

# Cartilha contra a gordofobia

Evite fiscalizar a alimentação alheia: Cada pessoa tem o direito de escolher o que come sem ser julgada. Comentários sobre as escolhas alimentares de alguém podem ser invasivos e prejudiciais.

Não utilize "gordo" como insulto: A palavra "gordo" é uma descrição física, não um xingamento. Usá-la de forma pejorativa reforça estigmas negativos.

Evite expressões gordofóbicas: Termos como "gordice" ou "cabeça de gordo" perpetuam preconceitos e devem ser eliminados do vocabulário.

Não associe gordura a doenças automaticamente: Estar acima do peso não significa, necessariamente, estar doente. Saúde e peso não são sinônimos.

Não relacione gordura à preguiça ou fracasso: Esses estereótipos são infundados e prejudiciais.

Evite identificar pessoas pela aparência física: Reduzir alguém a uma característica física é desrespeitoso e desumanizador.



**CONVERSA**  
PSICOLÓGICA