

## CORPOREIDADES NÃO NORMATIVAS: MULHERES NEGRAS E OBESAS EM UMA LEITURA SÓCIO-HISTÓRICA E SIMBÓLICA<sup>1</sup>

Kirsty Hellen Santos Araujo<sup>2</sup> , Maria do Desterro de Figueiredo<sup>3</sup> 

*FAE Centro Universitário, Curitiba, Paraná, Brasil*

**Resumo:** Este trabalho, construído sob a forma de uma revisão narrativa de literatura, tem como propósito compreender como mulheres negras e obesas experienciam sua corporeidade em uma sociedade marcada por estruturas profundas de racismo e gordofobia. Parte-se da escuta atenta às produções científicas que abordam essas vivências plurais, buscando revelar os discursos sociais que recaem sobre esses corpos, frequentemente atravessados por estigmas, rejeições e apagamentos. Interessa investigar como a estética normativa atua como instrumento de controle, comprometendo o reconhecimento social e subjetivo dessas mulheres. A interseccionalidade entre negritude e obesidade é explorada em suas camadas históricas, culturais, simbólicas e políticas, compreendendo que esses marcadores não se somam, mas se entrelaçam de maneira complexa e violenta na construção das identidades. O estudo ancora-se em um referencial teórico crítico, dialogando com autoras e autores que pensam a partir das margens e com as margens: Frantz Fanon, Lélia Gonzalez, Angela Davis, bell hooks. Mais do que identificar feridas, esta pesquisa busca também mapear caminhos de resistência e autoafirmação. A partir das contribuições simbólicas de Marion Woodman e da potência poética-política da dança na obra de Gal Martins, reflete-se sobre o movimento do corpo como forma de insurgência e reconexão. Por fim, propõe-se que a dança pode ser um meio sensível e poderoso de resgatar a deusa negra e obesa, soterrada pelas camadas de opressão impostas pelo racismo e pela gordofobia. Logo, dançar é mais que movimento, é um retorno, é reexistência.

**Palavras-chave:** mulheres negras, obesidade, racismo, gordofobia, dança da indignação

## NON-NORMATIVE CORPOREALITIES: BLACK AND FAT WOMEN IN A SOCIO-HISTORICAL AND SYMBOLIC READING

**Abstract:** This study, structured as a Narrative Literature Review, aims to understand how black and fat women experience their corporeality in a society marked by deep-rooted structures of racism and fatphobia. It begins with a careful examination of scientific literature that addresses these plural and embodied experiences, seeking to unveil the social discourses projected onto these bodies, often crossed by stigma, rejection, and erasure. The research seeks to investigate how normative aesthetics function as a tool of control, undermining both the social and subjective recognition of these women. The intersectionality between blackness and fatness is explored across its historical, cultural, symbolic, and political layers, understanding that these markers do not simply add up, but intertwine in complex and violent ways in the construction of identities. The study is grounded in a critical theoretical framework, engaging with authors who think from and with the margins: Frantz Fanon, Lélia Gonzalez, Angela Davis, and bell hooks. More than identifying wounds, this research also seeks to map out paths of resistance and self-affirmation. Drawing on the symbolic contributions of Marion Woodman and the poetic-political force of dance in the work of Gal Martins, the study reflects on bodily

<sup>1</sup> A avaliação e a revisão dos artigos que compõem o presente dossiê da Revista PsicoFAE, intitulado “Corpo, sintoma e sentido: transtornos alimentares, obesidade e psicossomática à luz da Psicologia Analítica — 10 anos do Projeto Latos”, são de exclusiva responsabilidade do comitê de pareceristas a ele associado, sob a coordenação da Dr<sup>a</sup> Maria do Desterro de Figueiredo.

<sup>2</sup> Psicóloga Clínica CRP 08/42034. Pós-Graduada em Psicologia Clínica Infantil pela FAE Business School. *Email:* kirstyhellenvoz@gmail.com.

<sup>3</sup> Psicóloga Clínica CRP 08/8204-7. Orientadora da pesquisa e do diretora Instituto Ceres Celeste Psicologia. Doutora pelo Programa de Medicina Interna e Ciências da Saúde do Hospital de Clínicas/UFPR. *E-mail:* mariadisterro@gmail.com.

movement as a form of insurgency and reconnection. Ultimately, it proposes that dance may serve as a sensitive and powerful means to rescue the black and fat goddess, buried under the layers of oppression imposed by racism and fatphobia. Thus, to dance is more than to move — it is to return, to re-exist.

**Keywords:** black women, obesity, racism, fatphobia, dance of indignation

## Introdução

Quando um corpo entra em um espaço, ele carrega consigo não apenas sua forma, mas também as marcas históricas que lhe atravessam. O corpo de uma mulher negra e obesa carrega séculos de silenciamento, controle, opressão e resistência. Ele é muitas vezes olhado com estranhamento, julgamentos, rejeições ou invisibilizações. Sua presença incomoda normas estéticas e desafia os limites impostos pela branquitude, pela magreza hegemônica e pelo patriarcado. Coelho Junior (2010) em sua pesquisa sobre a expressão corporeidade e sua presença no *setting* clínico, pontua que esta se refere à compreensão do ser humano como uma totalidade integrada, em que corpo e psique não se opõem, mas coexistem em uma unidade dinâmica e indissociável.

Trata-se de uma condição existencial em que o corpo não é apenas matéria ou estrutura biológica, mas também sede de pulsões, afetos e possibilidades psíquicas. A corporeidade é, portanto, tanto interna quanto externa: ela expressa a subjetividade, o mundo interno, e, ao mesmo tempo, está em constante abertura e relação com o mundo externo e com os outros. Um corpo negro carrega histórias anteriores à sua própria existência, narrativas que remontam ao período histórico escravocrata e opressivo, por exemplo, mas também há um movimento de resistência e força. A corporeidade é compreendida como uma potência geradora de sentido e experiência, que ultrapassa o biológico e o psíquico. Trata-se de uma dimensão ontológica e relacional da existência, integrando aspectos biológicos, afetivos e simbólicos de forma indissociável.

Cumprido destacar que esta pesquisa tem como objetivo compreender como a mulher negra e obesa vivencia sua corporeidade em uma sociedade atravessada por estruturas de racismo e gordofobia, à luz da literatura. Jimenez (2020) em sua análise crítica acerca dos preconceitos e injustiças epistemológicas sobre corpos gordos, afirma que a gordofobia consiste em uma “discriminação que leva à exclusão social e, conseqüentemente, nega acessibilidade às pessoas gordas” (p. 147). Trata-se, portanto, de uma aversão e repulsa direcionadas aos corpos gordos, sustentada por uma lógica de ódio e rejeição. Ainda

segundo a autora (2020), essa estigmatização é estrutural e cultural, sendo reproduzida em diversos contextos sociais contemporâneos.

O preconceito se manifesta por meio da desvalorização, humilhação, inferiorização, ofensa e restrição dos corpos gordos de modo geral. Jimenez (2020) complementa, alegando que a gordofobia está presente em muitos lugares sociais - tais como na família, na escola, no trabalho, nas mídias, nos hospitais e consultórios, na balada, no transporte, nas praias, nas academias, nas piscinas, nas redes sociais, na internet -, todavia, este preconceito, em algumas situações, disfarça-se de preocupação com a saúde das pessoas obesas.

De acordo com a autora (2020), a gordofobia é “sustentada por discursos de poder, de saúde e beleza como geradores de exclusão, e existem comportamentos diários que reforçam o preconceito/estigma em relação às pessoas gordas, corroborando os estereótipos que estabelecem situações degradantes” (p. 147). A citação acima é um convite para que se possa compreender como a gordofobia não se limita a agressões explícitas, mas se materializa em microviolências cotidianas, muitas vezes naturalizadas, como olhares de reprovação, comentários disfarçados de preocupação com a saúde e a ausência de corpos gordos nos espaços de representação midiática ou institucional. Tais práticas reforçam a ideia de que o corpo gordo é um corpo inadequado, descontrolado e, portanto, inferior.

O racismo, por sua vez, pode ser compreendido como uma crença estruturante, ou seja, um alicerce ideológico que sustenta a construção da sociedade. Trata-se de um sistema que cria hierarquias raciais, no qual pessoas brancas são historicamente privilegiadas em múltiplas camadas sociais, enquanto pessoas negras ou não brancas são sistematicamente marginalizadas. Para exemplificar essa lógica excludente, Oliveira (2004) analisa uma situação cotidiana de discriminação racial: “quando um profissional negro mais competente que seus concorrentes brancos é preterido na disputa pelo emprego, ainda que tenha motivos para achar que teve um bom *rapport*<sup>4</sup> com seus entrevistadores no

---

<sup>4</sup> No contexto de uma entrevista de emprego, por exemplo, *rapport* é a habilidade de criar uma conexão entre o recrutador e o candidato.

processo de seleção” (p. 85). Como desdobramento do racismo estrutural, opera um controle estético que regula quem pode aparecer, como e onde, uma interdição de aparições que silencia corpos negros e obesos nos espaços públicos e simbólicos, assim a experiência narrada revela como o racismo atravessa as relações interpessoais e institucionais, promovendo desigualdades que se perpetuam.

No que tange à metodologia, o presente artigo constitui uma revisão de literatura. Conforme destaca Rother (2007), os artigos de revisão, assim como outras modalidades de produção científica, configuram-se como formas de pesquisa que se baseiam em fontes bibliográficas, a fim de reunir e analisar resultados de investigações previamente realizadas por outros autores. Dentre os principais tipos de revisão, destacam-se a revisão narrativa e a revisão sistemática. Neste estudo, optou-se pela revisão narrativa de literatura, abordagem caracterizada por sua amplitude e utilidade na descrição e discussão do desenvolvimento ou do estado da arte de um determinado tema, sob uma perspectiva teórica ou contextual (Rother, 2007). Por meio dela, o pesquisador pode acessar uma ampla gama de materiais sobre determinada temática, contribuindo para uma compreensão mais abrangente do objeto de estudo. Para orientar uma revisão narrativa de literatura, é fundamental a formulação de uma pergunta-problema que direcione a investigação. Desse modo, a indagação que inquieta e serve como eixo norteador para o delineamento deste estudo é: de que forma as mulheres negras e obesas experienciam sua corporeidade em uma sociedade atravessada pelo racismo e pela gordofobia, à luz das pesquisas científicas que discorrem sobre essa temática?

Na tentativa de responder a esse questionamento, foi necessário selecionar um referencial teórico crítico, comprometido com a análise das estruturas sociais, históricas e políticas que atravessam a experiência negra. Para isso, recorreu-se a autores e autoras negras como Frantz Fanon (2020), Angela Davis (2016), Françoise Vergès (2020) e Lélia Gonzalez (2020), cujas obras, apesar de seu inegável valor social e político, foram por muito tempo marginalizadas e subvalorizadas no meio acadêmico. A

escolha desse referencial não se justifica apenas pela pertinência à temática da negritude, mas também como um gesto ético e político de reconhecimento, valorização e reparação simbólica a esses intelectuais que, mesmo diante do apagamento institucional, seguem sendo fundamentais para a compreensão crítica do mundo e das relações.

Além disso, o presente trabalho dialoga com produções que analisam criticamente a obesidade a partir da perspectiva de gênero e raça, considerando como esses marcadores operam na construção de estigmas e violências simbólicas. Marion Woodman (1980) soma com uma leitura simbólica e arquetípica do corpo e da obesidade, ampliando a compreensão do fenômeno para além do viés biomédico, a partir de sua obra *A coruja é filha do padeiro* (1980). Também foram incorporadas as compreensões artísticas de Gal Martins (Martins, Moura & Reis, 2017), especialmente a elaboração sobre a dança da indignação, que critica os padrões normativos de corpo, movimento e presença nos espaços culturais. Juntas, essas perspectivas compõem um mosaico teórico e prático comprometido com a crítica social, o reconhecimento de subjetividades historicamente apagadas e a afirmação de outras formas possíveis de existência.

### **Quando o corpo pesa: um panorama geral sobre o corpo obeso**

“Sinto-me nobre quando faço dieta. Acho bom negar-me a mim mesma”

(Woodman, 1980, p. 23)

Em *O Cortiço*, Aluísio Azevedo (2018) narra a história de Bertoleza, mulher negra, obesa e escravizada, que após fugir do cativeiro passa a viver em união com o comerciante português João Romão. Desde o início, a obra evidencia que não há reciprocidade na relação entre os dois. Romão é movido por interesses econômicos, aproveitando-se do trabalho de Bertoleza, que assume múltiplas funções: administra o comércio, cozinha, limpa e mantém o lar.

À medida que Romão ascende socialmente, o repúdio por Bertoleza se intensifica, evidenciando que sua presença é tolerada apenas enquanto serve

aos interesses dele. Em um momento da narrativa, Azevedo descreve os pensamentos de Romão ao deitar-se ao lado dela: “Uma vez deitado, sem ânimo de afastar-se da beira da cama, para não se encostar com a amiga, surgiu-lhe nítida ao espírito a compreensão do estorvo que o diabo daquela negra seria para o seu casamento” (Azevedo, 2018, p. 147). Para Romão, Bertoleza torna-se um obstáculo, uma crioula<sup>5</sup> imensa e sem sobrenome, à sua ambição de casar-se com uma jovem branca de família tradicional. O recurso literário se faz necessário para ilustrar uma realidade que transborda dos livros e contos, passível de ser observada nas relações sociais. Em uma sociedade gordofóbica e racista, cotidianamente, mulheres negras e obesas são alvos de discursos de ódio e outras formas de preconceito e violência, seja ela física ou não.

Segundo Jimenez (2020) “toda a história da humanidade é composta por padrões de comportamento unidos ao conceito de beleza. Mesmo que mutável, sempre esteve presente a concepção do que é ser aceito e admirado pelo grupo social a que se pertence, e isto não é uma novidade nem um fenômeno novo” (p. 149). A autora faz um alerta ao fato de que aquilo que é tido como belo e admirável é fruto de uma construção social, a qual é arquitetada a partir do estabelecimento de hierarquias sociais, privilegiando quem se encaixa na norma ideal. Nesse sentido, à luz do que comenta Jimenez (2020), a concepção de que a gordura é algo fora da norma não se baseia exclusivamente em questões referentes à saúde, mas é, sobretudo, uma construção social moldada por valores culturais, econômicos e midiáticos.

Ao longo da história, o ideal de beleza corporal sofreu diversas transformações, sendo, em alguns períodos, o corpo volumoso associado à fertilidade, à prosperidade e ao status. No entanto, com o avanço

---

5 As autoras reconhecem o teor explicitamente racista do termo utilizado, mas optaram por mantê-lo nesta citação por fidelidade ao conteúdo original da obra literária, compreendendo-o dentro de seu contexto histórico e crítico. Além disso, a manutenção do termo visa provocar no leitor um choque reflexivo, evidenciando a forma desumanizadora com que pessoas negras eram tratadas e como muitas dessas violências ainda persistem nos dias atuais.

da modernidade e a valorização da produtividade, da disciplina e do consumo, passou-se a associar a magreza a virtudes como autocontrole e sucesso, enquanto corpos gordos foram marginalizados. Essa mudança criou um padrão estético excludente, que ainda é reforçado por meios de comunicação e redes sociais, perpetuando discriminação e apagamento de identidades.

À vista disso, Gebara, Polli e Antunes (2021) comentam que “a obesidade se faz presente desde a pré-história e, por muitos anos, esteve associada à fertilidade e ao belo. Sua ocorrência foi descrita na era paleolítica e trata-se de um dos mais antigos distúrbios metabólicos, com relatos históricos de ocorrência em múmias egípcias e esculturas gregas” (p. 1). Assim, o corpo obeso vivenciou períodos históricos nos quais foi exaltado e relacionado à fertilidade e a riquezas.

Pimenta (2016), em suas análises, alega que “na Idade Média, o termo obeso se referia ao indivíduo que ingeria alimentos excessivamente, ou seja, mais relacionado à gula e à intemperança” (p. 1). Nesse sentido, o autor (2016) defende que “a corpulência excessiva e a gula aparentemente não eram aprovadas pela igreja e aristocracia, muito mais pelo esforço das correntes filosóficas, estéticas, morais e religiosas do que pela sua associação com problemas de saúde” (p. 1). Cumpre aqui salientar que foi justamente nesse momento histórico, em que a terminologia “*pecado*” era destacada demasiadamente nas celebrações religiosas, nas quais fiéis eram orientados acerca de práticas que levariam a humanidade ao inferno, sendo o comer em excesso uma destas (Pimenta, 2016).

Assim, é preciso pontuar que durante a Idade Média, a obesidade era vista como uma falha moral, algo que remete ao descontrole, à loucura, aos desejos excessivos que tomavam a alma humana e a conduziam aos excessos na alimentação. O pecado da gula, tradicionalmente visto como o desejo excessivo por alimentos ou bebidas, foi interpretado ao longo da história como uma falha de caráter. A Igreja Católica abordou a gula como um dos sete pecados capitais, associando-a ao vício, ao comportamento desregrado e a atitudes que se afastavam da temperança e sacrifício cristão.

Essa visão foi utilizada para julgar comportamentos alimentares de indivíduos, principalmente aqueles que não se encaixavam nos padrões de saúde e corpo esperados. Nesse sentido, a religião e os princípios da fé eram o fundamento para tais percepções, as quais condenavam, gerando culpa e sofrimento para as corporeidades não normativas.

Todavia, Pimenta (2016) alega que, em outros territórios nos quais a humanidade construiu uma civilização, a obesidade ganhou outras concepções, as quais se distanciaram da compreensão pejorativa discutida acima. Segundo o autor (2016) “durante longos anos nas sociedades antigas babilônicas, gregas, romanas e em outros povos, associava-se a condição de sucesso econômico ao homem de peso excessivo” (p. 2). Dessa forma, a gordura, os grandes corpos remetiam a características de sujeitos oriundos da elite, pessoas ricas, as quais gozavam de abundância e condições econômicas privilegiadas.

Segundo Pimenta (2016), já no século XIX, a sociedade observa mudanças no que tange às corporeidades corpulentas. No entanto, foi em meados do século XX que as crenças em torno da obesidade foram modificadas. O autor (2016) defende que “o início da estigmatização social da obesidade ocorrendo paralelo ao processo de industrialização, que vem acompanhada das ideias do cristianismo, do reconhecimento da nutrição como importante área do conhecimento e das contribuições da moda no referencial de padrão estético” (p. 2). Além disso, é imprescindível destacar que neste período histórico houve “o reconhecimento da nutrição no século XX como importante área de estudo, associando a palavra *diet* a limitação/restrrição de alguns alimentos prejudiciais à saúde, e a moda que contribuiu com seu exacerbado valor estético a magreza, como sendo a única forma de beleza” (p. 2).

Ramos (2021), acerca dos fatores que contribuíram para a concepção do corpo gordo atual, pontua que “com o desenvolvimento do capitalismo, o corpo assume um papel complexo nas dinâmicas sociais, de forma que sua padronização condiciona o consumo, a fim de alcançar o ideal de beleza” (p. 5). Assim, há um incentivo pela busca da beleza e de corporeidades, o qual vem se intensificando a cada geração, que deverá ser alcançada por meio de

cosméticos, cirurgias e demais produtos.

Toda essa busca desenfreada faz com que o mercado da beleza cresça e a lógica consumista do capitalismo se fortaleça na sociedade. Ainda de acordo com Ramos (2021), “o ‘embelezamento’, promovido pela indústria de cirurgias plásticas, é parte do conjunto de estruturas que alimenta o ideal de corpo perfeito” (p. 6), e essa dinâmica, alimentada pelas grandes empresas de produtos de beleza legitimam as expressões gordofóbicas ao passo que corpos não normativos são excluídos, tidos como desviantes e distantes da beleza ideal.

Em sua pesquisa, Jimenez (2020) aborda a experiência de ser uma menina gorda, a qual desde a mais tenra idade já é afligida com as marcas da gordofobia. Segundo a autora (2020), “ser uma criança gorda é começar bem cedo a entender e aprender o que acontece socialmente quando seu corpo não está em conformidade com a decisão social do que é estar saudável e bela” (p. 149). A citação evidencia como, desde a infância, corpos que fogem ao padrão estético imposto são alvo de preconceito, revelando que a construção social da beleza se manifesta como forma de opressão precoce. A autora (2020) comenta que há um lugar social no qual estes corpos devem se ocupar: o lugar da marginalização.

Em relato, a autora (2020) pontua: “meu lugar social sempre foi o da ‘gordinha’ da sala, da rua, do grupo, da brincadeira e assim por diante.” (p. 149). A repetição da identidade atribuída, “a gordinha”, evidencia como o corpo se torna uma marca identitária imposta, que limita a participação plena em espaços sociais e reforça estigmas desde muito cedo. Dentro da lógica hegemônica, ser gorda é um castigo e mulheres gordas serão castigadas por suas grandes formas.

É sabido que a ciência é fundamental para construir saberes e difundir ideias e valores. Todavia, a forma como estas ideias são propagadas podem privilegiar determinados modos de viver, ao passo que oprime outras formas de ser. Assim ocorreu com a pessoa gorda. A corporeidade gorda que outrora era símbolo de beleza e riqueza, sendo desejada e valorizada entre povos originários e em outras civilizações como já articulado, passou

a ser considerada uma falha moral, remetendo à indisciplina, preguiça e falta de controle.

Diante de corpos que fogem da magreza, a classe de profissionais da saúde ainda opta por um olhar simplista e, por vezes, patologizante. De acordo com Paim e Kovaleski (2020), “o conhecimento científico acaba disseminando um rol de soluções simplistas para fenômenos complexos, aplicando-o de forma reducionista, patologizante e totalmente direcionado ao âmbito biológico e comportamental” (p. 3). Nesse sentido, é possível considerar que a propagação destas percepções acerca da obesidade fomenta e estimula nos profissionais de saúde atitudes preconceituosas frente aos pacientes obesos.

Neste sentido, instrumentos médicos podem ser utilizados para medir e normalizar corpos. Um deles é um Índice de Massa Corporal (IMC), criado pelo estatístico belga Adolphe Quetelet, o qual, de acordo com Ramos (2021), é uma das ferramentas de legitimação gordofóbica presente em algumas narrativas médicas. A autora (2021) alega que “o IMC surge de forma generalizada e que propõe um padrão corporal, ou seja, quanto mais distante do resultado que indica o corpo ideal mais anormal o indivíduo é” (p. 7). A autora ainda tece críticas a este método médico defendendo que ele não considera aspectos sociais, histórias de vida, contextos socioeconômicos, além das trajetórias do indivíduo.

Novamente, Paim e Kovaleski (2020) articulam que “isso [em referência às soluções simplistas] é utilizado na regulação moral que parte dos profissionais de saúde, ao julgarem indivíduos saudáveis como responsáveis e aqueles que adoecem como irresponsáveis” (p. 3). Corroborando os autores (2020), Ramos (2021) defende que “(...) a gordura corporal passou a ser enfrentada como um problema de solução mais simplificada, fortalecendo no imaginário social o status estigmatizante do indivíduo-corpo” (p. 7), no qual essa corporeidade segue sendo entornada com compreensões estereotipadas, como preguiça e/ou descontrole alimentar.

Dessa forma, as pessoas obesas são culpabilizadas por suas condições tidas como patologizantes, sem, contudo, ser levado em conta o cenário de cada pessoa, as reverberações sociais

e econômicas e como estas geram um impacto direto e expressivo na qualidade de vida. Como afirmam Paim e Kovaleski (2020), “os que adoecem são criticados negligentes em relação a sua saúde, gerando sensações de remorso, arrependimento e vergonha, como se tivessem cometido um pecado” (p. 3). Nessa mesma direção, Raposo e Jimenez (2022) comentam que esse tipo de preconceito direcionado às pessoas gordas contribui para sua estigmatização e exclusão, relegando-as a posições de inferioridade e julgamento dentro da sociedade. Elas passam a ser responsabilizadas por sua própria condição corporal, como se o fato de não emagrecer fosse uma falha pessoal. Dessa forma, ser gordo é socialmente percebido como algo inaceitável ou até ameaçador. Essa condenação, muitas vezes disfarçada de preocupação com o bem-estar, está sustentada na ideia de que apenas o corpo magro representa saúde e beleza.

Nesse contexto, o conceito de autocuidado, amplamente propagado na modernidade, opera muitas vezes como um mecanismo de controle social. Ele delega ao indivíduo a responsabilidade exclusiva por sua saúde, desconsiderando a materialidade cultural, econômica e social que o cerca e, em certa medida, impele-o a determinados comportamentos. No entanto, como manter-se saudável em uma sociedade que, diariamente, estimula hábitos não saudáveis?

Além disso, é necessário questionar: para quem, e em quais contextos, é possível ter acesso a alimentos nutritivos e a uma rotina de cuidados pessoais? Em um país como o Brasil, marcado por profundas desigualdades sociais, muitos não têm acesso sequer ao básico. Como manter uma rotina ativa, com idas regulares à academia e uma alimentação balanceada, quando grande parte da população trabalha de 8 a 9 horas por dia, enfrentando ainda longos deslocamentos? Como praticar o autocuidado quando a própria organização social nega às pessoas o tempo necessário para olharem para si mesmas?

Quando se fala sobre gordura, hábitos alimentares e atividades físicas, não se pode, de maneira alguma, desconsiderar o território, em suas dimensões históricas, sociais e econômicas. Diante

disso, é fundamental que a Psicologia, enquanto ciência e prática comprometida com a subjetividade, questione: a quem serve essa noção de autocuidado? Quais corpos têm legitimidade para serem cuidados e quais são constantemente patologizados? Até que ponto a Psicologia, isto é, a prática do psicólogo, tem reproduzido discursos normativos que culpabilizam o sujeito por seu sofrimento, em vez de tensionar as estruturas que produzem e mantêm esse sofrimento?

Talvez seja hora de reposicionar o olhar da Psicologia, deslocando-o da responsabilização individual para uma escuta que compreenda o sujeito em sua totalidade contextual, inserido em relações de poder, em dinâmicas de opressão e em desigualdades estruturais que não podem ser ignoradas em nome de um cuidado idealizado.

Em sintonia ao que comentam os autores Paim e Kovaleski (2020), Jimenez (2020) pontua que as relações estigmatizadas entre o corpo obeso e a doença são construídas dentro de um saber hegemônico, que viabiliza um padrão estético como ideal, ao passo que marginaliza e culpabiliza o dono deste corpo marginal, compreendendo-o como responsável intrínseco por seu peso. Evidentemente, soluções simplistas superam os arraiais da saúde e reverberam para a forma como o coletivo compreende a gordura, a obesidade e a pessoa obesa. Se a classe acadêmica científica considera a pessoa obesa como responsável direta por sua situação, destacando que sua condição corporal é oriunda de suas más escolhas, tal como um desleixo individual, o coletivo, ou seja, as pessoas tendem a reproduzir esta percepção através de condutas e comentários gordofóbicos.

Os autores Paim e Kovaleski (2020) argumentam que “a desvalorização e a estigmatização podem ser exemplificadas por diversos (pré) julgamentos que pressupõem que a pessoa gorda é deprimida, descontrolada, fracassada e descuidada, preconceitos tão naturalizados que a própria pessoa gorda incorpora uma imagem de si inapta e doente” (p. 4). Neste sentido, o corpo gordo é tido como um corpo sedentário, fraco, débil, o qual deve ser excluído e rechaçado. Os autores (2020) pontuam que, apesar dos danos psicológicos que comentários gordofóbicos podem reverberar na qualidade de

vida das pessoas, estes ainda não são reconhecidos como tal, ou seja, a gordofobia, seja ela feita pela classe médica ou em comentários jocosos nas mídias sociais, ainda não são considerados como práticas de ódio. Pelo contrário, “é um preconceito mais aceito devido ao discurso médico que o legítima” (p. 4).

A atual narrativa ainda classifica o corpo magro como sinônimo de saúde, disciplina, amor-próprio e autocuidado, ao passo que corpos obesos são vistos como doentes e inadequados. Ramos (2021) no que tange à compreensão da gordofobia, alerta que esta é uma espécie de opressão aceitável, ou seja, já não gera constrangimento ou culpa sobre o agressor quando esse faz comentários sobre o corpo obeso. Em harmonia com o que comenta Ramos (2021), Jimenez (2020) complementa, destacando que há “saberes hegemônicos em que o corpo gordo é entendido como doente, inferior e desprezível, reverberando, na sociedade contemporânea, um ódio a pessoas gordas e provocando perda de direitos, falta de acessibilidade e estigmatização, que as exclui, humilha, cria traumas e, muitas vezes, mata” (p. 148). Os autores Paim e Kovaleski (2020) reiteram que “o discurso científico aborda a obesidade como uma doença e formaliza o emagrecimento como uma questão de saúde” (p. 4). Tornando, dessa forma, o corpo magro aquele que é alvo de desejo.

Em um panorama amplo, Pimenta (2016) destaca aspectos sociais que contribuíram para a construção do pensamento brasileiro acerca da obesidade tais como: “o rápido êxodo rural, a instituição do salário mínimo em 1940 que foi baseado no valor da cesta básica, e a intensificação do processo de industrialização ocorrido a partir de 1970” (p. 3). Além disso, é preciso destacar que a entrada da mulher no mercado de trabalho, o qual aumentou suas responsabilidades, dado que estavam divididas em jornadas duplas, também é um aspecto socioeconômico relevante para a construção do pensamento acerca das corporeidades de quais entre, tantas formas, serão aceitas e quais serão rejeitadas (Pimenta, 2016).

Foi na década de 60 que o Brasil foi estimulado a praticar exercícios físicos e musculação nas academias. Nesta mesma década, Pimenta (2016) articula que “proliferou estudos associando

o excesso de peso aos riscos cardiovasculares, respiratórios e ortopédicos, reforçando uma exagerada busca por um corpo magro e de forma atlética, intensificando o processo de negação da obesidade” (p. 3). Nas décadas seguintes, brasileiros e brasileiras são ainda mais estimulados a buscar por corpos magros, os quais seriam reflexos de corpos saudáveis e “com este movimento inaugura-se uma responsabilização individual pela saúde e aparência física” (p. 3).

Paralelo a essa busca pelo corpo ideal, isto é, o corpo magro, observa-se também a ascensão da cultura estadunidense dos *fast foods* (Pimenta, 2016), que inunda os grandes centros urbanos do Brasil. Trata-se de uma alimentação baseada em comidas processadas e industrializadas, destituídas de afeto e descoladas da realidade brasileira. Essa lógica alimentar ignora os territórios, saberes e necessidades específicas da nação, que são distintas das experiências e hábitos culturais norte-americanos.

Logo, todos esses aspectos sociais, econômicos, culturais, além das influências midiáticas que exibiam, sejam em desenhos ou nas telenovelas, corpos magros, ágeis, definidos, formam no imaginário dos sujeitos uma compreensão pejorativa acerca da obesidade, ao passo que essa compreensão nem é entendida como pejorativa, uma vez que é disfarçada pelo discurso científico em prol da saúde ideal. As mídias “assumem um papel importante na construção das percepções dos atores sociais e trazem consigo, a partir de noticiários, novelas e programas de entretenimento, uma série de representações negativas de indivíduos de diversos grupos sociais” (Pimenta, 2016, p.7). As mídias, como ferramentas de comunicação eficazes, constroem culturas, as quais são disseminadas rapidamente. Essa cultura, como já explorado anteriormente, ridiculariza o corpo obeso, colocando-o no campo da anormalidade, da monstruosidade.

Ademais, como articulam Paim, Kovaleski, Selau e Azevedo (2024), a cultura gordofóbica impacta diretamente a saúde mental de pessoas gordas e obesas. Os autores (2024) frisam que há um sentimento de inadequação presente, tal como uma sombra, que circunscreve a história

de vida destes indivíduos e “esse sentimento de inadequação e insatisfação com seu corpo pode comprometer a construção da sua identidade e autoestima” (2024, p. 13). A gordofobia priva corpos gordos de espaços de convívios, de celebrações e festividades entre amigos e familiares, o que gera insegurança sobre quais espaços o indivíduo poderá se sentir confortável, sem ser alvo de assédios e comentários maldosos. Logo, é possível considerar que “a gordofobia compromete a saúde psíquica e social da pessoa gorda, promove sua exclusão social, intensifica sua vulnerabilidade e expõe as pessoas gordas à internalização do viés de peso” (2024, p. 16). Portanto, evidencia-se que a gordofobia não é apenas uma experiência isolada de preconceito, mas um fenômeno social estruturante que atravessa subjetividades, restringe a vida coletiva e limita o direito das pessoas gordas e obesas de existirem plenamente em sociedade.

Neste sentido, Jimenez (2020) destaca que “a mulher gorda, muito gorda, é considerada uma monstruosidade, o último estado que uma pessoa pode chegar, ou seja, ser gordo é a última coisa que as pessoas querem” (p. 148). Dessa forma, torna-se urgente questionar como essas construções culturais, legitimadas por discursos científicos e reproduzidas pelas mídias, moldam percepções sociais que atravessam os corpos, afetando subjetividades e promovendo violências simbólicas naturalizadas.

A obesidade, então, deixa de ser apenas uma condição física para se tornar um marcador de desvio, de fracasso pessoal e até moral. Cabe à Psicologia, enquanto campo que lida com a constituição do sujeito, e as demais áreas da saúde, problematizar essas normativas, recusando leituras simplistas e patologizantes do corpo, e contribuindo para a desconstrução de estigmas que operam silenciosamente sob o pretexto de preocupação com a saúde. Afinal, quem define o que é saúde ideal? E, mais ainda, a quem ela realmente serve?

## **O racismo como cultura colonial**

*“As mulheres resistiam e desafiavam a escravidão o tempo todo”*

(Davis, 2016, p. 36)

Como visto nos parágrafos anteriores, o corpo obeso é alvo de constantes críticas e comentários preconceituosos. Nesse sentido, a pessoa obesa é atravessada por falas e narrativas pejorativas sobre sua aparência, saúde e caráter. Todavia, este sofrimento pode tomar tons mais fortes quando esta gordura é revestida pela pele negra. O racismo no Brasil, e no mundo como um todo, já não é uma novidade. Todos os dias, notícias são propagadas acerca de alguma violência, seja física ou psicológica, sobre corpos negros.

É sabido que o racismo é uma herança do Período Colonial, durante o qual pessoas do continente africano foram sequestradas, retiradas forçosamente de suas famílias, territórios e culturas, depositadas em navios insalubres e levadas a países estrangeiros. Nestes territórios inimigos, eram obrigadas a abandonar seus valores, deuses e saberes e aderir à cultura do colonizador, a qual era entendida como a cultura ideal, aquela que tinha valor e dignidade.

Frantz Fanon, importante psiquiatra francês do século XX, responsável por críticas importantes à colonização e às reverberações desse período escravocrata, afirma em suas obras as consequências psicológicas da escravidão. Fanon (2020) pontuava que a escravidão, e o processo colonialista como um todo, impôs uma estrutura de dominação que levou as pessoas negras a interiorizarem um sentimento de inferioridade. Assim, a comunidade negra passou a se ver a partir da ótica do colonizador branco, como se fosse de fato inferior.

Cumpramos aqui destacar que o processo de colonização visava civilizar os povos tidos como primitivos, incultos e selvagens, nesse sentido, a cultura preta, com seus saberes e sua ancestralidade deveria ser extinta. Uma cultura diversa fora tida como maldita, inferior, oriunda de práticas malignas com pactos entre forças das trevas. Dessa forma, a interiorização desta inferioridade é produto do colonialismo. Além de uma manifestação do êxito que o processo violento de colonização operou sobre corpos e mentes negras.

Ao passo que suas culturas e saberes eram demonizados e marginalizados, havia uma pedagogia na qual a cultura europeia, isto é, a cultura branca,

era exaltada e tida como ideal, civilizada. Assim, para ser civilizado, era necessário internalizar a cultura do colonizador. Neste esforço de se adequar a uma sociedade que valoriza o branco como modelo, muitos negros acabam tentando vestir uma máscara branca: falando como os brancos, adotando seus costumes, sua cultura, seus saberes, sua religião, buscando a aceitação por parte daqueles responsáveis pela opressão e extermínio de seu povo (Fanon, 2020). Entretanto, isso não elimina o racismo, pelo contrário, apenas aprofunda os conflitos internos. Além disso, é preciso destacar que a violência sobre os corpos negros não foi apenas nas suas costas quando eram punidos e amarrados em troncos, pelo contrário, as marcas psicológicas são igualmente violentas e destrutivas.

Essas marcas psicológicas ainda podem ser visualizadas na comunidade preta, sendo esta produto do colonialismo, o qual se atualiza a cada geração, mas tem como base a diáspora africana, a escravidão e o colonialismo. Neste sentido, Fanon (2020) salienta que a violência da escravidão e do racismo não é só física, mas também psíquica, posto que ela fere a autoestima, o senso de pertencimento, a liberdade interior. Durante muito tempo a comunidade negra foi marginalizada, exposta a violências de todo tipo. Tais marcas não foram absorvidas com a Lei Áurea, pelo contrário, tornou-se ainda mais evidente.

Angela Davis (2016) analisa que, durante a escravidão, o sistema escravagista afetou especificamente as mulheres negras, uma vez que que elas não apenas foram oprimidas por sua raça, mas também por seu gênero. Obviamente, Davis (2016) não está desconsiderando o sofrimento dos homens negros, pelo contrário, seu objetivo é mostrar uma parte da história deliberadamente esquecida e retirada dos debates: o sofrimento da mulher preta.

Desse modo, pontua Davis (2016) que “no que dizia respeito ao trabalho, à força e à produtividade sob a ameaça do açoite eram mais relevantes do que questões relativas ao sexo. Nesse sentido, a opressão das mulheres era idêntica à dos homens” (p. 25). Todavia, “as mulheres também sofriam de forma diferente, porque eram vítimas de abuso sexual e outros maus-tratos bárbaros que só

poderiam ser infligidos a elas” (p. 25). Além disso, a autora (2016) destaca que “a postura dos senhores em relação às escravas era regida pela conveniência: quando era lucrativo explorá-las como se fossem homens, eram vistas como desprovidas de gênero; mas, quando podiam ser exploradas, punidas e reprimidas de modos cabíveis apenas às mulheres, elas eram reduzidas exclusivamente à sua condição de fêmeas” (p. 25). Assim, ora eram tidas como produto a ser explorado até o último respiro, ora úteros férteis no que tange a procriação de nova mão de obra escrava, mas nunca uma mulher digna de respeito e afeto.

Davis (2016) comenta que durante a escravidão, as mulheres negras não eram vistas como mulheres, dado que elas estavam distantes do sentido tradicional europeu do que deveria ser uma mulher, o qual abrangia tão somente mulheres brancas que eram protegidas da esfera pública, vistas como frágeis, dedicadas ao lar e à maternidade. Além de mercadoria, as mulheres negras eram tidas como força de trabalho constante e como úteros para reprodução de outras pessoas escravizadas. A autora (2016) ainda destaca que a famigerada exaltação à maternagem não se estendia às mulheres negras escravas, pelo contrário, as mães negras não eram exaltadas ou privilegiadas.

Davis (2016) aponta que, com a abolição do tráfico internacional de pessoas escravizadas e o risco de comprometimento da indústria do algodão, os senhores de escravos passaram a valorizar a capacidade reprodutiva das mulheres negras, tratando sua fertilidade como um bem econômico. No entanto, essa valorização não representava respeito à maternidade, mas sim a instrumentalização de seus corpos como meios de manutenção da força de trabalho escravizada.

Mulheres negras eram valiosas por conta de sua capacidade de reproduzir. Mas o termo “valiosas” não pode ser desconsiderado do contexto. De fato, aquelas que pudessem ter maior quantidade de filhos seriam tidas como valiosas, mas isso se tratava exclusivamente pelo fato de poderem gerar mais mão de obra, não implicando, dessa forma, em um trato distinto. Tais mulheres, como outrora mencionado, nem eram tidas como tal, não havia

valor algum sobre elas, ao passo que mulheres sem a capacidade de procriar eram ainda mais maltratadas e violentadas. Elas não eram mulheres. E também não eram mães.

Davis (2016) argumenta que “na verdade, aos olhos de seus proprietários, elas não eram realmente mães; eram apenas instrumentos que garantiam a ampliação da força de trabalho escrava. Elas eram “reprodutoras” – animais cujo valor monetário podia ser calculado com precisão a partir de sua capacidade de se multiplicar” (p. 25). No período escravocrata, mulheres negras eram tão valiosas quantas as ferramentas de tortura utilizadas para punir a comunidade negra por seus agressores. Assim, “uma vez que as escravas eram classificadas como “reprodutoras”, e não como “mães”, suas crianças poderiam ser vendidas e enviadas para longe, como bezerras separados das vacas” (p. 26). A negação da maternidade plena, o controle dos corpos e a deslegitimação das experiências afetivas dessas mulheres continuam presentes, ainda que de formas mais sutis, nas políticas públicas, nas práticas médicas e nas representações sociais que insistem em reduzir o corpo negro feminino a um objeto funcional, desprovido de humanidade e dignidade.

Davis (2016) denuncia o estupro sistemático de mulheres negras como parte estruturante da escravidão. Não se tratava de desvios individuais, mas de uma prática sustentada e fortemente influenciada para manter o poder e o domínio sobre os corpos negros. O que isso gerou sobre a corporeidade de mulheres negras? Uma completa desumanização destas mulheres, que foram reduzidas a um corpo disponível e violável, o qual poderia, tal como os territórios geográficos, ser invadido e explorado.

Todavia, essa consequência nefasta e violenta não se limitou ao período colonial, pelo contrário, tal como já articulado em parágrafos anteriores à luz da obra de Frantz Fanon (2020), a colonialismo apresenta tentáculos que alcançam e envolvem todas as camadas da sociedade, em distintos tempos históricos. Tal como Fanon (2020), Davis (2016) é categórica em reivindicar que a abolição da escravatura não foi, e não será, suficiente para cicatrizar as feridas causadas pela escravidão.

As marcas não ficaram apenas nos livros da

História: elas seguem gravadas na carne, no silêncio forçado, nas ausências herdadas, nas desigualdades sociais, nas violências urbanas cotidianas. A escravidão não passou, ela ainda ecoa. E o corpo negro de meninas e mulheres, outrora rasgado em troncos pelas chicotadas, ainda hoje precisa se costurar em dignidade para existir por inteiro.

### **Mulheres negras e obesas: corporeidades sob múltiplas opressões**

“Ser mulher é aprender a se odiar, aprender que a culpa é sua, que você vale menos”

(Carniel, Diercks & Jung, 2023, p. 10)

Após discutir separadamente os efeitos do racismo e da gordofobia sobre os corpos negros e obesos, é preciso avançar para uma reflexão mais complexa: a realidade de mulheres que habitam simultaneamente esses dois marcadores. Ser mulher negra e obesa não representa apenas uma sobreposição de estigmas, mas a construção de uma corporeidade que é lida socialmente como um erro duplo, que desafia padrões estéticos, raciais e de gênero estabelecidos. É nesse entrecruzamento que surgem experiências específicas de exclusão.

Tal como Bertoleza, mulheres negras e obesas são interpeladas constantemente acerca de seu peso, suas curvas, seus hábitos e sua aparência. Essas mulheres negras e obesas são vistas como descuidadas, negligentes, descontroladas, dadas aos excessos. Sincrônico ao que foi vivido no período escravocrata, mulheres negras e obesas não são vistas como mulheres dignas, atraentes e desejadas, dado que, como destaca Cartaxo e Mello (2023), uma vez que elas estão distantes do padrão de mulher ideal, isto é, loiro, branco e magro. Nesse sentido, é possível observar que outro produto do colonialismo é a propagação na cultura da beleza europeia elitizada como padrão a ser desejado e seguido.

Carniel, Diercks e Jung (2023) ressaltam que “sendo a magreza socialmente estabelecida como fator fundamental para a identificação de feminilidade e atratividade perante o sexo oposto, a mulher com excesso de peso se sente inadequada perante os padrões (...)” (p. 2). A mulher obesa e negra, diante do padrão de beleza, de estética, de

traços, sente-se rejeitada, fora da linha do desejo, do belo. Os autores (2023) comentam que “há uma grande insatisfação com a imagem corporal e, mundialmente, a maioria das mulheres deseja o corpo magro difundido pela mídia” (p. 2).

Ao transitar pelos grandes centros, a mulher negra e obesa observa os olhares sobre seu corpo. Sua presença não é desejada. Em sua obra *Por um feminismo afro-latino-americano*, Lélia Gonzalez (2020) faz críticas duras acerca da naturalização do racismo na sociedade brasileira. De acordo com a autora (2020), dentro da dinâmica racista e violenta, o lugar da pessoa preta é a senzala, as favelas, os cortiços, os lugares distantes dos grandes centros urbanos, nos quais há uma carência de recursos mínimos para uma vida de qualidade e bem-estar. Nos grandes centros, estes corpos negros devem transitar tão somente para realizar trabalhos que, apesar de indispensáveis, devem se manter na invisibilidade e precariedade (Vèrges, 2020).

Dessa forma, é factível afirmar que a mulher negra e obesa não é convidada nem desejada a pertencer aos grandes centros urbanos. Ela deve permanecer, como aponta bell hooks (2019), nos territórios aos quais seus corpos foram historicamente designados, ou seja, nas margens. A mulher negra sobrevive na marginalidade, mas ainda assim ocupa os territórios centrais para exercer os serviços que as pessoas não-negras não estão dispostas a realizar (Vèrges, 2020). Nesse sentido, Manzi e Anjos (2021) apontam que, embora a mulher negra estivesse presente nas ruas e praças públicas, essa visibilidade não se traduziu em maior liberdade ou igualdade nas condições de vida. Pelo contrário, devido à centralidade do papel que ocupa, frequentemente invisibilizada, em diversas esferas da vida privada e pública, sua existência foi sistematicamente empurrada para as margens da sociedade.

Isso reflete como, apesar de sua presença visível em espaços públicos, a mulher negra continua a ser invisibilizada em termos de acesso a direitos e igualdade, permanecendo excluída dos benefícios reais de um espaço social que, de fato, não lhe reconhece como plena participante e sujeito de direitos. Além disso, sua imagem está historicamente conectada ao papel de cuidadora, o que remonta à

estruturação das casas grandes coloniais, onde a mulher negra foi designada a realizar o trabalho doméstico, servindo como pilar invisível, mas essencial, da estrutura social. No Brasil, a figura da mulher negra tem sido associada ao trabalho doméstico, sendo uma das principais bases dessa divisão social do trabalho, que perdura até os dias atuais (Manzi & Anjos, 2021).

Os meios midiáticos, tais como redes sociais e os canais de notícias e entretenimento, têm um papel expressivo na propagação da beleza magra e branca como a ideal e desejada. Cartaxo e Mello (2023) alegam que “o fato de a imagem de perfeição ser disseminada pela mídia, reforça a ideia de que a busca pela beleza se qualifica atualmente como um fenômeno coletivo, o qual não valoriza a beleza individual de cada pessoa, mas algo que deve ser obtido por todos, de forma padronizada” (p. 34). Essa imposição de um modelo estético único, baseado em princípios de belo delimitados pela magreza extrema e branquitude, que exclui as diversidades de corpos e identidades, contribui para a sensação de inadequação de muitos indivíduos, especialmente daqueles que não se enquadram nos padrões tradicionais de beleza, como mulheres negras e gordas. A busca incessante por esse ideal de perfeição acaba por suprimir a singularidade de cada corpo e enfatiza um estigma que coloca a identidade de muitos à margem.

Longe de serem livres para esbanjar suas belezas a sua maneira, mulheres negras e obesas estão em uma espécie de prisão estética, regida pelo ódio por não serem as mulheres, supostamente, atraentes e bonitas, tal como dita a ditadura da cultura embranquecida, a qual, por sua vez, é essencialmente racista e gordofóbica.

Em sua reflexão simbólica sobre a corporeidade obesa em mulheres, Marion Woodman (1980) observa que a gordura pode representar tanto um ventre quanto um túmulo. Quando percebida como túmulo, ela pode indicar que a mulher está prestes a desistir de sua busca pela força vital que permanece soterrada dentro de si. No entanto, se tiver coragem de se encarar no espelho e confrontar seu lado sombrio, sem, contudo, se identificar com ele, poderá enxergar sua gordura de forma simbólica.

A luz do que declara Woodman (1890), o corpo obeso pode ser tanto espaço de potência criativa, isto é, o ventre, quanto de apagamento, como um túmulo. Nesse sentido, o modo como as mulheres vão enxergar seus corpos frente ao espelho e diante do mundo será crucial para que possam experienciar suas corporeidades como fontes de potencialidades ou como seus próprios túmulos, nos quais vão enterrar sua autoestima e desejo pela vida.

Contudo, para mulheres negras e obesas, essa percepção é ainda mais complexa e dolorosa. Inseridas em uma realidade na qual seus corpos são constantemente alvo de violências físicas, psicológicas e assédios, o processo de reconhecimento de seu corpo como um espaço de potência criativa torna-se um desafio diário. O olhar social sobre o corpo negro e obeso é muitas vezes impregnado de estigmas, o que dificulta a construção de uma imagem positiva e de autonomia. O corpo dessas mulheres, constantemente objetificado e marginalizado, é frequentemente reduzido a uma fonte de discriminação e opressão, tornando a experiência de se reconhecer como sujeito de potência um caminho árduo e muitas vezes silencioso.

Nesse contexto, é possível compreender que as marcas da exclusão social e simbólica também se manifestam no modo como essas mulheres se relacionam com o próprio corpo e com a alimentação. Como bem pontua Woodman (1980), “numa cultura em que se tende a esquecer o mundo simbólico, a mulher que orienta a própria vida em torno da comida é particularmente vulnerável à obesidade. Ela faz várias tentativas de preencher o seu inquietante vazio espiritual com a forma concreta do símbolo” (p. 112). Na compreensão da autora (1980), a comida e o ritual de se alimentar não se restringem ao físico, não se trata apenas de sustentar o corpo, mas de expressar também uma tentativa de preencher lacunas psíquicas, emocionais e até transcendentais.

Levando em conta os recortes sociais sobrepostos, a mulher negra e obesa é alvo de constantes investidas, comentários preconceituosos e gordofobia, o que torna sua autoestima vulnerável. Essa psique fragilizada precisa encontrar um refúgio no qual possa se fortalecer dos terrores externos. Woodman (1980), em mais uma metáfora, usa

a imagem de um casulo para representar essas corporeidades.

O corpo gordo se torna um casulo que protege a psique ferida da mulher. Muitas vezes, a obesidade surge como um mecanismo inconsciente para criar uma barreira entre si e o mundo, o qual a oprime e a violenta desde cedo. Obviamente, esta declaração não é uma verdade categórica sobre todos os corpos, apenas uma imagem simbólica que a autora (1980) faz uso para exemplificar acerca da relação da mulher obesa com seu corpo. Segundo a autora (1980), “ser magro(a) tornou-se uma mania que tende a atribuir a neurose à comida, permanecendo as raízes do problema apodrecidas” (p. 102). Raízes profundas, as quais ainda não foram exploradas e conhecidas pelas mulheres obesas e negras.

Em um estudo de caso, Carniel, Diercks e Jung (2023), realçam que “as mulheres gordas sentem insatisfação em relação aos seus corpos e comparam-se aos estereótipos de beleza difundidos pela mídia, o que lhes causa frustração e sentimentos de inferioridade” (p. 6). Seja ao buscar uma roupa, nos transportes coletivos ou em um processo seletivo nos ambientes organizacionais, a mulher preta e obesa percebe o isolamento, o preconceito e o constrangimento social ao transitar por um mundo que parece não lhe desejar (Carniel, Diercks & Jung, 2023). Essa sensação de deslocamento é ainda mais profunda quando se considera que as cidades não foram feitas para as mulheres negras, muito menos para as mulheres negras e obesas. As cidades, com suas infraestruturas e espaços públicos, foram construídas com base em um modelo que privilegia corpos brancos, magros e padronizados.

Para a mulher negra e obesa, isso se traduz não apenas em um desconforto físico, mas em uma sensação constante de invisibilidade e inadequação, de não caber em um design social e arquitetônico que ignora a diversidade corporal. Ela é forçada a conviver com um sistema urbano que, longe de ser neutro, está profundamente imerso em valores e estigmas de uma sociedade que ainda não a reconhece como parte legítima de seu espaço (Manzi & Anjos, 2021).

Assim, o isolamento e o constrangimento que ela sente ao transitar pela cidade não são apenas frutos de preconceitos individuais, mas da própria

estrutura arquitetônica que a exclui, tornando sua presença um ato de resistência cotidiana. Ao ser constantemente rejeitada por estruturas físicas e simbólicas que não foram feitas para corpos como o seu, a mulher negra e obesa passa a internalizar a ideia de que esses espaços não podem mudar para recebê-la e aceitá-la em sua totalidade. O sistema cria, assim, uma percepção de não pertencimento, de apagamento e de inexistência.

Ao manter essas mulheres fora do escopo do que é considerado aceitável, essa estrutura urbana e social reforça a ideia de que seu lugar é sempre nas margens, fazendo com que a experiência de deslocamento, tanto físico quanto emocional, seja parte de sua vivência cotidiana. Esse processo de exclusão não só limita o acesso dessas mulheres aos espaços urbanos, mas também destrói, de forma silenciosa, sua autoestima e sua percepção de si como parte legítima da sociedade (Manzi & Anjos, 2021).

### **A dança da indignação: os movimentos corporais para resgatar a deusa negra perdida**

“A música a transporta para uma dimensão não-pessoal, para um mundo que lhe fala diretamente ao coração, e não à cabeça, mundo no qual ela pode experimentar a totalidade e a harmonia” (Woodman, 1980, p. 129)

Em sua obra *A coruja é a filha do padeiro*, Marion Woodman (1980) apresenta uma crítica aos movimentos feministas ocidentais, destacando que, apesar dos avanços conquistados na luta por direitos e reconhecimento, muitas mulheres ainda se sentem perdidas e desconectadas de si mesmas. A autora (1980) observa que algumas vertentes do feminismo, ao adotarem posturas combativas e, por vezes, excessivamente racionais, acabam reproduzindo traços da masculinidade hegemônica, deixando de acolher as angústias internas de mulheres que, mesmo engajadas na causa, enfrentam um vazio existencial e dificuldades em se reconectar com a própria feminilidade.

Nesse sentido, as ponderações de Woodman (1980) sugerem que, para algumas mulheres,

determinadas formas de feminismo podem se tornar uma paródia da masculinidade, isto é, uma tentativa de afirmação por meio de características como força e agressividade, tradicionalmente associadas ao comportamento masculino. No entanto, é importante destacar que a feminilidade à qual a autora se refere não deve ser compreendida como um ideal fixo, essencial ou universal.

Pelo contrário, trata-se de uma construção subjetiva e relacional, que se dá de maneira singular para cada mulher, atravessada por sua história de vida, experiências, classe, raça, sexualidade e demais marcadores sociais. Assim, o que está em jogo não é a busca por uma feminilidade verdadeira, mas sim a possibilidade de cada mulher encontrar formas autênticas de ser e estar no mundo, a partir de suas próprias referências e desejos.

De acordo com a autora (1980), as mulheres estão em busca de algo que não se resume à luta pelo reconhecimento apenas, ainda que essa seja uma luta essencial e legítima, ou aos novos direitos conquistados, mas algo profundo relacionado à construção de sua feminilidade e ao equilíbrio entre os vários papéis que desempenham na sociedade. Esse suposto vazio seria difícil de preencher por respostas simples ou superficiais.

Dessa forma, Woodman (1980) alega que “a sociedade como um todo tem de encontrar a deusa perdida” (p. 117), o que a leva a discutir a simbologia dos Mistérios Dionisíacos, os quais estão ligados à antiga tradição dos ritos de Dionísio, o deus grego do vinho, do êxtase, da loucura divina e da transformação. Para a autora (1980), esses mistérios simbolizam um processo psíquico e espiritual profundo, que envolve a destruição do ego enrijecido, confronto com o inconsciente e renascimento do *self* autêntico, e não com aquele que é esperado que a mulher desempenhe. Nos Mistérios Dionisíacos, a dança era um gesto sagrado, isto é, um caminho para transcender o ego e mergulhar na potência selvagem do corpo.

Para Woodman (1980), esse simbolismo persiste. A autora (1980) resgata estes arquétipos ancestrais, ou seja, padrões comuns de comportamento humano, bem como símbolos e imagens, que residem no inconsciente coletivo da

humanidade, e comenta que: dançar é permitir que o inconsciente se expresse por meio dos movimentos, é abrir espaço para que a alma volte a habitar a carne, um ato de “almar” o corpo. A dança é uma arte, e arte é uma criação humana, e essa capacidade de criar “faz com que o ser humano se destaque em relação à natureza dos animais” (Gomes & da Silva, p. 174, 2025). Sendo a dança algo fruto da criatividade da humanidade, ela pode ser também compreendida como uma forma de expressão e comunicação dos sofrimentos e dores abstratas e concretas, que delimitam o ser. No corpo obeso, tantas vezes sufocado por repressões e silêncios, a dança pode ser uma forma de resgatar o feminino perdido, ou seja, resgatar do submundo das violências e opressões aquilo que se expressa não por controle, mas por ritmo, circularidade e entrega. Ela também permite dar forma às violações que nenhum verbete seria capaz de pronunciar.

Assim, Woodman (1980) pondera que “a mulher moderna não pode voltar aos Mistérios Dionisíacos, mas deve fazer a jornada para as sombrias regiões inferiores e retomar delas” (p. 127). Essa jornada, por sua vez, é realizada por meio da dança, que se configura como uma forma sensível de ouvir o próprio corpo e suas faltas, prática perdida dentro da contemporaneidade, como destaca a autora (1980). Nesse sentido, “na dança, ela pode renunciar à possessividade do ego e vivenciar o corpo como um recipiente por meio do qual o poder divino pode fluir” (p. 130).

Ciente da potência transformadora da dança, Gal Martins (Martins et al, 2017) propõe, por meio da dança da indignação, uma metodologia que une teoria e prática para explorar como emoções como a indignação podem se manifestar artisticamente. Criada no contexto da Cia. Sansacroma<sup>6</sup>, grupo

<sup>6</sup> A Cia Sansacroma é um coletivo de dança contemporânea preta de São Paulo, fundado em 2002 pela atriz, dançarina e coreógrafa Gal Martins. Seu trabalho une dança, poesia e teatro, sempre atravessado por temáticas sociais urgentes e provocadoras. Com sede no Ninho Sansacroma, localizado no extremo sul da cidade, a companhia atua para descentralizar e difundir a dança contemporânea, fortalecendo a cena artística nas periferias. O espaço recebe programações diversas, acolhendo espetáculos de múltiplas companhias e criando pontes entre a produção cultural central e a local.

de dança contemporânea paulista fundado por Martins, a proposta é protagonizada por mulheres negras e corpos não-normativos, historicamente marginalizados, e busca transformar essas experiências em expressão poética e política. Através da dança, esses corpos reivindicam presença, identidade e liberdade de movimento, rompendo com censuras históricas que os afastaram dos palcos e dos espaços de visibilidade.

A dança da indignação é, antes de tudo, um espaço para que as mulheres negras e gordas possam performar e apresentar suas múltiplas corporeidades, ao passo que, enquanto prática coletiva, resgata e celebra a ancestralidade e a identidade das mulheres negras, ao mesmo tempo em que se posiciona como uma forma de resistência cultural diante de um sistema que tenta apagar essas referências históricas. Vindas de mundos tão diferentes, Marion Woodman e Gal Martins compartilham uma mesma certeza: a dança é um espaço possível de cura e transformação. Para muitas mulheres negras e gordas, o movimento pode ser uma forma de ressignificar o corpo, subvertendo a vergonha e o estigma associados à sua corporeidade. A dança como um caminho para o redescobrimto e fortalecimento das deusas negras e obesas, outrora silenciadas e afligidas.

Ao resgatar esses arquétipos ancestrais, a dança possibilita um movimento de resistência, no qual as mulheres negras e obesas não apenas resistem às imposições externas, mas se reconstróem, criando novos sentidos para seus corpos e suas vidas. Esse processo de individuação, isto é, esse processo em que o ser se percebe como um indivíduo, envolve, portanto, tanto a reconciliação com o passado como o fortalecimento do presente, permitindo que tais mulheres possam ocupar, com orgulho e potência, os espaços que lhes foram negados, tanto no corpo social quanto no imaginário coletivo. Nesse movimento de autoafirmação, a dança se torna um espaço de liberdade, no qual a subjetividade de mulheres negras e obesas é reconquistada e ressignificada, transformando-se em um gesto de resistência poética e política.

Logo, dançar é mais que movimento calculado, é um retorno, é reexistência.

## Referências

- Azevedo, A. (2018). *O cortiço* [E-book]. Brasília, DF: Câmara dos Deputados, Edições Câmara.
- Carniel, G. P., Diercks, M. S., & Jung, N. M. (2023). A história de uma mulher negra e gorda: cotidiano, afetividade e sexualidade. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, 33, 1–14. <https://www.scielo.br/j/physis/a/fKnxQTVHXThBCgh56k3HGZS/abstract/?lang=pt>
- Coelho Junior, N. E. (2010). Da intercorporeidade à co-corporeidade: elementos para uma clínica psicanalítica. *Revista Brasileira de psicanálise*, 44( 1), 51-60. <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbp/v44n1/a08.pdf>
- Cartaxo, Sofia Manosso; Mello, Leonardo Tondato de. Pereira, (2023). *A influência do patriarcado na relação da mulher com seu corpo: Um olhar da psicologia analítica*. In *As Várias Faces De Eva: O Feminino Na Contemporaneidade - Volume 3*, (pp. 26-46). Editora Científica. <https://www.editoracientifica.com.br/books/chapter/a-influencia-do-patriarcado-na-relacao-da-mulher-com-seu-corpo-um-olhar-da-psicologia-analitica>
- Davis, Angela. (2016). *Mulheres, raça e classe*. São Paulo: Boitempo.
- Fanon, Frantz. (2020). *Pele negra, máscaras brancas*. São Paulo: UBU Editora
- Gebara, T. S. S., Polli, G. M., & Antunes, M. C. (2022). Representações sociais da obesidade e magreza entre pessoas com obesidade. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 38. <https://doi.org/10.1590/0102.3772e38512.pt>
- Gomes, J. F. S., & da Silva, S. L. F. (2025). A CRIATIVIDADE COMO RECURSO PSÍQUICO DIANTE DO SOFRIMENTO. *Revista Psicologia Em Foco*, 15(21), 174–194. <https://revistas.fw.uri.br/psicologiaemfoco/article/view/4578>
- Gonzalez, Lélia. (2020). *Por um feminismo afro-latino-americano: Ensaios, intervenções e diálogos*. Rio de Janeiro, RJ: Zahar. hooks, b. (2019). *Teoria feminista: Da margem ao centro* (R. Patriota, Trad.). São Paulo, SP: Perspectiva.
- Jimenez, M. L. J. (2020). Gordofobia: injustiça epistemológica sobre corpos gordos. *Revista Epistemologias do Sul*, 4(1), 144–161. <https://revistas.unila.edu.br/epistemologiasdosul/article/view/2643>
- Manzi, M., & Anjos, M. E. dos S. C. dos . (2021). O corpo, a casa e a cidade: territorialidades de mulheres negras no Brasil. *Revista Brasileira De Estudos Urbanos E Regionais*, 23. <https://doi.org/10.22296/2317-1529.rbeur.202132pt>
- Martins, G., Moura, D., & Reis, R. (2017). *A dança da indignação*. São Paulo, SP: Papel Brasil.
- Oliveira, L. R. C. de. (2004). Racismo, direitos e cidadania. *Estudos Avançados*, 18(50), 81–93. <https://doi.org/10.1590/S0103-40142004000100009>
- Paim, M. B., & Kovalski, D. F. (2020). Análise das diretrizes brasileiras de obesidade: patologização do corpo gordo, abordagem focada na perda de peso e gordofobia. *Saúde e Sociedade*, 29(1). <https://doi.org/10.1590/S0104-12902020190227>
- Paim, M. B., & Kovalski, D. F., Selau, B. L., & Azevedo, G. de. (2024). Gordofobia faz mal à saúde: efeitos da gordofobia na relação com a comida, com a atividade física e na saúde mental das pessoas gordas. *Physis: Revista De Saúde Coletiva*, 34. <https://doi.org/10.1590/S0103-7331202434096pt>
- Pimenta, T. A. M. (2016). Obesidade: uma breve reflexão histórica das mudanças sociais e culturais no processo de estigmatização. *Fiep Bulletin - online*, 85(1). <https://ojs.fiepbulletin.net/fiepbulletin/article/view/85.a1.108>
- Ramos, S. S. (2021). “Aquela gorda, preta, bucha de canhão”: mulheres negras, gordas e faveladas frente à negação de direitos, espaços e dignidade no cotidiano, um manifesto. *Anais do V Seminário Internacional Desfazendo Gênero*, Brasil. <https://repositorio.unilab.edu.br/jspui/handle/123456789/2805>
- Raposo, L. C., & Jimenez Jimenez, M. L. (2022). Mulheres gordas na pandemia: gordofobia, (re)existências e ativismo gordo. *Revista Feminismos*, 10(1). <https://doi.org/10.9771/rf.v10i1.45222>

- Rother, E. T.. (2007). Revisão sistemática X revisão narrativa. *Acta Paulista De Enfermagem*, 20(2), v–vi. <https://doi.org/10.1590/S0103-21002007000200001>
- Vergès, F. (2020). *Um feminismo decolonial* (J. P. Dias & R. Camargo, Trad.). São Paulo, SP: Editora Ubu.
- Woodman, M. (1980). *A coruja era filha do padeiro: Obesidade, anorexia nervosa e o feminino reprimido*. São Paulo, SP: Cultrix.