

# as palavras pesam

COMO FALAR DE OBESIDADE



## enquadramento

Cerca de 1.000 milhões de pessoas a nível mundial vivem com obesidade<sup>1</sup>. O peso em excesso – pré-obesidade e obesidade – têm apresentado uma prevalência crescente, estimando-se que esta tendência se mantenha nas próximas décadas<sup>2</sup>.

O estigma relacionado com o peso está firmemente alicerçado na sociedade<sup>3,4</sup>. Uma adequada sensibilização sobre a linguagem que se adota e o modo como se retratam as pessoas que vivem com obesidade é essencial para impedir que preconceitos e estereótipos se perpetuem<sup>5-7</sup>.

## recomendações gerais

### Prefira<sup>3, 4, 6, 8-12</sup>

- ☑ Linguagem centrada na pessoa [a pessoa “tem”, a pessoa não “é”] - “pessoa que vive com/ tem obesidade”, por oposição a “pessoa obesa”;
- ☑ Destacar que a obesidade é uma condição médica na qual intervêm múltiplos fatores complexos, não se tratando de uma escolha pessoal ou apenas de responsabilidade individual;
- ☑ Recorrer a imagens que retratem comportamentos, atividades e estilos de vida diversificados (exemplos de bancos de imagens publicamente disponíveis: [The World Obesity Image Bank](#); [European Coalition for People Living with Obesity Image Bank](#));
- ☑ Adotar uma postura positiva, de colaboração e apoio, sem juízos de valor;
- ☑ Valorizar as pequenas mudanças do estilo de vida, mesmo sem impacto percetivo imediato;
- ☑ Promover uma abordagem centrada na pessoa, consistente com a evidência científica;
- ☑ Utilizar terminologia científica de forma rigorosa e contextualizada.

### Evite<sup>3, 5, 6, 9-15</sup>

- ⊗ Rotular, culpabilizar e emitir julgamentos sobre os hábitos alimentares ou estilo de vida;
- ⊗ Linguagem pejorativa sobre o tamanho da pessoa, o seu peso corporal ou a relação da pessoa com a comida;
- ⊗ Usar o humor ou termos coloquiais que possam ser tidos como críticos ou desrespeitosos;
- ⊗ Expressões estigmatizantes, mesmo que previamente consideradas cientificamente aceitáveis (p. ex.: “obesidade mórbida”);
- ⊗ Utilizar terminologia científica de forma incorreta, descontextualizada ou estigmatizante;
- ⊗ Imagens estigmatizantes ou estereotipadas, com foco desnecessário em determinadas áreas corporais, sem mostrar o rosto, ou que retratem as pessoas com obesidade como isoladas, tristes, sedentárias ou com hábitos alimentares pouco saudáveis;
- ⊗ Simplificação excessiva das medidas de prevenção ou tratamento (p. ex.: “basta ter uma alimentação saudável e um estilo de vida ativo”).



3-17

“Pessoa obesa”

“Pessoa com obesidade” **ou**  
“Pessoa que vive com obesidade”

Pessoa “gorda”, “cheia”, “gorducha”, entre outras expressões coloquiais ou populares

“Pessoa com peso em excesso” **ou**  
“Pessoa com elevado IMC”

“Obesidade mórbida”

“Obesidade classe III”

Usar “obesidade” como adjetivação (ex.: “o/a obeso/a”) ou para denotar “tamanho corporal”

Usar termos científicos de forma rigorosa, preferencialmente em situação de diagnóstico médico, e com referência à “pessoa com obesidade”

Simplificar as medidas de prevenção ou tratamento de todos os indivíduos com obesidade (ex.: “basta ter uma alimentação saudável e um estilo de vida ativo”)

Discurso centrado na pessoa, compreendendo que há múltiplos fatores que contribuem para a obesidade, e que esta não é uma escolha pessoal

Suposições sobre o estilo de vida ou hábitos dietéticos das pessoas com obesidade

Compreender a obesidade como uma situação multifatorial de características diversas em cada pessoa

Retratos estereótipos e redutores dos comportamentos, atividades e estilos de vida das pessoas com obesidade

Retratos realistas: as pessoas com obesidade têm comportamentos, atividades e estilos de vida diversificados

## referências

<sup>1</sup> N. H. Phelps et al., “Worldwide trends in underweight and obesity from 1990 to 2022: a pooled analysis of 3663 population-representative studies with 222 million children, adolescents, and adults”, *The Lancet*, vol. 403, no. 10431, pp. 1027-1050, 2024, doi: 10.1016/S0140-6736(23)02750-2.

<sup>2</sup> J. A. Kerr et al., “Global, regional, and national prevalence of child and adolescent overweight and obesity, 1990-2021, with forecasts to 2050: a forecasting study for the Global Burden of Disease Study 2021”, *The Lancet*, vol. 405, no. 10481, pp. 785-812, 2025, doi: 10.1016/S0140-6736(25)00397-6.

<sup>3</sup> S. Nutter et al., “Changing the global obesity narrative to recognize and reduce weight stigma: A position statement from the World Obesity Federation”, (in eng), *Obes Rev*, vol. 25, no. 1, p. e13642, Jan 2024, doi: 10.1111/obr.13642.

<sup>4</sup> F. Rubino et al., “Joint international consensus statement for ending stigma of obesity”, (in eng), *Nat Med*, vol. 26, no. 4, pp. 485-497, Apr 2020, doi: 10.1038/s41591-020-0803-x.

<sup>5</sup> C. Bray and M. Bednarek, “Reporting obesity responsibly – a review of English-language media guidelines”, 2021. [Online]. Available: <https://apo.org.au/node/315685>.

<sup>6</sup> Obesity Action Coalition, “Guidelines for Media Portrayals of Individuals Affected by Obesity”, [Online]. Available: <https://www.obesityaction.org/action-through-advocacy/weight-bias/media-guidelines-for-obesity/>.

<sup>7</sup> World Obesity Federation, “End weight stigma. Weight Stigma in the Media - the current use of imagery and language in the media.”, 2018. [Online]. Available: <https://www.worldobesity.org/resources/policy-dossiers/weight-stigma/reports-guidelines-recommendations-position-statements>.

<sup>8</sup> B. Hill et al., “Weight stigma and obesity-related policies: A systematic review of the state of the literature”, (in eng), *Obes Rev*, vol. 22, no. 11, p. e13333, Nov 2021, doi: 10.1111/obr.13333.

<sup>9</sup> The European Association for the Study of Obesity (EASO), “Person First Language Guide: Addressing Weight Bias”, [Online]. Available: <https://easo.org/easo-resources/person-first-language/>.

<sup>10</sup> C. Albury, W. D. Strain, S. L. Brocq, J. Logue, C. Lloyd, and A. Tahran, “The importance of language in engagement between health-care professionals and people living with obesity: a joint consensus statement”, (in eng), *Lancet Diabetes Endocrinol*, vol. 8, no. 5, pp. 447-455, May 2020, doi: 10.1016/S2213-8587(20)30102-9.

<sup>11</sup> British Dietetic Association, “Eliminating weight stigma - guidelines for BDA communications”, 2021. [Online]. Available: <https://www.bda.uk.com/news/campaigns/campaigns/campaign-topics/managing-and-preventing-obesity/eliminating-weight-stigma-comms-guidelines.html>.

<sup>12</sup> R. M. Puhl, “What words should we use to talk about weight? A systematic review of quantitative and qualitative studies examining preferences for weight-related terminology”, (in eng), *Obes Rev*, vol. 21, no. 6, p. e13008, Jun 2020, doi: 10.1111/obr.13008.

<sup>13</sup> J. European Coalition for People living with Obesity (ECPO), “What is Weight Bias?”, [Online]. Available: <https://euroobesity.org/education/what-is-stigma/>.

<sup>14</sup> S. F. L. Kirk, X. R. Salas, A. S. Alberga, and S. Russell-Mayhew, “Canadian Adult Obesity Clinical Practice Guidelines: Reducing Weight Bias in Obesity Management, Practice and Policy”, 04/08/2020 2020. [Online]. Available: <https://obesitycanada.ca/guidelines/weightbias>.

<sup>15</sup> J. Bowman-Busato et al., “Providing a common language for obesity: the European Association for the Study of Obesity obesity taxonomy”, (in eng), *Int J Obes (Lond)*, vol. 49, no. 2, pp. 182-191, Feb 2025, doi: 10.1038/s41366-024-01565-9.

<sup>16</sup> K. K. Law and C. E. Pulker, “Shift: A guide for media and communications professionals”, Perth, East Metropolitan Health Service, 2020. [Online]. Available: <https://hw.qld.gov.au/blog/ch-resource/shift-a-guide-for-media-and-communications-professionals/>.

<sup>17</sup> World Obesity Federation, “The do’s and don’ts when talking about obesity”, [Online]. Available: [https://www.worldobesity.org/downloads/healthy-voices\\_downloads/HV\\_Language\\_guidelines.pdf](https://www.worldobesity.org/downloads/healthy-voices_downloads/HV_Language_guidelines.pdf).