

# GUIA

## NUTRIÇÃO SEM ESTEREÓTIPOS

Um glossário para  
desconstruir preconceitos

# Menos  
Padrão  
Mais  
Inclusão

# Guia Nutrição Sem Estereótipos: Um glossário para desconstruir preconceitos

# Guia Nutrição Sem Estereótipos: Um glossário para desconstruir preconceitos

Elaborado pelos componentes do Grupo Técnico - NSE

Cássia Cristina Nogueira Machado - CRN-3 T-111617

Lúcia Helena Lista Bertonha – CRN-3 2675

Selma de Britto Gonçalves – CRN-3 4375

Gestão 2023/2026

## Sumário

1.0 INTRODUÇÃO .....	4
2.0 GLOSSÁRIO NSE .....	5
3.0 GLOSSÁRIO ANTI- ESTEREÓTIPOS .....	11
4.0 CONCLUSÃO .....	31
5.0 REFERÊNCIAS.....	31

## 1.0 INTRODUÇÃO

Muitas expressões e frases que eram aceitas no passado refletiam normas sociais e culturais que hoje reconhecemos como prejudiciais. O entendimento sobre diversidade e respeito evoluiu, e o que antes era considerado "normal" pode agora ser visto como ofensivo. Essa dinâmica é parte do crescimento social e da evolução da linguagem. Adaptar nossa forma de se expressar é um sinal de respeito e de reconhecimento das mudanças na sociedade.

A Declaração Universal dos Direitos Humanos (DUDH), estabeleceu princípios e valores universais a serem seguidos. Reconhece que todos os seres humanos são iguais, e em virtude da inerente dignidade de cada pessoa, têm direito a seus direitos humanos. Portanto, devem ser protegidos e amparados do preconceito e discriminação. (ONU, 1998)

A Constituição da República Federativa do Brasil de 1988 é conhecida como Constituição Cidadã, pois, restabeleceu a inviolabilidade de direitos fundamentais e humanos para todas as pessoas de toda natureza, tais como educação, saúde, segurança, alimentação, trabalho e moradia, independente de gênero, cor, sexo, orientação sexual, convicção política ou religiosa, além de incluir a criminalização do racismo.

O preconceito e a discriminação são aspectos diferentes de um mesmo problema. O preconceito consiste no ato de julgar negativamente algo ou alguém por causa de sua aparência física, nacionalidade, orientação sexual, opiniões e ideias, como preferências políticas ou religiosas. Essa predisposição a adotar estereótipos e generalizações simplistas, alimentados por medo, ignorância ou ideologias de superioridade, transformam-se em discriminação ou ato discriminatório. A discriminação consiste na prática da marginalização, exclusão, segregação, na priorização de certas pessoas em detrimento de outras, impondo barreiras ao desenvolvimento pleno e à participação igualitária de pessoas ou grupos na sociedade. (FEDERAÇÃO NACIONAL DAS EMPRESAS DE SEGURANÇA E TRANSPORTE DE VALORES {s.d.})

Frequentemente usamos expressões preconceituosas em nosso cotidiano, sem que tenhamos consciência sobre o real sentido dessas palavras. São "ditos populares", que carregam estereótipos negativos que ocasionam a marginalização, que é uma situação de exclusão social.

É imprescindível refletir o impacto que as nossas palavras exercem nos indivíduos e no ambiente ao nosso redor. Vivemos em um mundo repleto de diversidade, onde cada indivíduo traz consigo uma história única,

experiências e perspectivas que enriquecem nossa sociedade. Os estereótipos simplificam e distorcem a realidade, criando barreiras e perpetuando preconceitos.

Este trabalho tem por finalidade incentivar a empatia, ajudar a criar uma conexão emocional e a compreensão da necessidade de reflexão e mudança. O Guia Nutrição Sem Estereótipos contém um glossário sobre os termos utilizados com mais frequência na Campanha do CRN-3 NSE (Nutrição Sem Estereótipos) e exemplos de frases e expressões que são consideradas preconceituosas e o motivo de pelo qual, são problemáticas.

Esperamos que o conteúdo deste material contribua na promoção de um diálogo aberto com empregados, conselheiros, colaboradores, nutricionistas e técnicos em nutrição e dietética inscritos no CRN-3 e sociedade. Que seja instrumento de formação aos futuros profissionais da nutrição, com intuito de dirimir mal-entendidos sobre a utilização de linguagem e promotor de conscientização e ambientes mais respeitosos.

## 2.0 GLOSSÁRIO NSE

O CRN-3 por meio da Campanha Nutrição Sem Estereótipos está divulgando informações para combater o estereótipo relacionado à idealização do corpo perfeito. Esta forma de preconceito traz consigo, o estigma generalizador de que indivíduos com excesso de peso corporal, não possuem força de vontade ou disciplina para alcançar o padrão estético de beleza determinado pelo discurso presente nas diferentes mídias. Os conceitos pré-concebidos sobre o que é "saudável" ou "adequado" ignoram a individualidade da pessoa e trazem danos significativos à saúde mental e física dos indivíduos afetados.

A seguir, seguem conceitos comumente utilizados para os agentes multiplicadores da NSE (SANCHES, R.D. 2024):

**2.1 Anorexia:** é um transtorno alimentar grave caracterizado pela restrição extrema da ingestão de alimentos, um medo intenso de ganhar peso e uma distorção da imagem corporal, onde a pessoa se vê de forma exageradamente negativa, apesar de estar excessivamente magra. Pessoas com anorexia frequentemente têm um desejo compulsivo de emagrecer e adotam comportamentos prejudiciais, como dietas extremamente restritivas, exercícios excessivos ou uso de substâncias para controlar o peso. Esse transtorno pode levar a sérios problemas de saúde física e mental, como desnutrição, enfraquecimento do sistema imunológico, alterações hormonais, problemas cardíacos e até risco de morte. O tratamento da anorexia geralmente envolve acompanhamento psicológico,

apoio nutricional e, em alguns casos, intervenção médica para tratar as complicações físicas.

**2.2 Autoestima:** é a avaliação que uma pessoa faz de si mesma, incluindo sua percepção de seu valor, habilidades, aparência e capacidades. Ela reflete como a pessoa se sente em relação a si mesma e pode influenciar diretamente seu bem-estar emocional, suas relações interpessoais e seu comportamento.

**2.3 Autodesprezo:** é o sentimento de desvalorização e aversão por si mesmo, onde a pessoa não se reconhece como digna de respeito ou amor. Esse comportamento pode estar relacionado à baixa autoestima, autocrítica excessiva e uma visão negativa de si, afetando a saúde emocional e a qualidade de vida.

**2.4 Baixa autoestima:** é a percepção negativa de si mesmo, onde a pessoa se sente inadequada, insegura e dúvida de seu valor. Isso pode afetar suas relações e saúde mental, gerando sentimento de insegurança e dificuldades em lidar com desafios da vida.

**2.5 Baixa estima:** pode levar a sentimento de insegurança, autocrítica excessiva e dificuldade em estabelecer relacionamentos saudáveis.

**2.6 Beleza:** é um conceito subjetivo, cultural e socialmente construído, que varia conforme o tempo, a cultura e as preferências individuais. Em muitas culturas, a beleza está ligada à aparência física, mas também envolve qualidades como personalidade, atitudes e até o modo de viver.

**2.7 Beleza hiper física:** é um padrão estético que valoriza características físicas exageradas e idealizadas, muitas vezes alcançadas por intervenções estéticas como cirurgias plásticas ou edições de imagem.

**2.8 Bulimia:** um transtorno alimentar caracterizado por episódios recorrentes de compulsão alimentar, seguidos de comportamentos para evitar o ganho de peso, como o vômito induzido, uso excessivo de laxantes ou exercícios físicos extremos. Durante a compulsão alimentar, a pessoa consome grandes quantidades de comida em um curto período, muitas vezes sem controle, o que provoca um sentimento de culpa e vergonha, levando ao comportamento de purgação.

**2.9 Bullying:** é um comportamento agressivo e repetitivo, realizado por uma ou mais pessoas, com o objetivo de intimidar, humilhar ou prejudicar outra pessoa. Pode ocorrer de forma física, verbal, psicológica ou digital.

**2.10 Comportamento Alimentar:** refere-se aos hábitos e escolhas que uma pessoa faz ao consumir alimentos, influenciados por fatores biológicos, psicológicos, sociais, culturais e ambientais.

**2.11 Corpo perfeito:** é um conceito subjetivo e culturalmente construído, muitas vezes associado a padrões estéticos irreais promovidos pela mídia, que ignora a diversidade de corpos e pode causar inseguranças e problemas de saúde.

**2.12 Corpo saudável:** é aquele que está em equilíbrio físico, mental e emocional, com uma alimentação equilibrada, prática regular de exercícios, boa saúde mental e hábitos de autocuidado. Não se baseia em padrões estéticos.

**2.13 Corpo saudável e não perfeito:** refere-se à ideia de priorizar o bem-estar físico e mental, em vez de seguir padrões estéticos irreais. Ter um corpo saudável envolve alimentação equilibrada, exercício regular, cuidados com a saúde mental e aceitação da própria forma. Isso significa que a saúde não é definida pela aparência, mas pelo equilíbrio e funcionamento do corpo, respeitando a diversidade de formas e tamanhos. A busca por um corpo saudável valoriza a individualidade e o autocuidado, em oposição à obsessão por um corpo "perfeito" ditado por padrões externos

**2.14 Culto ao corpo:** é uma prática ou atitude que atribui um valor excessivo à aparência física, muitas vezes em detrimento de outros aspectos do bem-estar, como a saúde mental, emocional e social. Essa ideia é frequentemente promovida pela mídia, indústria da moda e redes sociais, que exaltam padrões de beleza estéticos muitas vezes inatingíveis e irreais. O culto ao corpo pode levar à busca por padrões estéticos específicos, como um corpo magro ou musculoso, e gerar pressões sobre as pessoas para que alcancem esses ideais, o que pode resultar em comportamentos prejudiciais, como dietas restritivas, distúrbios alimentares e problemas de autoestima. Esse foco excessivo na aparência física pode desvalorizar outras qualidades importantes, como habilidades, inteligência, personalidade e saúde mental.

**2.15 Cultura tóxica:** refere-se a um ambiente social ou organizacional onde comportamentos prejudiciais, como discriminação, pressão excessiva e competitividade destrutiva, são comuns e frequentemente tolerados.

**2.16 Dietas midiáticas:** são regimes alimentares promovidos pela mídia, celebridades e influenciadores, que oferecem soluções rápidas para perda de peso, mas geralmente sem foco na saúde.

**2.17 Dietas restritivas:** são regimes alimentares que limitam severamente a ingestão de alimentos ou grupos alimentares, geralmente com o objetivo de perder peso rapidamente.

**2.18 Ditadura do corpo magro:** refere-se à imposição social de um padrão estético que valoriza corpos magros como ideal de beleza e saúde, causando exclusão social e baixa autoestima.



**2.19 Ditadura do corpo perfeito:** refere-se à pressão social e cultural para que as pessoas atinjam um padrão físico considerado idealizado, geralmente promovido pela mídia e redes sociais.

**2.20 Diversidade:** refere-se à variedade de características, experiências e perspectivas que fazem com que as pessoas sejam únicas. É fundamental para a construção de sociedades inclusivas.

**2.21 Diversidade de corpos:** refere-se à aceitação e valorização das diferentes formas, tamanhos e tipos de corpos que existem entre as pessoas, combatendo padrões de beleza irrealistas.

**2.22 Equilíbrio emocional:** é a capacidade de gerenciar e lidar com as próprias emoções de maneira saudável e construtiva, mantendo estabilidade mesmo diante de desafios.

**2.23 Escolhas alimentares:** referem-se às decisões sobre o que comer, influenciadas por preferências pessoais, cultura, crenças, emoções e necessidades nutricionais.

**2.24 Estereótipo:** é uma ideia preconcebida ou generalizada sobre um grupo de pessoas, baseada em características como origem, gênero ou profissão, desconsiderando a individualidade.

**2.25 Estereótipo de magreza:** é a ideia preconcebida de que um corpo magro é sinônimo de beleza, saúde e sucesso social, amplamente promovido pela mídia e moda.

**2.26 Estereótipo social da magreza:** é a noção de que corpos magros são sinônimo de beleza e sucesso, enquanto corpos gordos são vistos de forma negativa.

**2.27 Estética:** é o campo que estuda a beleza e as percepções sensoriais, incluindo arte, moda e aparência física. Relaciona-se ao que é considerado belo e harmônico.

**2.28 Estética da magreza:** é o ideal de beleza que valoriza corpos muito magros como padrão de atração e perfeição, frequentemente promovido pela mídia.

**2.29 Estética do liso:** é a valorização de cabelos lisos como padrão de beleza, frequentemente marginalizando cabelos ondulados, cacheados ou crespos.

**2.30 Gordofobia:** é o preconceito e discriminação contra pessoas com corpos gordos, associando corpos magros a valor e marginalizando os demais.

**2.31 Imagem corporal ideal:** é um padrão estético socialmente construído que define o corpo "perfeito", frequentemente associado à magreza e proporções específicas.

**2.32 Inclusão:** é o processo de garantir que todas as pessoas, independentemente de suas diferenças, tenham acesso igualitário às oportunidades, direitos e recursos.

**2.33 Lipofobia:** é o medo ou aversão excessiva à gordura corporal, promovendo estigmas e marginalização de pessoas com corpos mais gordos.

**2.34 Magreza:** é a condição em que uma pessoa tem um baixo peso corporal em relação à sua altura, geralmente com IMC abaixo de 18,5. A magreza pode ser idealizada socialmente, mas em excesso pode indicar problemas de saúde.

**2.35 Narrativas midiáticas:** são histórias e mensagens transmitidas por meios de comunicação, como TV, internet e redes sociais, que moldam percepções, comportamentos e padrões sociais, incluindo os de beleza.

**2.36 Nutrição:** segundo a OMS, é o processo pelo qual o organismo ingere, digere, absorve e utiliza nutrientes necessários para crescimento, desenvolvimento e manutenção da saúde.

**2.37 Obesidade:** é uma condição caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, diagnosticada geralmente com IMC acima de 30. Está associada a riscos aumentados de várias doenças.

**2.38 Obsessão pela magreza:** é uma fixação excessiva e pouco saudável com a busca por um corpo extremamente magro, frequentemente alimentada por padrões de beleza impostos pela sociedade e mídia. Essa obsessão pode levar a comportamentos prejudiciais, como dietas extremamente restritivas, exercícios excessivos e até o desenvolvimento de distúrbios alimentares, como anorexia nervosa. A busca incessante pela magreza está muitas vezes ligada à pressão social para atingir um ideal estético específico, o que pode causar problemas de autoestima, ansiedade e depressão. Além disso, pode levar a um desequilíbrio entre a saúde física e mental, já que a verdadeira saúde não depende de um corpo magro, mas de um equilíbrio geral e sustentável.

**2.39 Obsessão narcisística:** é um comportamento marcado por foco excessivo em si mesmo, desejo de admiração constante, autoestima inflada e falta de empatia, que prejudica relações e bem-estar.

**2.40 Padronização da beleza:** é o processo em que certos padrões físicos e estéticos são promovidos como ideais pela mídia e cultura, impondo uma visão limitada sobre o que é considerado belo.

**2.41 Padrões sociais:** são normas e expectativas criadas pela sociedade sobre comportamentos, atitudes e aparências considerados aceitáveis ou normais. Influenciam fortemente as decisões individuais.

**2.42 Preconceito:** é uma atitude negativa ou julgamento pré-estabelecido sobre alguém com base em características como raça, gênero, aparência ou religião. Costuma estar ligado a estereótipos e discriminação.

**2.43 Pressão social:** é a influência de grupos ou normas sociais sobre um indivíduo, fazendo-o se adequar a comportamentos, atitudes ou valores, muitas vezes em detrimento de seus desejos pessoais.

**2.44 Pressões estéticas externas:** são influências culturais e sociais que impõem padrões de beleza e aparência, como corpos magros ou pele clara, afetando autoestima e levando a comportamentos prejudiciais.

**2.45 Pressão psicológica:** é o estresse emocional ou mental causado por exigências, expectativas ou demandas externas que sobrecarregam uma pessoa. Ela pode vir de diversas fontes, como trabalho, estudos, relacionamentos, preocupações financeiras ou pressões sociais, e pode afetar a saúde mental, gerando sentimentos de ansiedade, insegurança, frustração ou até depressão.

Quando a pressão psicológica é excessiva e prolongada, pode levar a problemas de saúde mental, como transtornos de ansiedade, burnout, e distúrbios emocionais. É importante aprender a lidar com a pressão psicológica por meio de estratégias de enfrentamento saudáveis, como a gestão do estresse, autocuidado, apoio social e, quando necessário, acompanhamento profissional.

**2.46 Saúde:** definida pela OMS como o estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas ausência de doenças. Envolve equilíbrio entre corpo, mente e vida social.

**2.47 Saúde mental:** é o estado de bem-estar psicológico e emocional, essencial para lidar com o estresse, manter relações saudáveis e realizar atividades do dia a dia. Problemas nessa área exigem cuidado adequado.

**2.48 Sobrepeso:** é a condição de ter um peso corporal superior ao considerado saudável, mas sem chegar ao nível de obesidade. Geralmente identificado por IMC entre 25 e 29,9.

**2.49 Terrorismo nutricional:** é o ato de gerar medo ou culpa sobre certos alimentos ou dietas, frequentemente sem base científica, levando à relação negativa com a comida e a transtornos alimentares.

**2.50 Transtornos alimentares:** são condições psicológicas que envolvem comportamentos alimentares anormais e preocupação excessiva com peso e forma corporal. Afetam gravemente a saúde física e mental.

## 3.0 GLOSSÁRIO ANTI- ESTEREÓTIPOS

Os preconceitos podem ser classificados de várias maneiras, dependendo do foco da discriminação e da maneira como se manifesta na sociedade. As formas mais comuns de preconceito envolvem a discriminação baseada em características pessoais, sociais ou culturais. Abaixo estão algumas classificações comuns de preconceitos:

### 3.1 Preconceito Racial (BAHIA, 2021; TOCANTINS, 2020)

- **Definição:** Discriminação baseada na raça ou etnia de uma pessoa, levando à marginalização de grupos racialmente distintos. forma de discriminação que se baseia na crença de que algumas raças são superiores a outras. Isso pode se manifestar de várias maneiras, incluindo atitudes, comportamentos e, claro, palavras. Frases racistas, mesmo que ditas de forma casual ou em tom de brincadeira, podem causar danos profundos e duradouros
- **Consequências:** Exclusão social, violência, estereótipos negativos e marginalização. Essas frases não apenas perpetuam estereótipos negativos, mas também podem ferir emocionalmente aqueles que são alvo delas. Elas contribuem para um ambiente de exclusão e desrespeito, reforçando divisões sociais e promovendo a intolerância. Além disso, o uso de linguagem racista pode normalizar comportamentos discriminatórios, tornando mais difícil para as pessoas reconhecerem e confrontarem o racismo em suas formas mais sutis.
- **Exemplo:** Racismo contra negros, indígenas, asiáticos ou qualquer outro grupo racial minoritário.
- **Formas populares de expressões que denotam preconceito:**
  - a) **mercado negro:** o termo "mercado negro" geralmente se refere a atividades comerciais que ocorrem fora da regulamentação governamental, muitas vezes envolvendo a venda de produtos ou serviços ilegais. No entanto, quando usado em um contexto preconceituoso, pode carregar conotações negativas que reforçam estereótipos ou visões distorcidas sobre certos grupos ou comunidades.

- b) **magia negra:** refere-se a uma visão negativa ou a estigmas associados a práticas que são consideradas ocultas ou místicas. Muitas vezes, a magia negra é associada a intenções malignas ou a manipulação de forças sobrenaturais para causar dano a outros. Esse preconceito pode surgir de mal-entendidos, medo do desconhecido ou influências culturais e religiosas que condenam tais práticas. É importante lembrar que as percepções sobre magia e suas práticas variam amplamente entre diferentes culturas e indivíduos.
- c) **lista negra:** pode ter um sentido preconceituoso quando é utilizada para rotular ou discriminar grupos de pessoas com base em características como raça, etnia, religião ou qualquer outra característica pessoal. Nesse contexto, a "lista negra" pode implicar em exclusão ou estigmatização, perpetuando estereótipos negativos e contribuindo para a marginalização de indivíduos ou comunidades.
- d) **ovelha negra:** expressão usada de forma preconceituosa para se referir a alguém que se destaca de maneira negativa em um grupo, especialmente em contextos familiares ou sociais. Essa pessoa é vista como diferente ou que não se encaixa nas expectativas ou normas do grupo, podendo ser alvo de críticas ou rejeição. O termo carrega uma conotação de exclusão e pode refletir atitudes de discriminação ou julgamento em relação à individualidade e às escolhas pessoais. É importante lembrar que cada pessoa tem seu valor e suas particularidades, e a diversidade deve ser celebrada, não estigmatizada.
- e) **criado-mudo:** a palavra já suscita na mente da gente algo bem específico: uma cômoda pequena que fica ao lado da cabeceira da cama, com objetos úteis que precisam ficar à mão. O que muitos não sabem é que criado-mudo era o nome dado ao papel desempenhado pelos escravos dentro de casa: segurar coisas para seus 'donos'. Como esse era também um papel que deveriam fazer de forma muda e silenciosa, eles eram os criados-mudos. Você pode substituir por mesinha de cabeceira, cômoda pequena etc.
- f) **feito nas coxas:** a popular expressão também tem origem na época da escravidão no Brasil. As telhas nessa época eram feitas de argila e moldadas nas coxas dos escravos. Assim, facilmente seu tamanho era desuniforme, porque correspondia a pluralidade de tamanho e forma das pessoas. Com o tempo,

passou a representar um trabalho desleixado, feito de qualquer jeito.

- g) **crioulo / negão**: As palavras eram utilizadas para se referir aos filhos dos escravizados. É extremamente pejorativo e discriminador da pessoa negra ou afrodescendente.
- h) **tem caroço nesse angu**: A expressão surgiu de um truque realizado pelos escravos para conseguirem se alimentar. Na maior parte das vezes, a alimentação era composta exclusivamente por angu de fubá, assim, eles escondiam embaixo dele pedaços de carne e torresmo. A expressão remete à ideia de desconfiança, de algo irregular. E não tem coisa mais simples que a substituir: *tem coisa errada aqui!*
- i) **nhaca**: a palavra é utilizada para se referir a um mal cheiro ou odor forte. Porém, Inhaca, de onde a palavra veio, é uma ilha de Maputo, em Moçambique, onde vivem até hoje os povos Nhacas. Assim, o uso acaba relacionando esse povo e, juntamente o povo negro, ao odor ruim.
- j) **macumbeiro / galinha de macumba / chuta que é macumba**: todas essas são expressões que discriminam os praticantes e as religiões de matriz africana. É para deletar do vocabulário com certeza.
- k) **preto de alma branca**: essa é uma tentativa de elogio a uma pessoa negra, fazendo referência a sua dignidade como se isso pertencesse apenas às pessoas brancas. Me poupe, se poupe, nos poupe! Uma expressão para lá de preconceituosa e racista!
- l) **a coisa tá preta**: a expressão associa o “preto” a uma situação desconfortável, desagradável, difícil e até perigosa. Em vez disso, pode-se dizer “A coisa está difícil”.
- m) **serviço de preto**: é uma frase usada para remeter a um serviço malfeito, ou realizado de maneira errada, mas associa isso ao trabalho feito pelos negros, colocando a palavra “preto” como a representação de algo ruim. Pode-se trocar por “serviço malfeito”.
- n) **denegrir**: no dicionário Aurélio, denegrir significa “fazer ficar mais negro”, mas no cotidiano é usado como sinônimo de difamar, associando o “tornar-se negro” como algo ofensivo, “manchando” uma reputação antes “limpa”. Aqui pode trocar essa expressão facilmente usando somente “difamar”.
- o) **esclarecimento**: essa palavra é comumente utilizada para indicar a ação de tornar algo mais claro ou compreensível. No entanto, o contexto em que é usada pode influenciar a

percepção das pessoas. Caso o tema tratado seja sensível, deve-se considerar a forma como a comunicação pode ser recebida

- p) **cabelo ruim:** expressão normalmente usada para se referir pejorativamente ao cabelo afro, juntamente com outras como fios “rebeldes”, “cabelo duro”, “carapinha”, “mafuá”, “piaçava” e outros tantos derivados depreciam o cabelo afro. Conforme o Instituto Geledés, por vários séculos, essas frases causaram a negação do próprio corpo e a baixa autoestima entre as mulheres negras sem o cabelo liso. Pode-se usar apenas “seu cabelo é cacheado” ou “cabelo afro” e retirar o tom pejorativo da fala porque ter um cabelo afro não é sinônimo de cabelo ruim.
- q) **ter um pé na cozinha:** essa é uma forma racista de falar de uma pessoa com origem negra, pois lembra o período da escravidão em que o único lugar permitido às mulheres negras era a cozinha da casa grande. Nesse caso, o melhor é retirar a expressão do vocabulário.
- r) **samba do crioulo doido:** esse é o título do samba que satirizava o ensino de História do Brasil nas escolas do País nos tempos da ditadura, composto por Sérgio Porto (ele assinava com o pseudônimo de Stanislaw Ponte Preta). No entanto, a expressão debochada é comumente usada para se remeter a uma confusão ou trapalhada, reafirmando um estereótipo e a discriminação aos negros.
- s) **não sou tuas negras:** essa expressão coloca a mulher negra como “qualquer uma” ou “de todo mundo”, ou seja, a frase indica que a pessoa não é “alguém que faz de tudo”. Além de ser uma frase racista, também é muito machista e não deve ser usada.
- t) **meia tigela:** usada para referir-se a algo sem valor ou medíocre, no entanto, a expressão surgiu há muito tempo, envolvendo o sofrimento dos negros que trabalhavam à força nas minas de ouro nem sempre conseguiam alcançar suas “metas”. A punição nesses casos era receber apenas metade da tigela de comida, além de serem apelidados de “meia tigela”. Em vez disso, pode-se dizer simplesmente “sem valor”.
- u) **mulata:** na cultura espanhola, esse termo referia-se ao filhote macho do cruzamento de cavalo com jumenta ou de jumento com égua e hoje é usada com a ideia de sedução, sensualidade ligada a mulher negra. Um derivado ainda mais pejorativo é “mulata tipo exportação”, que pulveriza a visão da mulher negra e seu corpo



como uma mercadoria. Esse é mais um caso de expressão a ser retirada do cotidiano.

- v) **cor de pele:** pense um pouco em qual é a “cor da pele”. Geralmente no conjunto de lápis é aquele tom meio rosado ou bege, no entanto, o tom não representa a pele de toda a população e não deve ser usado como definição da cor da pele. Outra expressão parecida é “da cor do pecado”, usada para referir-se a uma pessoa preta, mas perpetua a visão de que ser negro é algo pecaminoso e impuro.
- w) **doméstica:** esse termo ainda hoje está nos lares brasileiros para se remeter a uma auxiliar de serviços gerais, mas traz uma carga racista histórica. Isso porque domésticas eram as mulheres negras escravizadas que trabalhavam dentro das casas das famílias brancas por serem consideradas “domesticadas”, ou seja, terem passado por “corretivos”, já que os negros eram tratados como animais rebeldes.
- x) **inveja branca:** na contramão de outros termos, esse significa que a inveja branca é uma inveja “do bem”, que não faz mal. No entanto, isso associa a cor branca como algo bom, que não machuca, ao contrário do negro.
- y) **amanhã é dia de branco:** também nesse uso da palavra “branco” como algo bom, essa expressão é utilizada para remeter a um dia de muito trabalho e compromissos, mas traz uma visão de que só pessoas brancas trabalham duro. Isso porque, na época da escravidão, o trabalho dos escravos não era visto como um trabalho de fato e isso continua perpetuado até hoje com expressões como essa.

### 3.2 Preconceito de Gênero

- **Definição:** Discriminação ou atitudes negativas baseadas no gênero de uma pessoa, seja ela masculina, feminina ou de outro gênero.
- **Consequências:** Desigualdade no trabalho, violência de gênero, estereótipos sobre os papéis sociais.
- **Exemplos:** Sexismo contra mulheres, homens ou pessoas não-binárias.

**Misoginia** é a aversão, desprezo ou preconceito contra mulheres. Se manifesta de diversas formas, incluindo atitudes, comportamentos e práticas que desvalorizam ou discriminam as mulheres. A misoginia pode ser encontrada em diferentes contextos sociais, culturais e históricos, e é um problema que afeta a igualdade de gênero e os direitos das mulheres:



**Exemplo:** tinha que ser mulher, pilota de fogão, vai para o tanque dona Maria.

**Sexismo** refere-se à discriminação ou preconceito baseado no sexo ou gênero de uma pessoa. Isso pode se manifestar de várias formas, incluindo atitudes, comportamentos e práticas que favorecem um gênero em detrimento de outro, geralmente em contextos sociais, profissionais e culturais. O sexismo pode afetar tanto homens quanto mulheres, mas historicamente, as mulheres têm sido as mais impactadas por essas desigualdades

- **Formas Populares de Expressão que denotam preconceito:**
  - a) as mulheres não são boas em matemática.
  - b) mulher no volante, perigo constante

#### OBSERVAÇÕES:

**Gênero** refere-se à identidade que uma pessoa tem em relação ao seu papel social e cultural como homem, mulher, ou outra identidade de gênero. É sobre como uma pessoa se sente e se identifica, que pode ou não corresponder ao sexo que lhe foi atribuído ao nascer.

**Orientação sexual** diz respeito à atração emocional, romântica ou sexual que uma pessoa sente em relação a outras. Isso pode incluir atração por pessoas do mesmo gênero (homossexualidade), de gêneros diferentes (heterossexualidade), ou por mais de um gênero (bissexualidade, por exemplo).

**Gênero** é sobre quem você é, enquanto **Orientação Sexual** é sobre quem você ama ou se sente atraído.

#### 3.3. Preconceito Sexual (Homossexualidade, Bissexualidade etc.)

- **Definição:** Discriminação ou hostilidade em relação a pessoas com uma orientação sexual diferente da heterossexual.
- **Consequências:** Marginalização de pessoas LGBTQIA+, violência, negação de direitos civis e sociais.
- **Exemplo:** Homofobia (preconceito contra pessoas gays), lesbofobia, bifobia ou transfobia.

**Homofobia** refere-se ao medo, aversão ou discriminação contra pessoas que se identificam como LGBTQIA+. Isso pode se manifestar de várias formas, incluindo atitudes negativas, violência, exclusão social e políticas discriminatórias. É importante promover a aceitação e o respeito por todas as orientações sexuais e identidades de gênero.

- **Formas populares de expressão que denotam preconceito:**
  - a) Isso é apenas uma fase, você vai superar.
  - b) Ser assim é errado e contra a natureza.
  - c) Você só está fazendo isso para chamar atenção.

### 3.4 Preconceito contra a Orientação de Vida (Heteronormatividade)

- **Definição:** A heteronormatividade é um conceito sociológico que se refere à visão de mundo que considera a heterossexualidade como a orientação sexual padrão e natural.
- **Consequências:** Exclusão, violência, estigmatização e negação de direitos civis e familiares. Essa perspectiva implica em:
  - a) **Discriminação e preconceito:** Pessoas que não se encaixam na norma heterossexual podem sofrer discriminação, preconceito e violência.
  - b) **Exclusão social:** A heteronormatividade pode levar à exclusão social de pessoas LGBTQIA+, que podem ser marginalizadas em espaços públicos, no trabalho e na família.
  - c) **Saúde mental:** A pressão para se conformar à heteronormatividade pode levar a problemas de saúde mental, como ansiedade, depressão e baixa autoestima.
  - d) **Limitação da expressão de gênero:** A heteronormatividade pode limitar a expressão de gênero das pessoas, forçando-as a se encaixarem em papéis de gênero tradicionais.
  - e) **Assédio ou violência:** Indivíduos que se identificam fora da norma heterossexual podem sofrer assédio verbal, bullying, exclusão social ou até mesmo violência física, simplesmente por não se conformarem à expectativa de serem heterossexuais.
- **Exemplos:** Discriminação contra casais do mesmo sexo, bissexuais, ou pessoas que se identificam de maneira diferente da heteronormatividade.

- a) **Heterossexualidade como norma:** A heterossexualidade é vista como a única orientação sexual legítima e desejável.
  - b) **Binário de gênero:** A heteronormatividade reforça a ideia de que existem apenas dois gêneros (masculino e feminino) e que eles são complementares e devem se atrair sexualmente.
  - c) **Papéis de gênero tradicionais:** Ela também sustenta papéis de gênero tradicionais, como o homem como provedor e a mulher como cuidadora.
  - d) **Invisibilidade de outras orientações:** A heteronormatividade marginaliza e torna invisíveis outras orientações sexuais, como a homossexualidade, a bissexualidade e a assexualidade.
- **Alguns exemplos de frases:**
    - a) Você nem parece gay/lésbica/bi. (Reforça estereótipos de gênero e sexualidade)
    - b) Quem é o homem/mulher da relação? (Assume que relacionamentos homoafetivos imitam relações heterossexuais)
    - c) É só uma fase, você ainda vai encontrar a pessoa certa. (Nega a validade da orientação sexual da pessoa)
    - d) Não tenho nada contra, mas... (Seguido por comentários preconceituosos)
    - e) Você precisa se decidir. (Invalida a bissexualidade)
    - f) Homem que é homem não...ou Mulher de verdade... (Reforça estereótipos de gênero e invalida identidades trans).

**Importante** notar que o impacto dessas frases pode ser muito prejudicial, contribuindo para a discriminação e o sofrimento de pessoas LGBTQIA+.

### 3.5. Preconceito Étnico

- **Definição:** Discriminação baseada na etnia de uma pessoa, que pode envolver atitudes preconceituosas em relação a grupos culturais específicos.
- **Consequências:** Exclusão social, segregação, violência, estigmatização de culturas e religiões.
- **Exemplo:** Xenofobia contra imigrantes ou discriminação contra grupos como judeus, muçulmanos, latinos etc.

**Xenofobia:** medo ou aversão a pessoas de outras nacionalidades ou culturas. Esse sentimento pode se manifestar de várias formas, incluindo discriminação, hostilidade e preconceito. A xenofobia pode

ter consequências graves, tanto para os indivíduos que a sofrem quanto para a sociedade como um todo, pois pode levar à exclusão social e à violência. É importante promover a compreensão e o respeito entre diferentes culturas para combater esse tipo de preconceito

- **Formas populares de expressão que denotam preconceito:**
  - a) **programa de índio:** é frequentemente utilizado de forma pejorativa para se referir a iniciativas ou projetos que são considerados ineficazes ou que não atendem às necessidades reais de uma população, especialmente em contextos relacionados a comunidades indígenas. Essa expressão pode refletir preconceitos e estereótipos negativos, desvalorizando a cultura e a identidade indígena.
  - b) **caipira, índio, terrorismo associado a muçulmano, chinês** (estereótipo que envolvem países e culturas, grupo de pessoa com base em sua origem, etnia e cultura)

### 3.6. Preconceito Socioeconômico (Classe Social)

- **Definição:** Pré-julgamentos e discriminação com base na classe social ou condição econômica de uma pessoa.
- **Exemplo:** Estigmatização de pessoas de classes sociais mais baixas, como "pobres" ou "favelados", ou discriminação contra pessoas de classe alta e até ou a suposições sobre seu caráter.
- **Consequências:** Desigualdade no acesso a recursos e oportunidades, marginalização e exclusão social.

**Aporofobia:** termo que se refere ao medo ou aversão a pessoas em situação de pobreza. É um conceito que destaca a discriminação e o preconceito que algumas pessoas podem sentir em relação àqueles que enfrentam dificuldades financeiras. Essa fobia pode se manifestar de várias maneiras, como a exclusão social, a falta de empatia e a estigmatização dos pobres.

- **Forma populares de expressão que denota preconceito:**
  - a) **pé rachado:** é frequentemente usado de forma pejorativa para se referir a pessoas que têm pés com fissuras ou rachaduras, muitas vezes associadas a condições de pobreza ou falta de cuidados pessoais. Esse tipo de expressão pode refletir um

preconceito mais amplo, que envolve a discriminação contra pessoas em situação de vulnerabilidade social ou econômica.

### 3.7. Preconceito de Idade (Idadismo, Geísmo ou Etarismo)

- **Definição:** Discriminação baseada na idade, seja contra pessoas mais velhas ou mais jovens.
- **Consequências:** Exclusão de idosos do mercado de trabalho ou desvalorização de opiniões de jovens, estigmatização e limitações sociais.
- **Exemplo:** Idadismo contra idosos, ou discriminação contra jovens em relação à sua falta de experiência.

### 3.8. Preconceito contra Pessoas com Deficiência (Capacitismo) (COSTA et al, 2025)

- **Definição:** Discriminação contra pessoas com deficiência física, mental ou sensorial. O termo é pautado na construção social de um corpo padrão, sem deficiência, denominado como “normal” e da **subestimação da capacidade e aptidão de pessoas em virtude de suas deficiências.**



Não devemos identificar o indivíduo pela comorbidade que possui. Devemos colocar a pessoa antes da condição ou perguntar como a pessoa gostaria de ser identificada.

Evitar termos que ligam a pessoa ao sofrimento e vitimização.

- **Consequências:** Isolamento social, falta de acessibilidade, discriminação no ambiente de trabalho e em outros contextos. Tratar uma pessoa com deficiência como inferior ou incapaz, ou negar-lhe oportunidades.
- **Exemplos:**
  - a) **Cadeirante:** utilizar pessoa em cadeira de rodas ou pessoa com mobilidade reduzida
  - b) **Deficiente visual:** utilizar pessoa com deficiência visual
  - c) **Surdo:** pessoa com deficiência auditiva
  - d) **Diabético ou pessoa sofre de diabetes:** utilizar pessoa portadora de diabetes
  - e) **Sofreu um AVC ou foi vítima de AVC:** utilizar foi acometido por um AVC
  - f) **Fingir demência**
  - g) **Dar uma de João sem braço**
  - h) **Não temos braço para fazer tudo isso**

- i) Dar uma mancada
- j) Estou mal das pernas
- k) Está surdo/está se fazendo de surdo? Utilize: parece que não ouviu/entendeu
- l) Estou cego de raiva
- m) Mais perdido que cego em tiroteio
- n) Para de ser retardado
- o) Mudinho/ceguinho/ Parece que é cego! Utilize: não percebeu...
- p) Nem parece que você é uma pessoa com deficiência
- q) Você não tem cara de autista
- r) Você não tem cara de surdo/surda
- s) Seu problema não tem cura?
- t) Pensei que você era normal
- u) Apesar de PCD, você parece feliz
- v) A gente só recebe o fardo que consegue carregar
- w) Será que seus filhos vão nascer normais?
- x) Mas como você faz as coisas tendo essa deficiência?
- y) Você nasceu assim, foi acidente ou foi doença?
- z) Essa pessoa é um exemplo de superação
- aa) Deve ser tão difícil ter essa deficiência e eu aqui reclamando da minha vida
- bb) Você faz muito mais com deficiência do que algumas pessoas sem

Confira algumas dicas de como os termos que devem ser utilizados:

USE 	NÃO USE 
Pessoa com Deficiência	Inválido, excepcional, doente, portador, especial, defeituoso, condenado
Pessoa com Síndrome de Down	Mongoloide, mongol
Criança com deficiência intelectual, criança com deficiência mental	Criança Excepcional
Pessoa sem deficiência	Pessoa normal
Pessoa com deficiência visual ou cega	Ceguinha(o)
Pessoa com Deficiência Intelectual	Retardado mental, portador de retardamento mental, deficiente mental
Necessidades específicas	Necessidades especiais
Usuário de cadeira de rodas	Cadeirante

Deficiente auditivo ou surdo	Surdo-mudo
------------------------------	------------

### 3.9. Preconceito Religioso

- **Definição:** Intolerância ou discriminação contra pessoas com base em suas crenças religiosas ou espirituais
- **Consequências:** Exclusão social, perseguição religiosa, violência, intolerância.
- **Exemplo:** Islamofobia, antissemitismo, Cristofobia, discriminação contra adeptos de religiões afro-brasileiras ou até mesmo ateus.
- **Formas populares de expressão que denotam preconceito:**
  - a) chuta que é macumba
  - b) santo do pau-oco
  - c) crente é antiquado
  - d) você vai queimar no inferno
  - e) Carola
  - f) Papa-hóstia
  - g) é de gesso não vai te ouvir
  - h) a religião é apenas uma muleta para pessoas fracas,
  - i) pessoas seguidoras de religião não são confiáveis porque são cegos à realidade

### 3.10. Preconceito Linguístico

- **Definição:** é a discriminação ou julgamento negativo de uma pessoa com base no modo como ela fala, seja em relação ao sotaque, vocabulário, gramática ou escolha de palavras. Esse tipo de preconceito está relacionado à ideia de que certas formas de falar, geralmente associadas a grupos sociais ou regionais específicos, são superiores ou mais "corretas" do que outras. O preconceito linguístico pode ocorrer de várias maneiras, afetando tanto as pessoas que falam variedades não-padrão da língua quanto aquelas que falam com sotaques específicos.
- **Consequências:** Exclusão, marginalização e falta de oportunidades para pessoas que falam de maneira considerada "não padrão". Ocorre a estigmatização de pessoas que falam dialetos ou sotaques regionais, ou mesmo quem tem uma linguagem não formal.

- Exemplos:
  - a) Ridicularizar sotaques regionais
  - b) Julgar a capacidade intelectual de alguém pela forma de falar
  - c) Corrigir a pronúncia de alguém sem necessidade
  - d) Debochar de gírias antigas
  - e) Julgar a linguagem antiga como mais correta
  - f) Discriminar a linguagem abreviada da internet
  - g) Considerar a variedade culta superior aos outros falares
  - h) Demonstrar repulsa por sotaques de regiões mais pobres
  - i) Usar palavras pejorativas para se referir a pessoas
  - j) Tratar uma pessoa de forma desrespeitosa pela forma como fala

**3.11. Preconceito de Aparência Física (Lookism)** (GLOBO,2023): Discriminação baseada na aparência física de uma pessoa. Preconceito contra pessoas consideradas "fora dos padrões" de beleza, como obesidade, altura, etc

**Consequências:** Estigmatização, discriminação no ambiente de trabalho, bullying, baixa autoestima.

**Gordofobia:** é um termo que se refere à discriminação e ao preconceito contra pessoas que apresentam excesso de peso. Essa forma de preconceito pode se manifestar de várias maneiras, incluindo estigmatização, bullying, exclusão social e até mesmo discriminação em ambientes de trabalho e na saúde. Muitas vezes, a gordofobia é alimentada por padrões de beleza irrealistas e pela pressão da sociedade para se encaixar em um determinado tipo físico.

É importante reconhecer que a gordofobia pode ter sérias consequências para a saúde mental e emocional das pessoas afetadas, contribuindo para problemas como ansiedade, depressão e baixa autoestima. Combater a gordofobia envolve promover a aceitação da diversidade corporal, educar sobre a saúde em todas as formas e tamanhos e criar um ambiente mais inclusivo e respeitoso para todos.

- Formas populares de expressão que denotam gordofobia:



- a) Vamos refletir sobre expressões que são utilizados com frequência para divulgar a prestação de serviço do profissional de saúde, pelos diferentes tipos de mídia para comercializar procedimentos estéticos ou até mesmos por uma pessoa numa conversa informal, que nunca se atentou ao conteúdo deletério contida nessa mensagem:
- b) **Alcance sua Melhor Versão:** é frequentemente utilizada em contextos de autoajuda e desenvolvimento pessoal, mas que são utilizadas para afirmar que o padrão corporal atual não está dentro do padrão estético esperado, desconsiderando que nesse corpo existe um indivíduo com suas qualidades e dons. Essa frase sugere que existe um padrão ideal de comportamento, aparência ou sucesso que todos devem aspirar a alcançar, podendo levar à pressão para se conformar a esses padrões anulando sua individualidade.
- c) **Corpo do Verão:** geralmente evoca uma imagem idealizada de um corpo que se encaixa em padrões de beleza específicos, muitas vezes associados a um corpo magro, tonificado e preparado para a exibição em trajes de banho. Essa mensagem estereotipada pode reforçar a pressão social sobre as pessoas, especialmente mulheres, para que alcancem esses padrões durante a temporada de verão. Além disso, pode contribuir para a insatisfação corporal e a baixa autoestima, já que nem todos se encaixam nesse ideal.
- d) **Acima do PESO IDEAL:** essa expressão, “peso ideal” dá a ideia de que existe um peso certo e padrão para todas as pessoas; quem está fora do peso ideal (ou “certo”) está errada. Essa expressão - utilizada inclusive por médicos e profissionais da saúde - sugere que exista um peso ideal para ser saudável. **E, em teoria, ela não é verdadeira.** Isso porque o IMC (Índice de Massa Corpórea), é um cálculo cada vez mais contestado e que já não é mais considerado um fator primordial para se ter saúde. “Você pode ter o IMC considerado de obesidade, mas ainda sim ser uma pessoa com saúde, ter uma boa alimentação, com rotina de exercícios físicos. Uma coisa não anula a outra”.
- e) **Acima de tudo ajuda a EMAGRECER:** é comum enfatizar que isso ou aquilo é benéfico (ex: bicicleta) porque é econômico, passa o tempo, distrai, é sustentável e EMAGRECE. O foco não deve ser o emagrecimento. Andar de bicicleta, praticar natação ou qualquer outro esporte vai ter por consequência o emagrecimento, mas,

esse não é o objetivo. O foco deve ser melhorar a qualidade de vida e buscar um corpo mais saudável, o que não significa que precise ser magro (já que existem magros anoréxicos, anêmicos e gordos perfeitamente saudáveis)

- f) **Bonita de rosto:** o comentário é extremamente desnecessário e reforça, ainda que de maneira inconsciente, a ideia de que a pessoa em questão tem um rosto bonito e um corpo que não acompanha essa beleza - ou seja, um corpo feio. Além disso, esse termo, geralmente vem acompanhado de uma outra pergunta: "por que você não emagrece?". "Toda pessoa que é gorda ou que já foi gorda ouviu isso. Você basicamente está falando que o corpo da pessoa é feio e ninguém tem esse direito."
  
- g) **Gordice (ou coisa de gordo):** o termo se refere a qualquer comida ou alimento com alto teor calórico ou de gordura. A gíria não está no dicionário, mas se tornou uma espécie de modismo bastante utilizado para definir aquilo que é "engordativo". "Quando a comida hipercalórica é atribuída a pessoas gordas, está praticamente sendo dito que aquela comida é destinada somente a elas". "Não existe uma comida exclusiva para pessoas gordas, tanto que pessoas magras estão comendo e usando essa expressão horrível! Ela é problemática por si só. E a gente sabe que não é comendo um alimento específico que se engorda", completa. Pessoas que não sofrem a opressão sistemática e o preconceito diário de ser gordo geralmente, são as que mais frequentemente dizem que está "fazendo gordices".
  
- h) **Cabeça de gordo/mindset magro:** a famosa frase é a condensação de todos os preconceitos que estigmatizam a pessoa gorda. Preguiçoso, desleixado e indisciplinado são alguns dos adjetivos associados ao termo, que reforça o sentimento de responsabilização e culpa. "Quando uma pessoa magra fala: emagreci, mas tenho cabeça de gordo, ela quer dizer que come desenfreadamente, que é uma pessoa relaxada", ressaltando que a expressão perpetua a discriminação.
  
- i) **Ser gorda tudo bem, mas, gorda chata, não. Tem que ser cheirosa e legal** e deveria compensar a falta de beleza com outros atributos.
  
- j) **Ele viu a beleza interior dela** afirmando que a pessoa que gorda não pode ser bonita

- k) **Ai amiga tô enormeeeeeeeee de gordaaaaaaaaa!!!!** quando uma mulher magra diz que está “enorme de gorda” para uma pessoa gorda, ela está dizendo, efetivamente, que não quer ser igual a ela. A frase fica ainda mais problemática porque sempre aparece num tom negativo, de reclamação. “Imagina uma mulher magra do meu lado falando: “Ah! Eu tô enorme de gorda!” Ela tá reclamando de ser igual a mim. É gordofobia pura. Ela tem ojeriza de ficar igual a mim, mas fala: Eu te respeito, acho você maravilhosa. E na realidade está dizendo: Só não quero ser igual a você”.
- l) **Por isso que tá gorda:** essa frase ignora totalmente outros fatores que levam as pessoas a engordarem e ainda coloca a palavra gorda como ofensa.
- m) **Por que você não emagrece/faz um regime?** perguntar por que a pessoa não faz um regime ou não emagrece é extremamente invasivo, além de indelicado. A decisão de emagrecer ou não é individual e não se deve atribuir culpa ou responsabilidade a alguém que não quer ou não pretende seguir esse caminho. “Você não sabe se a pessoa está interessada ou se está fazendo um regime, você não sabe se a pessoa tentou fazer uma dieta e não conseguiu. Você não sabe se a pessoa está passando por alguma dificuldade, se tem algum problema, alguma compulsão. E, às vezes, a pessoa simplesmente não está a fim de emagrecer. Ela não faz porque ela não quer e é problema dela.”
- n) **VOCÊ COME POUCO PARA UMA PESSOA GORDA** – estrutura do corpo e a forma que se come nem sempre está diretamente ligado ao fato de alguém ser uma pessoa gorda
- o) **Emagreceu! Tá Linda! Emagrecer não é um prêmio e não deveria ser tratado como tal.** por vezes, o emagrecimento acontece porque determinada pessoa está doente ou passando por um período difícil e não consegue manter uma alimentação regular. Logo, deve-se evitar esse tipo de comentário, sempre. “Há diversos exemplos de pessoas que emagrecem por conta de um câncer, coisas bem pesadas e ainda assim seguem ouvindo que estão bonitas, que estão saudáveis, mesmo definhando por conta de saúde mental”.
- p) **Engordou, hein?** as razões pelas quais uma pessoa engordou não são, necessariamente, uma questão para ela. Logo, ouvir o tempo todo “você engordou” não é nada legal. “A pessoa sabe, ela tem espelho, veste as roupas e elas não estão servindo mais. Não

precisa alguém para ficar lembrando. Você não sabe como a outra pessoa lida com isso”

- q) **Fofinha, fortinha, cheinha e afins:** todos esses nomes para gorda, como fortinha, fofinha, cheinha e até gordinha, são costumeiramente utilizados no diminutivo, quase num tom de infantilização - que já seria problemático por si só. “A mulher gorda não é necessariamente forte, ela não está cheia de nada. Ela é gorda! Gorda não deveria ser um adjetivo ruim, usado como palavrão. Dizer que alguém é gorda não deveria nunca ser em tom pejorativo. Você está falando da característica física de alguém. Fulana é gorda, fulana é magra, fulana é alta, fulana é baixa. Nunca deveria ser usado como ofensa.
- r) **Basta ter foco:** famosa frase de academia. “Com força de vontade e determinação, você consegue”. Isso reduz a pessoa gorda num nível bem triste. É como se fossemos desleixados, incapazes ou inúteis e que não nos esforçamos o suficiente para estar num padrão por isso merecemos o *bullying*. *A frase, muito comum em academias, é equivocada porque, novamente, não há como precisar que determinada pessoa quer emagrecer. Aliás, relativizar e reduzir a existência de uma pessoa gorda à busca pelo emagrecimento é limitador, preconceituoso e inconveniente. “Às vezes, a pessoa só está se exercitando, só está buscando ter uma qualidade de vida melhor. Não é sobre emagrecer, o foco dela está em outra coisa. E, algumas vezes, ela está com foco em emagrecer, mas não consegue. Há casos assim. Então, falar que a pessoa está gorda porque ela não tem foco é bizarro.*
- s) **Você devia se cuidar mais:** Quando alguém fala em “se cuidar”, mais uma vez imprime, mesmo que de maneira velada, que a pessoa gorda não se cuida. Afinal, o que é se cuidar? “Cada um tem uma versão do que é se cuidar. Para ela, se cuidar é ter acesso a uma boa alimentação, cuidar da sua saúde mental, praticar exercício físico sempre que possível, não fumar, dormir bem, ter uma vida sem estresse. Isso faz parte de um conjunto para se cuidar. Ser magro ou gordo é só uma característica. “Muitos pensam que toda pessoa gorda é relaxada, não se gosta, não se cuida. Está errado! A minha premissa é me cuidar, cuidar do meu corpo. E quando eu vejo alguém falando ou dando a entender que eu não me cuido porque sou gorda, acho uma loucura. Uma das coisas que eu mais faço por mim, que só eu posso fazer por mim, é me manter saudável”.

### 3.12. Preconceito contra Imigrantes (Xenofobia)

- **Definição:** Discriminação contra pessoas que vêm de outros países. Desumanização de outras culturas.
- **Consequências:** Exclusão social, dificuldades para acesso a direitos e serviços, violência, hostilidade.
- **Exemplos:** Estigmatização de imigrantes, tratando-os como pessoas indesejáveis ou "inferiores"; discursos de ódio ou atitudes discriminatórias em relação à origem de um povo e a sua cultura:
  - a) Contar **piadas** que desvalorizam ou humilham um grupo de pessoas, como sobre japoneses, portugueses e outras nacionalidades;
  - b) Contribuir para afirmação de **estereótipos** sobre um grupo, como dizer que nordestinos são preguiçosos ou não são inteligentes;
  - c) Tentar **insultar** uma pessoa abordando a sua origem ou cultura;
  - d) Afirmar que imigrantes não têm o direito de estar no país ou cidade em que vivem, como dizer a um estrangeiro que deve "voltar para a sua terra";
  - e) Dificultar o acesso dos imigrantes à documentação, trabalho, moradia e saúde;
  - f) Explorar a mão de obra imigrante, **pagando salários mais baixos** ou **não remunerando** o trabalho;
  - g) Impedir que imigrantes regularizados ou refugiados entrem em um país.

### 3.13. Preconceito contra Pessoas com Estilos de Vida Diferentes

- **Definição:** Discriminação contra pessoas com escolhas de vida não convencionais ou fora do padrão social.
- **Consequências:** Exclusão, discriminação e marginalização por parte da sociedade mais ampla.
- **Exemplo:** Estigmatização de pessoas com estilos de vida alternativos, como veganos, hippies, naturistas ou adeptos de comunidades alternativas. Existem vários estilos de vida que são considerados diferentes dos padrões sociais predominantes, além das questões relacionadas à orientação sexual. Aqui estão alguns exemplos de estilos de vida que podem ser vistos como não convencionais ou diferentes das normas tradicionais:

- a) **Minimalismo:** O minimalismo é um estilo de vida que foca na simplicidade e na redução do consumo excessivo de bens materiais. Pessoas que adotam esse estilo de vida geralmente buscam viver com menos posses, valorizando experiências e o que realmente importa para elas, em vez de seguir o consumo desenfreado comum na sociedade de consumo.
- b) **Nômades Digitais:** O estilo de vida nômade digital envolve viver e trabalhar remotamente enquanto viaja pelo mundo. Ao contrário de um estilo de vida tradicional, que envolve a permanência em um único local e uma carreira mais convencional, os nômades digitais buscam liberdade geográfica e trabalham online para se sustentar, muitas vezes sem um lar fixo.
- c) **Homeschooling (Educação Domiciliar):** A educação domiciliar, ou homeschooling, é uma escolha educacional onde os pais optam por educar seus filhos em casa, em vez de enviá-los para escolas tradicionais. Isso pode ser visto como um estilo de vida fora do padrão, pois desafia a normatividade do sistema educacional convencional.
- d) **Veganismo e Vegetarianismo Estrito:** Embora o veganismo e o vegetarianismo sejam mais comuns atualmente, essas escolhas alimentares ainda podem ser vistas como fora do padrão em algumas culturas, especialmente em sociedades onde o consumo de carne é profundamente enraizado na alimentação diária. Além disso, aqueles que adotam um estilo de vida vegano estrito, não consumindo nenhum produto de origem animal (incluindo vestuário e cosméticos), muitas vezes enfrentam estigmatização.
- e) **Vida em Comunidades Alternativas:** Algumas pessoas escolhem viver em comunidades alternativas, como ecoaldeias, comunidades intencionais ou outros tipos de arranjos coletivos. Esses estilos de vida envolvem viver de forma mais colaborativa, longe do sistema tradicional de trabalho e propriedade, com foco em sustentabilidade, autossuficiência e compartilhamento de recursos.
- f) **Estilo de Vida Transgênero ou Não-Binário:** Indivíduos que se identificam como transgêneros ou não-binários escolhem viver fora das normas tradicionais de gênero. Isso pode incluir a mudança de gênero ou a expressão de identidade de gênero que não se alinha com o binarismo tradicional de homem e mulher.

- g) **Ativismo Ambiental e Sustentabilidade Extrema:** Muitas pessoas adotam um estilo de vida que busca minimizar o impacto ambiental, com práticas como zero waste (sem desperdício), consumo consciente, reciclagem intensiva e uso de recursos de maneira muito mais controlada e sustentável. Isso pode ser visto como um estilo de vida radicalmente diferente em uma sociedade de consumo massivo.
- h) **Maternidade e Paternidade Fora do Padrão:** Algumas pessoas escolhem adotar estilos de vida diferentes em relação à parentalidade. Isso pode incluir o não desejo de ter filhos, a adoção de filhos de maneira não convencional, ou a escolha de criar filhos fora do sistema educacional tradicional, como no caso de escolas alternativas ou em um modelo de educação mais livre.
- i) **Poliamor ou Relacionamentos Não Monogâmicos:** O poliamor envolve a prática de manter múltiplos relacionamentos românticos ou sexuais com o consentimento de todas as partes envolvidas. Esse estilo de vida é visto por muitos como uma alternativa às normas tradicionais de monogamia, sendo considerado fora do padrão social.
- j) **Religiões e Espiritualidades Menos Convencionais:** Pessoas que praticam religiões ou crenças espirituais menos comuns, como o xamanismo, o paganismo, o budismo, ou até mesmo práticas espirituais contemporâneas (como o New Age), podem ser vistas como vivendo fora do padrão, especialmente em sociedades dominadas por religiões tradicionais, como o cristianismo ou o islamismo.
- k) **Escolha pela Solidão ou Vida Solitária:** Algumas pessoas optam por viver sozinhas, sem parceiros românticos ou grandes círculos sociais, priorizando o autocuidado, a introspecção e a paz interior. Esse estilo de vida pode ser visto como um afastamento das normas sociais que frequentemente valorizam a vida em casal ou o convívio social constante.

Esses exemplos mostram que os estilos de vida podem ser diversos e, em muitos casos, não seguem as normas tradicionais da sociedade. O importante é entender que, independentemente do estilo de vida escolhido, a diversidade de escolhas deve ser respeitada e valorizada, sem preconceitos ou estigmatizações



## 4.0 CONCLUSÃO

A produção e disseminação deste Guia pelo CRN-3 constitui uma ação estratégica no enfrentamento das construções sociais limitantes relacionadas à imagem corporal e aos estereótipos. Ao fomentar a reflexão crítica, a valorização da diversidade e a promoção da equidade, o material contribui para o fortalecimento de práticas profissionais mais éticas, inclusivas e alinhadas aos princípios dos direitos humanos e da saúde integral.

Esperamos que ele seja útil no dia a dia, que provoque conversas sinceras e que ajude a construir relações mais respeitadas com colegas, pacientes e com a sociedade como um todo. Afinal, reconhecer e valorizar as diferenças é um passo essencial para construir uma sociedade mais justa e acolhedora.

## 5.0 REFERÊNCIAS

BAHIA. Defensoria Pública do Estado. *Dicionário de expressões (anti)racistas: e como eliminar as microagressões do cotidiano*. 1. ed. Salvador: ESDEP, 2021. 30 p. Autoria: Coordenação de Direitos Humanos. Colaboração: Jade Andrade; Davini Ramos.

COSTA, L. S. et al. *Combata o capacitismo: orientações para o respeito à diversidade humana*. 3. reimpr. Rio de Janeiro: ENSP, Fiocruz, 2025.

FEDERAÇÃO NACIONAL DAS EMPRESAS DE SEGURANÇA E TRANSPORTE DE VALORES. *Cartilha Segurança sem Preconceito*. Brasília: Polícia Federal, [s.d.]. Disponível em: <https://www.gov.br/pf/pt-br/assuntos/seguranca-privada/legislacao-normas-e-orientacoes/cartilha-seguranca-sem-preconceito/cartilha-seguranca-sem-preconceito.pdf>. Acesso em: 3 set. 2025.

GLOBO. *Texto: palavras e expressões gordofóbicas que devem deixar o seu vocabulário*. Gente.globo.com, [2023]. Disponível em: <https://gente.globo.com/texto-palavras-e-expressoes-gordofobicas-que-devem-deixar-o-seu-vocabulario>. Acesso em: 3 set. 2025.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. *Declaração Universal dos Direitos Humanos*. Adotada e proclamada pela Resolução 217 A (III) da Assembleia



Geral das Nações Unidas em 10 de dezembro de 1948. Brasília: Representação da UNESCO no Brasil, 1998.

SANCHES, R. D. *Nutrição sem estereótipos: revisão do conteúdo apresentado em palestras da campanha NSE*. São Paulo: Conselho Regional de Nutricionistas – 3ª Região (CRN-3), 2024.

TOCANTINS. Secretaria de Cidadania e Justiça. *Seja uma pessoa que não pronuncia expressões racistas: mude suas palavras e expressões do cotidiano*. [2020.]: Governo do Tocantins, [s.d.]. Disponível em: <https://www.to.gov.br/cidadaniaejustica/noticias/conheca-algumas-expressoes-racistas-e-por-que-moldar-o-vocabulario-e-uma-forma-de-combater-o-preconceito-racial/43yj0wrg7pzv>. Acesso em: 3 set. 2025.

Acesse nosso  
site e nos siga  
nas redes sociais

[www.crn3.org.br](http://www.crn3.org.br)



@CRN3Regiao

Aponte a câmera do celular!



Conheça mais sobre  
a campanha NSE



CONSELHO REGIONAL  
DE NUTRIÇÃO  
3ª REGIÃO • SP | MS



(11) 3474-6190



[crn3@crn3.org.br](mailto:crn3@crn3.org.br)



Av. Brig. Faria Lima, 1461 - 3º Torre Sul