CONTEÚDOS MIDIÁTICOS

A mídia trata a cirurgia bariátrica como uma "saída fácil", que reflete a falta de força de vontade para perder peso por meio de dieta e exercícios.



SERVIÇO DE SAÚDE

Pesquisas mostram práticas preconceituosas por parte de profissionais da saúde, fato que afasta o paciente da busca por cuidados com a saúde.

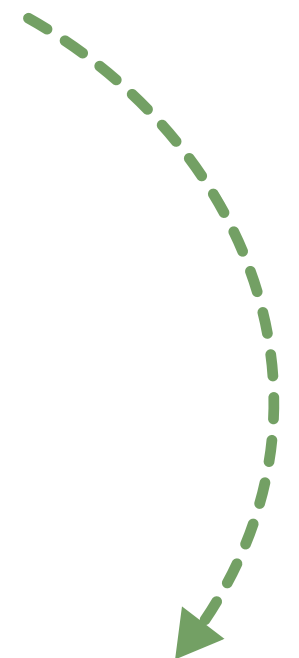
CAUSAS DA ESTIGMATIZAÇÃO



REPERCUSSÕES DA ESTIGMATIZAÇÃO

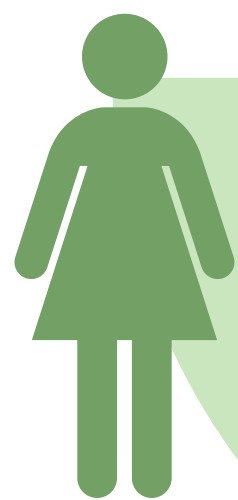
1

Atitudes negativas contra crianças com obesidade na escola (bullying) são maiores do que o bullying por causa do sexo, orientação sexual ou deficiência.



Discriminação no emprego e local de trabalho, como associação do peso com baixa competência e menor remuneração

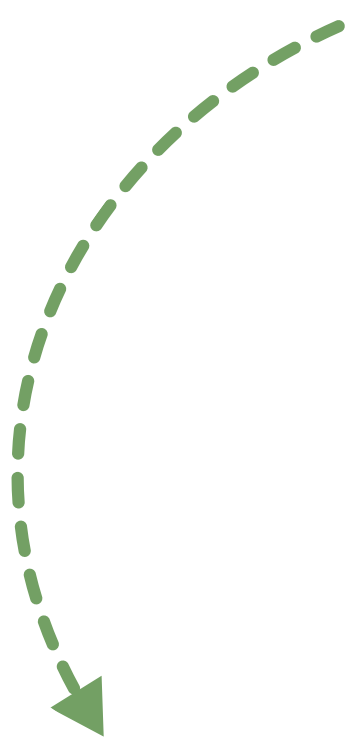
2



No Reino Unido, mulheres com maior IMC recebem

1500 libras

a menos por ano.



3

Distúrbios mentais e físicos que causam ansiedade, depressão, comportamentos alimentares disfuncionais, aumento do estresse, inflamação, redução de atividade física e consecutivo aumento do peso.

COMO COMBATER A ESTIGMATIZAÇÃO DA OBESIDADE?

O ENFRENTAMENTO dessa
problemática se faz com
CONHECIMENTO que **DESCONSTRÓI**
FALSOS CONCEITOS e **HUMANIZA** a
SOCIEDADE para vencer o
PRECONCEITO

- **Combater** o estigma da obesidade como sinônimo de falta de disciplina ou força de vontade;
- **Entender** a obesidade como uma doença complexa e multifatorial;
- **Evitar** replicar a matemática simples: "Coma menos, corra mais", pois comportamento alimentar depende de diferentes fatores e a atividade física é apenas uma aliada na perda de peso (até 20%) e não estratégia única!;
- **Tornar** o ambiente menos obesogênico, fomentando reflexões, tendo uma visão inclusiva prevendo a diversidade de corpos;
- **Implantar** legislação específica para esse tipo de preconceito na mídia, no trabalho e no sistema de saúde.

**Para ter acesso completo ao conteúdo da live,
acesse o QR CODE abaixo:**



Ou clique aqui para ser direcionado para a página do Youtube.

APOIO:



Rede Temática de Extensão Universitária em
Turismo, Sustentabilidade e Qualidade de Vida

