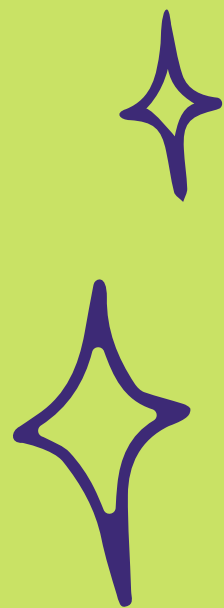




# Por lentes novas (e nossas)

Porque é preciso olhar para quem somos com amor e cuidado  
antes de nos conectarmos com o outro



# Empatia



A habilidade da empatia busca uma relação de proximidade com pessoas de diferentes expressões culturais e tem o potencial de ampliar a competência de nos conectarmos com outras realidades.

Por meio de sua prática, podemos despertar sentimentos e gestos que abrem caminhos para a transformação social.




Para exercê-la,  
é importante estar bem  
físico, mental e  
socialmente.


O que pode ser  
desafiador,  
considerando que  
vivemos em uma  
sociedade obcecada  
com a imagem, que  
promove corpos  
'plásticos' frente à  
cultura e lucra com  
nossas insatisfações.

Mulheres, de Suzana Lefevre.





Ano após ano, o meio em que vivemos cuida de fomentar padrões de beleza irreais, que ocasionam problemas de autoimagem, insegurança, transtornos alimentares e uma relação conturbada entre mulheres e seus corpos.



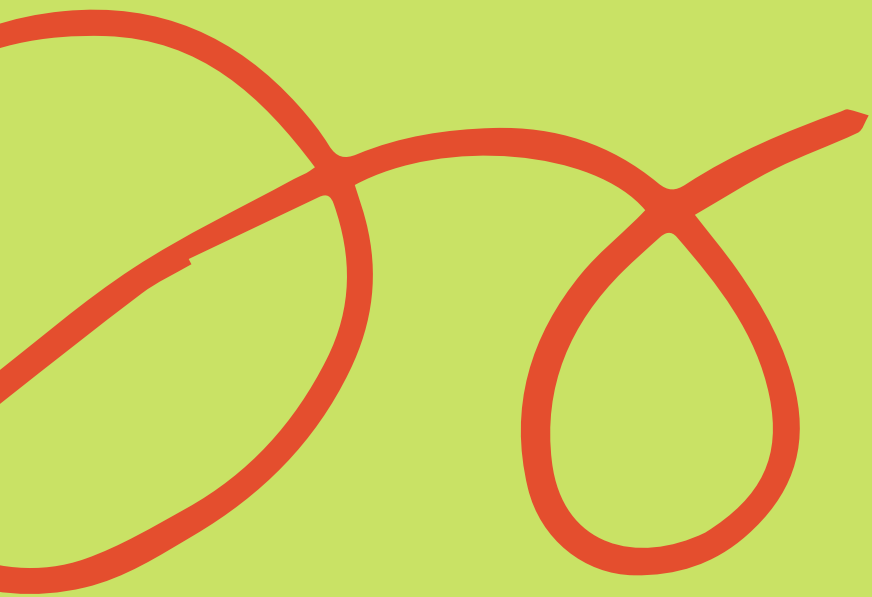
Esta é uma questão para meninas desde os seis anos até a terceira idade, e cada vez mais para meninos e homens.


Por isso, muitas vezes precisamos reaprender a olhar para quem somos e nossos corpos, descobrindo lentes novas e nossas.

Diferente do que ensinam, nossos corpos nos pertencem menos do que acreditamos, eles nos ultrapassam.

Como primeiro exercício, vamos destacar algumas opressões sociais que dificultam ainda mais a relação que construímos com a gente.


**Nomear as opressões que nos atravessam possibilita o seu combate.**



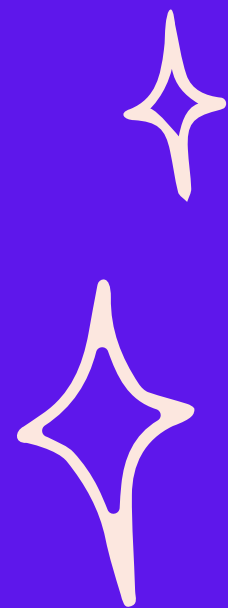


A noção de “corpo” é uma construção histórico-social, assim como os padrões de beleza e nossa própria língua.

Todos são elementos constituintes de um sujeito, uma pessoa atribuída de sítios de significações.







# Nomear para (r)existir



Vamos pensar quais traços de opressões sociais podem ter tornado a sua relação com você e o seu corpo mais dolorosa?





**Você sabe  
o que é?**







# Racismo: forma de preconceito ou discriminação motivada pela cor da pele ou origem étnica.



No Brasil e em outros países que utilizaram a mão de obra escrava, o racismo resulta, principalmente, da colonização e da escravidão. Por isso afirma-se que o racismo é estrutural, consequência de um processo histórico que modela a sociedade e privilegia algumas raças em detrimento a outras.



Em nosso país essa distinção favorece os brancos e desfavorece negros e indígenas até hoje.

A primeira vez que a legislação brasileira contribuiu para a democracia racial no país foi há pouco mais de 30 anos: em 1989 o racismo passou a ser crime inafiançável e imprescritível, por meio da Lei Caó (7716/89).

A lei antirracismo, no entanto, não é suficiente. O racismo diz respeito a formas nem sempre conscientes e também coletivas de desfavorecer negros e indígenas e privilegiar os brancos.

Em sociedades como a brasileira, o racismo determina a forma como pensamos. Assim, a cor da pele significa muito mais do que um traço da aparência. Ela é associada a capacidades intelectuais, sexuais e físicas. (FORTE, 2019, online)







# **Gordofobia: repúdio ou aversão preconceituosa a pessoas gordas, que ocorre nas esferas afetiva, social e profissional.**

Não é necessário nenhum esforço extraordinário para compreender a gordofobia; a própria palavra sugere um acentuado desconforto e sentimento de repulsa contra pessoas gordas. Tal postura é tão enraizada em nossa cultura que a maioria das pessoas imediatamente remete pensamentos gordofóbicos às mais variadas imagens e situações: por exemplo, acham inaceitável uma mulher gorda vestir roupas justas ou frequentar a praia de biquíni; sentem desprezo por um homem obeso que come prazerosamente na praça de alimentação do shopping. Há um vasto leque de imagens negativas que demonstram como pessoas gordas são percebidas na sociedade, quase sempre representadas como desagradáveis e repulsivas. (ARRAES, 2012, online)







# **Sexismo: forma de discriminação com base em sexo e/ou gênero, sobretudo contra mulheres e meninas.**

O termo permeia as discussões sociais sobre machismo e feminismo. Apontado como ameaça para a equidade de gênero, sexismo é um conjunto de práticas discriminatórias baseadas em gênero e na reprodução de modelos binários de comportamento.

Ele pode se aproximar da crença de que os homens são superiores às mulheres, mas não se resume a isso. As ideias sexistas estão diretamente ligadas à instituição dos papéis de gênero na sociedade, definindo como homens e mulheres devem se portar apenas por serem homens e mulheres.





## **Etarismo: preconceito baseado na idade da pessoa.**

A prática é relacionada ao ageismo (ageism), termo cunhado pelo gerontologista Robert Butler em 1969. O etarismo envolve situações em que a idade é o fator decisivo da discriminação. Por exemplo: vagas de emprego negadas com base em estereótipos do que é ser muito velho ou, na contramão, muito jovem para um cargo.

Isso se estende a outras atividades e é perpetuado por meio de ideias e atitudes que dificultam a aceitação e acentuam a negação da velhice. Frases como "está ficando gagá" ou "você não tem mais idade para isso" são ditas corriqueiramente e podem afetar a saúde mental.

Como ocorre em todas as opressões, o ageísmo é mais danoso para as mulheres, uma vez que a velhice feminina é estigmatizada socialmente.

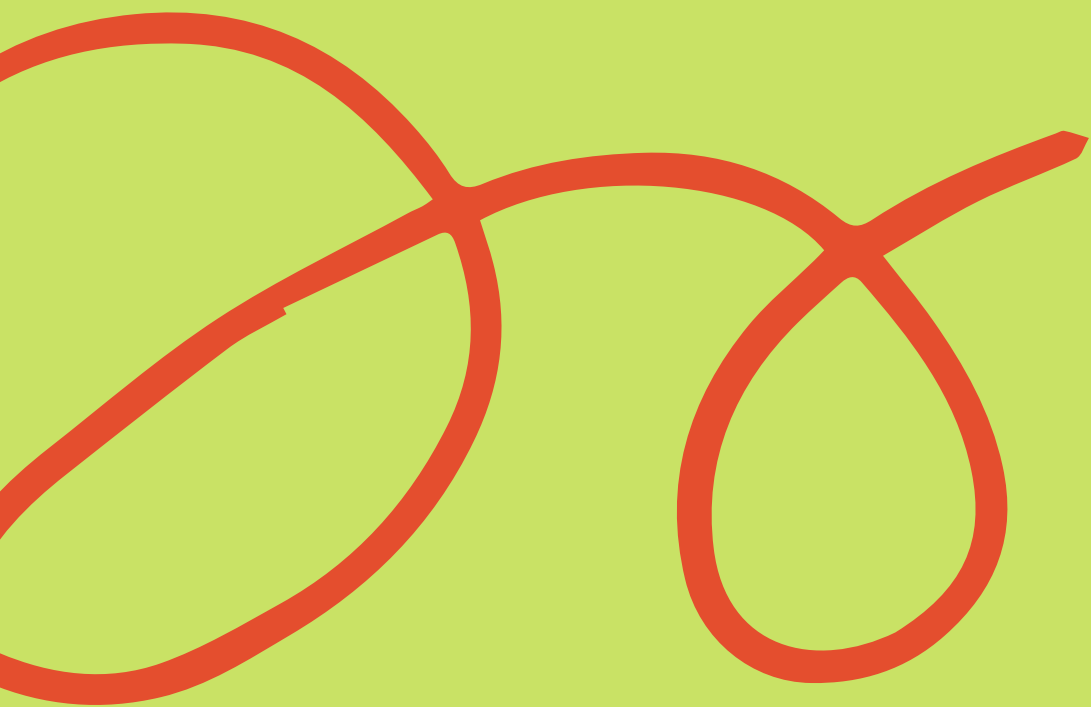




O corpo é o marcador de diferença social  
em todos os sistemas citados.

Não refletir esta condição reduz as questões  
relacionadas aos temas.

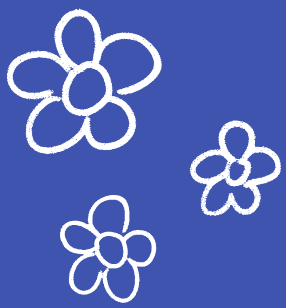




# As relações entre gênero & corpo



Padrões de beleza  
e pressão estética

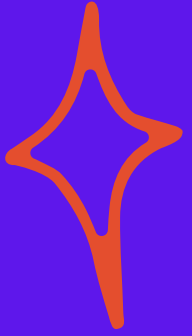



**A sociedade em que vivemos impõe um padrão estético que cultua a magreza, a branquitude e a juventude dos corpos, principalmente para pessoas do gênero feminino.**

**No século XX, a beleza se tornou negócio. Por trás de padrões inalcançáveis, indústrias arrebatadoras criam e exploram as ideias de que todas as mulheres devem ser bonitas e de forma estritamente definida: uma estética uniforme que não cede espaço à diversidade corporal e atua dentro de um binarismo que proclama o corpo magro como o ideal, o correto, e os demais corpos - não magros - como errados e passíveis de serem consertados - basta querer e se esforçar!**







A pressão estética está relacionada à obrigação de que as pessoas se adequem, a qualquer custo, aos padrões de beleza impostos, **porém é diferente de racismo, gordofobia, sexismo e etarismo.**

Nesta cartilha, iremos aprofundar a relação da pressão estética com a gordofobia, que leva à exclusão social e nega acessibilidade às pessoas gordas, considerando a **cultura da dieta**: a junção entre a multibilionária indústria da dieta e a atmosfera social e cultural que normaliza o controle do peso e o preconceito gordofóbico.

Para a especialista em imagem corporal e escritora Virgie Tovar, **a dieta é o resultado da gordofobia não resolvida em nossa sociedade.**





Ela escreve sobre a cultura da dieta em 'Meu corpo, minhas medidas' e considera que os alvos e bodes expiatórios da gordofobia são as pessoas gordas, mas que sua ideologia intolerante atinge a todos porque somos parte de um destes grupos: ou vivemos a realidade do preconceito gordofóbico; ou temos medo de nos tornar alvo dele, pois sabemos o tratamento que pessoas gordas recebem.

**Isso significa que a gordofobia controla o tamanho do corpo de todos nós.**



Tovar também lembra que o fascínio da cultura da dieta é uma vida vivida no futuro. E é neste ponto que afirmamos: isso não é sobre corpo.

A busca por um corpo padrão não é só a busca de um corpo em si, mas o anseio dos benefícios e acessos que esse corpo tem em nossa sociedade.


O corpo que é amado e desejado.

O corpo cultuado nas revistas, na TV, nas telas do cinema, nas redes sociais.

O corpo que não é questionado.


O corpo dos “vencedores”, afinal de contas.


Das pessoas felizes, saudáveis e realizadas.




Contudo, condicionar nossas realizações a um corpo ideal é garantia de frustrações.

Considerar nosso corpo como o único responsável por nossa autoestima - a percepção que temos de nós mesmos - também é uma armadilha.





**Nunca se viu um corpo: o que se vê são homens e mulheres. Não se vê corpos. Nessas condições o corpo corre o risco de nem mesmo ser um universal.**

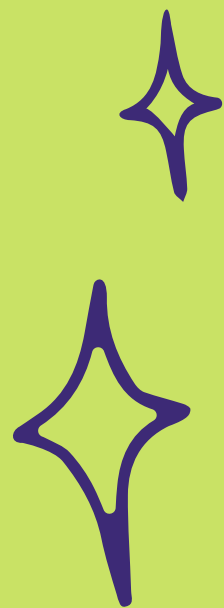


**(Le Breton, 1953, p. 24)**



Ter conhecimento dos contextos históricos, sociais e culturais da sociedade permite uma compreensão mais ampla de nossas questões.





**A seguir, traremos três práticas em busca de lentes novas, mais amorosas e cuidadosas, para que você permita se olhar por elas.**

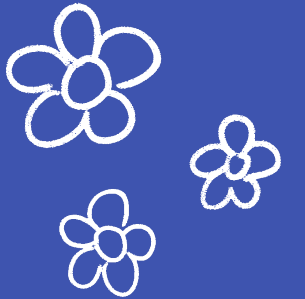


Está na hora de mudar de ângulo para vivermos melhor agora, com nossos corpos e tudo!





# 1.0 corpo dos seus sonhos



- Faça uma lista com tudo o que acredita que seria diferente se tivesse o corpo que considera perfeito para você!
- Reveja a lista e perceba quais são os seus desejos por trás deste corpo: o que quer realizar, modificar em sua vida, quais possibilidades novas espera encontrar quando alcançar o corpo dos sonhos.

**Agora vamos refletir: modificar o seu corpo é o que te levará ao encontro de seus desejos?**

A ideia é compreender que ao invés de questionar nosso corpo, como se ele fosse insuficiente, podemos encarar os medos e anseios que depositamos nele, para que possamos lidar com nossos sentimentos.

Temos o direito de viver nossas vidas e sonhos no presente, com o corpo que temos agora.

## 2. A beleza é diversa

O filósofo Byhung-Chul Han diz em 'A salvação do belo' que "a beleza ocorre ali, onde as coisas dirigem-se umas às outras, entrando em relações. Ela *narra*", (2020, p. 105).

Tendo isso em vista, abra a rede social que costuma usar com mais frequência. Você vê diversidade em seu mural? Se a resposta for não, que tal começar a se conectar com perfis e conteúdos diferentes, que possam expandir seu olhar ao belo?



Essa atitude também irá refletir na forma com que olha para si.

# 3. Simplesmente celebre!

Tire um tempo para você. Coloque uma música que gosta, que dê vontade de dançar. Faça isso!

Sinta toda a pulsação que será despertada ao movimentar-se. Celebre este momento, o seu corpo, a sua história!

**A alegria é revolucionária! Uma pessoa feliz é uma tecnologia das mais sofisticadas.**



No lugar de promover a aceleração ou a desaceleração do corpo, o aumento ou a diminuição de seu peso, sua liberação ou sua disciplina, talvez o mais difícil seja **criar elos entre cada corpo e o coletivo** e, ainda, entre **o corpo, seu passado e seu devir**. Elos capazes de perturbar a confortável indiferença que os separa, fomentando coletivos destituídos do espírito de rebanho. Seria preciso, talvez, recorrer a alguma engenharia capaz de religar o corpo às suas potências e às suas virtualidades. **Conectá-lo com a espessura da história e, ao mesmo tempo, abri-lo ao imponderável**. Um sonho e tanto. Mas ele só pode ser realizado sem alarde, nunca totalmente nem de uma vez por todas. **Realização sempre em curso porque faz parte do ordinário, do mundo das coisas banais**. Por conseguinte, sua receita não está escondida nos confins do universo, não é reservada a heróis espetaculares, nem é exclusiva a monges sábios ou a *top models* de sucesso. **Ela nunca está pronta, precisa ser permanentemente construída**. E necessita ser exercida com os materiais de que cada um dispõe, a cada encontro e a cada separação.

(SANT'ANNA, 2001, p.11-12)

## REFERÊNCIAS

ARRAES, Jarid. Gordofobia: um assunto sério. *Blogueiras Feministas*, 2012. Disponível em: <https://blogueirasfeministas.com/2012/09/21/gordofobia-um-assunto-serio/>. Acesso em: 17 de nov. de 2021.

FORTE, Barbara. O que é racismo estrutural? Ainda hoje existe? Somos todos racistas?, 2019. Disponível em: <https://www.uol.com.br/ecoa/listas/o-que-e-racismo-estrutural.htm>. Acesso em: 17 de nov. de 2021.

HAN, Byung-Chul. *A salvação do belo*. Petrópolis: Vozes, 2019.

LE BRETON, David. *A sociologia do corpo*. Petrópolis: Vozes, 2007.

SANT'ANNA, Denise Bernuzi de. *Corpos de Passagem – Ensaio sobre a subjetividade contemporânea*. São Paulo: Estação Liberdade, 2001.

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

Este material foi desenvolvido por Néliane Catarina Simioni, pesquisadora e criadora no projeto *isso não é sobre corpo* (@naoehsobrecorpo), como parte da programação da Jornada Empatia, realizada pelo Ministério do Turismo e Intermuseus em novembro de 2021.

PATROCÍNIO



APOIO

Track  
& Field

REALIZAÇÃO

INTE  
R M U  
SEUS

SECRETARIA ESPECIAL DA  
CULTURA

MINISTÉRIO DO  
TURISMO

