



**LIGA DE ENSINO DO RIO GRANDE DO NORTE
CENTRO UNIVERSITÁRIO DO RIO GRANDE DO NORTE**

JUSSARA RIBEIRO DA SILVA

POR QUE SOU GORDA, MAMÃE?:

**NARRATIVAS SOBRE CORPO, DIETAS E AUTOIMAGEM CORPORAL NA OBRA DE
CINTHIA MOSCOVICH**

**NATAL
2024**

JUSSARA RIBEIRO DA SILVA

POR QUE SOU GORDA, MAMÃE?:

NARRATIVAS SOBRE CORPO, DIETAS E AUTOIMAGEM CORPORAL NA OBRA DE
CINTHIA MOSCOVICH

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao
Curso de Graduação em Nutrição do Centro
Universitário do Rio Grande do Norte, como
requisito parcial para obtenção do grau de
Nutricionista.

Orientador: Prof. Me. Helry Costa da Silva

NATAL
2024

***Por que sou gorda, mamãe?:* Narrativas sobre Corpo, Dietas e Autoimagem Corporal na obra de Cinthia Moscovich**

"Why am I fat, mom?": Narratives about Body, Diets and Body Self-Image in the work of Cinthia Moscovich

Jussara Ribeiro da Silva

RESUMO: Esta pesquisa teve como objetivo explorar as representações da obesidade por meio da análise do livro *Por que sou gorda, mamãe?*, de Cintia Moscovich. O foco foi entender como a obra literária aborda questões complexas como dietas, autoimagem corporal e as pressões sociais relacionadas à obesidade. Trata-se de uma pesquisa qualitativa e exploratória. A escolha do livro foi intencional devido à sua relevância para o tema. A análise foi realizada utilizando a metodologia da Análise Temática de Mayring, que envolveu uma leitura sistemática do texto para identificar temas e subtemas relacionados à temática da obesidade, dietas e lipofobia. A análise revelou três temas centrais: 1) O impacto das dietas na vida dos indivíduos; 2) A representação do corpo como excesso e os ideais de magreza; 3) A dietética como forma de controle social. Estes temas permitem uma compreensão mais profunda das experiências narradas na obra, oferecendo uma perspectiva crítica sobre as práticas alimentares e as normas estéticas impostas pela sociedade. Portanto, esse estudo contribui para uma reflexão sobre as relações entre literatura, alimentação e saúde, destacando como as narrativas literárias podem oferecer *insights* valiosos sobre problemas contemporâneos como a obesidade e as complexidades associadas à nossa relação com o corpo e a comida.

Palavras-chave: Obesidade; Literatura; Dietas; Lipofobia.

ABSTRACT: This research aimed to explore representations of obesity through the analysis of the book "Por que sou gorda, mamãe?" by Cintia Moscovich. The focus was to understand how the literary work addresses complex issues such as diets, body image, and social pressures related to obesity. It is a qualitative and exploratory study. The choice of the book was intentional due to its relevance to the topic. The analysis was conducted using Mayring's Thematic Analysis methodology, involving a systematic reading of the text to identify themes and subthemes related to the topics of obesity, diets, and lipophobia. The analysis revealed three central themes: 1) The impact of diets on individuals' lives; 2) The representation of the body as excess and ideals of thinness; 3) Dietetics as a form of social control. These themes provide a deeper understanding of the experiences narrated in the book, offering a critical perspective on dietary practices and aesthetic norms imposed by society. Therefore, this study contributes to a reflection on the relationships between literature, food, and health, highlighting how literary narratives can offer valuable insights into contemporary issues such as obesity and the complexities associated with our relationship with body and food.

Keywords: Obesity; Literature; Diets; Lipophobia.

INTRODUÇÃO

A literatura, em sua essência, é um espelho da sociedade e dos indivíduos que a compõem. Ela reflete não apenas nossas histórias e culturas, mas também as complexidades das relações humanas e as nuances de nossas experiências pessoais (CANDIDO, 2006). Desse modo, a literatura, então, serve como um espelho reflexivo de nossa sociedade, refletindo todos os seus valores, com o objetivo de educar, informar, entreter e fazer refletir.

Nessa perspectiva, o estudo da literatura é um caminho para investigar questões sociais, estabelecendo uma interconexão entre a literatura e as estruturas sociais. Reconhecendo a alimentação e a nutrição como fatos sociais totais¹ (MAUSS, 2010), faz-se necessário extrapolar os limites disciplinares e reunir outros conhecimentos que possam oferecer iluminações científicas para a resolução de problemas que, até então, não conseguimos enxergar, tal qual, como o fenômeno da obesidade e suas nuances.

A obesidade é reconhecidamente um problema de saúde pública. Segundo projeções da Organização Mundial de Saúde, em 2025, cerca de 2,3 bilhões de adultos se encontrarão com sobrepeso; e mais de 700 milhões, com obesidade (BRASIL, 2013). No Brasil, os dados não se distanciam do panorama mundial, pois a obesidade continua crescente e em números alarmantes. Estima-se que 53,8% da população está com excesso de peso entre a faixa de sobrepeso e obesidade (BRASIL, 2017).

No último levantamento oficial feito pelo IBGE entre 2008/2009, o movimento da obesidade já era crescente, cerca de 15% dos adultos apresentavam obesidade e cerca de metade da população maior de 20 anos apresentavam excesso de peso (IBGE, 2009). Esses são apenas alguns números que traçam o panorama de um problema de saúde pública que vem crescendo de modo exponencial durante os últimos anos. Assim, a sociedade moderna, principalmente sob a égide da saúde, sente-se estimulada a combater o excesso de peso e condenar o corpo gordo. É nesse cenário que o cerco à gordura se constrói e se amplia uma espécie de aversão a gordura, a esse quadro Fischler denominou de “lipofobia” (FISCHLER, 1995).

A obesidade é entendida pela OMS (2000) como uma condição complexa de natureza multifatorial, cujas causas estão interligadas a aspectos biológicos, históricos, ecológicos, econômicos, sociais, culturais e políticos. Esse entendimento holístico transforma a obesidade em um tema de investigação intrincado. Diante dessa complexidade, surgem questionamentos essenciais: Qual é a melhor forma de abordar a obesidade? Como tratar esse fenômeno multifacetado que se apresenta de maneira tão difusa e familiar? E como podemos compreender o corpo que é constantemente pressionado a atingir um padrão estético de magreza, em meio a uma coação subliminar que associa a delgadez à estética e à saúde?

¹ O conceito de “Fato Social Total” foi cunhado pelo antropólogo francês Marcel Mauss para descrever fenômenos que são tão integrados na vida social que afetam todas as suas esferas (econômica, jurídica, política, religiosa...). Esses fatos não são limitados a uma única área da vida social, mas são interconectados, influenciando e sendo influenciados por múltiplos aspectos da sociedade. Ele é caracterizado pela sua capacidade de unir diferentes áreas da vida social e psicológica, formando um tecido complexo de relações e significados. A alimentação pode ser considerada um Fato Social Total porque não é apenas uma necessidade biológica, mas também um ato que possui significados culturais, simbólicos, econômicos, sociais, psicológicos... Ela está ligada a rituais, tradições, normas sociais e religiosas, e pode ser usada para expressar identidade, *status* social ou solidariedade.

Nesse contexto, essa pesquisa permite contribuir para compreender melhor as representações da obesidade estabelecendo um diálogo entre literatura e as ciências da nutrição e da saúde fomentando uma reflexão crítica sobre as práticas alimentares e corporais e os padrões de beleza impostos, promovendo uma abordagem mais ampliada em relação ao corpo e aos desafios enfrentados por aqueles que vivem com obesidade.

MÉTODOS

Essa pesquisa se trata de um estudo qualitativo, de natureza exploratória, tendo como *corpus* de análise o livro “Por que sou gorda, mamãe”. O critério de seleção dessa obra foi intencional, uma vez que se levou em consideração a relevância de seu conteúdo para o tema central: a tênues relações entre, corpo, dietas, autoimagem corporal e obesidade. Assim, nessa pesquisa, pretende-se analisar as representações e relações entre a obesidade, enquanto fenômeno complexo, com a sociedade atual, visando fornecer um panorama geral sobre a questão com o intuito de compreendê-lo de modo mais ampliado.

O estudo de uma obra literária em detrimento de outros materiais, como artigos científicos, é fundamental, pois visa romper com o mecanismo de simplificação e redução que ainda é operado nas ciências e na produção científica (MORIN, 1992), uma vez que as obras de arte se apresentam como um modo de reunir o que está separado, de integrar outros conhecimentos cingidos pela ciência cartesiana. Para Morin (2001) a arte é uma forma de representar a realidade de modo multifacetado, unindo as partes fragmentadas pela ciência moderna ao todo. Além disso, enquanto produção humana, a arte traz uma reflexão sobre a própria condição humana. Por esse mesmo ângulo, o antropólogo Claude Lévi-Strauss (2007) em seu livro *O Pensamento Selvagem*, afirma que a arte é um “modelo reduzido” da natureza, a reprodução de um objeto em dimensões simplificadas que depende do caminho escolhido para ser representada, seja pelas artes plástica, cinema, literatura ou qualquer outra forma de manifestação artística (LEVI-STRAUSS, p.38). O modelo reduzido instaura uma inversão do processo de conhecimento, permitindo perceber o todo antes das partes, contrariando o atual fazer científico que procede das partes para a compreensão do todo.

No romance *Por que sou gorda, mamãe?*, de Cintia Moscovich (2006), exploramos as profundas relações entre os aspectos biopsicossociais da alimentação e nutrição. Assim, essa pesquisa apresenta como objetivo apresentar como a obra literária se entrelaça com os temas alimentares e discutir o impacto biopsicossocial das dietas, da lipofobia e da gordofobia, na forma como nos alimentamos.

Ao investigar as camadas textuais do livro, buscamos compreender o “peso” metafórico que as dietas impõem sobre os sujeitos, analisando como narrativas individuais podem nos moldar no que diz respeito a nossa relação com o corpo e autoimagem.

Para análise do material, foi aplicada uma leitura sistemática do romance por meio da metodologia da Análise Temática, proposta por Mayring. Essa análise consiste no procedimento de seleção de fragmentos do texto para, posteriormente, realizar a sua redução gradual em paráfrases, até finalmente encontrar temas que se relacionem as paráfrases criadas. Ao final será possível a realização de discussão dos achados. Tal análise está descrita de acordo com as seguintes etapas:

- (1) Pré-exploração do material ou leitura flutuante do *corpus*;

- (2) nova leitura do material identificando os fatores relacionados à temática da pesquisa;
- (3) a realização de leituras desses achados afim de gerar os subtemas;
- (4) uma análise dos subtemas para a elaboração dos temas que darão corpo a discussão;
- (5) discussão dos resultados a partir dos temas encontrados.

Quadro 1. Organização dos Trechos do Livro e a Geração de Subtemas de Análise

Trecho	Subtema
<p><i>Medo da comida, sempre, e sempre em pânico diante de tudo o que fosse branco ou de cor clara: massas, pães, arroz, batata, gordura. Por uns quinze anos, comi alface, agrião, rúcula, repolho, couve, acelga; carne, às vezes, porções pequenas, quase insossas, que eu engolia sem mastigar (p. 208-209).</i></p>	<p>Dieta e Regime</p>
<p><i>Não tenho dúvidas, mamãe. Aquela dieta, a primeira da minha vida, marcou a enorme diferença entre nós, as duas. A partir dali, eu pertencia ao outro time. A senhora, privilegiada pela natureza, apesar de comer o que bem quisesse, era magra de dar raiva (p.206).</i></p>	
<p><i>[...] restrições à mesa matam uma pessoa mais depressa do que a doença, tenho certeza (p. 124).</i></p>	
<p><i>A última frase de papai, antes de avistarmos o carro-guincho do Touring chegando, foi: - Vocês vão fazer dieta. E vai ser para toda vida. Aquela frase foi uma profecia (p.204).</i></p>	<p>Dieta e Lipofobia</p>
<p><i>Carnes, eu as cozinho no forno ou na frigideira, com pouquíssima gordura [...] (p.44).</i></p>	
<p><i>[...] No total, a perda havia sido de exatos onze quilos e quinhentos gramas [...] O médico me deu parabéns (p. 134).</i></p>	<p>Dieta e Regime / Relação Médico-Paciente</p>
<p><i>O médico me propôs que daqui por diante, à cada refeição, eu diminua três garfadas. Nem dá trabalho, ele apelou, só três bocadinhos de cada vez (p.231).</i></p> <p><i>O médico me cumprimentou e quis saber das minhas refeições livres, aquelas a que eu tinha direito. Contei a ele da peripécia na cantina e que estava evitando comer feito um boi uma vez por semana. Ele não gostou. Foi taxativo ao afirmar que a tal refeição ainda ia me fazer falta. E que eu não precisava comer feito boi e que não era nada saudável. Liberdade vigiada (p.103-104).</i></p>	
<p><i>Os magros talvez nem saibam como ofendem e afrontam o próximo (p.189).</i></p>	<p>Fetichização da Magreza e Ideal Corporal</p>

<p><i>O gordo é uma das faces que a aberração pode ter. O anômalo, compulsivo e viciado. Gordos são pusilânimes. Gordos são suspeitos de ter caráter fraco e determinação quebradiça. Cobardes. Mentirosos. [...] Gordos são seres humanos que não merecem caridade ou confiança (p.25).</i></p>	<p>Lipofobia e Estigmatização</p>
<p><i>Gordos são simpáticos porque nunca serão bonitos. (p.25).</i></p>	
<p><i>O ruim é que a gordura nubla qualquer senso de humor (p.148).</i></p>	
<p><i>[...]Os outros passam também a ser aqueles que em aviões e ônibus não incomodam seus vizinhos de assento com excessos esparramados. E que não chamam a atenção de imediato em qualquer lugar onde entrem. Um gordo nunca é discreto. Nunca. (p. 133).</i></p>	<p>Estigmatização e Exclusão Social</p>
<p><i>Ainda de costas na balança, sem me interessar pelo ponteiro, pedi ao médico que me informasse a variação, se variação houvesse. (p.45)</i></p>	<p>Objetos de Opressão e Controle</p>
<p><i>Comecei a buscar roupas em lojas que anunciavam tamanhos especiais. Tecido e mais tecido em forma de batas, túnicas, vestidos, peças cujas circunferências espetaculares são somente proporcionais ao desgosto que oferecem. Nos provadores, às ocultas, mulheres aos gemidos e suor tentam espremer seus babados em panos de corte reto, disfarçando a flacidez nas cores neutras (p.17).</i></p>	
<p><i>[...] me espremo dentro daquele delírio do fabricante de roupas esportivas, jogo uma toalha ao ombro e me dou ao desfrute de levantar pesos, espichar todos os músculos em alongamentos, suar em bicas nas aulas de aeróbica (p. 138).</i></p>	
<p><i>[...] me recuso ao espetáculo decadente. Faço de conta que o reflexo dos espelhos é um espectro transitório. Daquele diabo inchado que mora dentro de mim. Odeio esse demônio (p. 141).</i></p>	<p>Objetos de Opressão e Controle / Lipofobia</p>
<p><i>Uma calça que não me servia já há algum tempo voltou a meu corpo. Antes, para vesti-la, tinha de me deitar na cama e, chupando a barriga, unir aquelas duas coisas que pareciam feitas para nunca se encontrar: o botão e sua casa. Outra mágica: os engates do zíper se entregaram uns aos outros com docilidade. Me animei à verificação de peso. No consultório, tirei os sapatos, os brincos, esvaziei o ar dos pulmões. Perda de dois quilos. Cravados (p. 84).</i></p>	<p>Objeto de Opressão e Peso corporal</p>
<p><i>Numa academia de ginástica não há gordos [...]. Constranjo-me diante deles, recuso-me a frequentar vestiários e duchas. Ao contrário, enfio-me dentro de camisetas extragrandes que vão do pescoço aos quadris (p.141).</i></p>	<p>Ambientes de opressão</p>

Tabela 2. Relação dos Subtemas com os Temas Centrais

Trecho	Subtema	Temas
<i>Medo da comida, sempre, e sempre em pânico diante de tudo o que fosse branco ou de cor clara: massas, pães, arroz, batata, gordura. Por uns quinze anos, comi alface, agrião, rúcula, repolho, couve, acelga; carne, às vezes, porções pequenas, quase insossas, que eu engolia sem mastigar (p. 208-209).</i>	Dieta e Regime	O “peso” das dietas
<i>Não tenho dúvidas, mamãe. Aquela dieta, a primeira da minha vida, marcou a enorme diferença entre nós, as duas. A partir dali, eu pertencia ao outro time. A senhora, privilegiada pela natureza, apesar de comer o que bem quisesse, era magra de dar raiva (p.206).</i>		
<i>[...] restrições à mesa matam uma pessoa mais depressa do que a doença, tenho certeza (p. 124).</i>		
<i>A última frase de papai, antes de avistarmos o carro-guincho do Touring chegando, foi: - Vocês vão fazer dieta. E vai ser para toda vida. Aquela frase foi uma profecia (p.204).</i>		
<i>Carnes, eu as cozinho no forno ou na frigideira, com pouquíssima gordura [...] (p.44).</i>	Dieta e Lipofobia	
<i>[...] No total, a perda havia sido de exatos onze quilos e quinhentos gramas [...] O médico me deu parabéns (p. 134).</i>	Dieta e Regime / Relação Médico- Paciente	
<i>O médico me propôs que daqui por diante, à cada refeição, eu diminua três garfadas. Nem dá trabalho, ele apelou, só três bocadinhos de cada vez (p.231).</i>		
<i>O médico me cumprimentou e quis saber das minhas refeições livres, aquelas a que eu tinha direito. Contei a ele da peripécia na cantina e que estava evitando comer feito um boi uma vez por semana. Ele não gostou. Foi taxativo ao afirmar que a tal refeição ainda ia me fazer falta. E que eu não precisava comer feito boi e que não era nada saudável. Liberdade vigiada (p.103-104).</i>		
<i>Os magros talvez nem saibam como ofendem e afrontam o próximo (p.189).</i>	Fetichização da Magreza e Ideal Corporal	O corpo como excesso: Lipofobia e o culto a magreza

<p><i>O gordo é uma das faces que a aberração pode ter. O anômalo, compulsivo e viciado. Gordos são pusilânimes. Gordos são suspeitos de ter caráter fraco e determinação quebradiça. Cobardes. Mentirosos. [...] Gordos são seres humanos que não merecem caridade ou confiança (p.25).</i></p>	<p>Lipofobia e Estigmatização</p>	
<p><i>Gordos são simpáticos porque nunca serão bonitos. (p.25).</i></p>		
<p><i>O ruim é que a gordura nubla qualquer senso de humor (p.148).</i></p>		
<p><i>[...]Os outros passam também a ser aqueles que em aviões e ônibus não incomodam seus vizinhos de assento com excessos esparramados. E que não chamam a atenção de imediato em qualquer lugar onde entrem. Um gordo nunca é discreto. Nunca. (p. 133).</i></p>	<p>Estigmatização e Exclusão Social</p>	
<p><i>Ainda de costas na balança, sem me interessar pelo ponteiro, pedi ao médico que me informasse a variação, se variação houvesse. (p.45)</i></p>	<p>Objetos de Opressão e Controle</p>	<p>Vigiar e Punir: a dietética como instrumento de controle</p>
<p><i>Comecei a buscar roupas em lojas que anunciavam tamanhos especiais. Tecido e mais tecido em forma de batas, túnicas, vestidos, peças cujas circunferências espetaculares são somente proporcionais ao desgosto que oferecem. Nos provadores, às ocultas, mulheres aos gemidos e suor tentam espremer seus babados em panos de corte reto, disfarçando a flacidez nas cores neutras (p.17).</i></p>		
<p><i>[...] me espremo dentro daquele delírio do fabricante de roupas esportivas, jogo uma toalha ao ombro e me dou ao desfrute de levantar pesos, espichar todos os músculos em alongamentos, suar em bicas nas aulas de aeróbica (p. 138).</i></p>		
<p><i>[...] me recuso ao espetáculo decadente. Faço de conta que o reflexo dos espelhos é um espectro transitório. Daquela diabo inchado que mora dentro de mim. Odeio esse demônio (p. 141).</i></p>	<p>Objetos de Opressão e Controle / Lipofobia</p>	
<p><i>Uma calça que não me servia já há algum tempo voltou a meu corpo. Antes, para vesti-la, tinha de me deitar na cama e, chupando a barriga, unir aquelas duas coisas que pareciam feitas para nunca se encontrar: o botão e sua casa. Outra mágica: os engates do zíper se entregaram uns aos outros com docilidade. Me animei à verificação de peso. No consultório, tirei os sapatos, os brincos, esvaziei o ar dos pulmões. Perda de dois quilos. Cravados (p. 84).</i></p>	<p>Objeto de Opressão e Peso corporal</p>	

Numa academia de ginástica não há gordos [...]. Constranjo-me diante deles, recuso-me a frequentar vestiários e duchas. Ao contrário, enfio-me dentro de camisetas extragrandes que vão do pescoço aos quadris (p.141).

Ambientes de
opressão

Por meio deste estudo, esperamos lançar luz sobre os vazios emocionais que frequentemente tentamos preencher com alimentos, oferecendo uma perspectiva literária sobre questões contemporâneas de alimentação e nutrição que ressoam em um nível pessoal e coletivo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos trechos selecionados da obra revela diversas nuances sobre a relação da sociedade com a alimentação, o corpo e a autoimagem. A partir desses trechos, foram identificadas três temáticas centrais que permitem uma compreensão aprofundada das experiências e percepções abordadas no livro. Estas temáticas são: 1) O “peso” das dietas; 2) O corpo como excesso: lipofobia e o culto à magreza; 3) Vigiar e Punir: a dietética como instrumento de controle.

1. O “PESO” DAS DIETAS

A origem da palavra “dieta” remonta ao termo grego “*diáita*”, que originalmente englobava um significado cultural mais amplo além da nutrição, enfatizando um modo de vida e a realidade individual (FALCATO, 2015; GARCÍA GONZÁLEZ, 2015). Esta etimologia sugere que o conceito de “dieta” transmitia a ideia de um caminho ou jornada mental que levava a uma decisão específica. Ao longo do tempo, o termo “dieta” evoluiu para se referir principalmente à ingestão nutricional.

No segundo volume de seu livro “História da Sexualidade”, Michel Foucault (2020) apresenta a origem da dietética. Ele afirma que, na Grécia antiga, o termo “dieta” abrangia uma variedade de significados, incluindo modo de vida, arbitragem e regime de práticas, estando intimamente associado à noção de equilíbrio e harmonia. Ou seja, fazia parte de um estilo de vida saudável, que incluía aspectos como exercícios, alimentos, bebidas, sono e relações sexuais, atitudes que deveriam ser medidas e refletidas, conforme encontrado na obra de Hipócrates (CAIRUS & ALSINA, 2007).

Para além do termo “dieta”, outra palavra também ganhou destaque no nascimento da dietética: “regime” (FOUCAULT, 2021). Essa palavra, muitas vezes usada como sinônimo de dieta, sofreu modificações semânticas importantes ao longo do século XX, passando a se referir principalmente a questões alimentares e nutricionais, adquirindo o sentido de “restrição” ou “alimentação severa e rígida”. Esse significado transformado pode ser atribuído ao desenvolvimento da nutrição e dietética, que no início do século XX levou à prescrição de dietas rigorosas para tratar condições médicas; à ênfase em racionamento alimentar durante e após a Segunda Guerra Mundial; e à popularização das dietas de controle de peso nas décadas de 1950 e 1960. No final do século, a cultura de saúde e bem-estar e a indústria da dieta solidificaram o “regime” como um conjunto de regras estritas para alcançar ou manter a saúde ideal, uma noção que se popularizou amplamente e entrou no uso cotidiano como sinônimo de dieta restritiva.

É nesse cenário que os termos “dieta” e “regime” adquirem contornos semelhantes e, por vezes, se fundem em seus aspectos semântico-pragmáticos, incluindo seus sentidos negativos. A personagem do romance *Por que sou gorda, mamãe?* reflete essa concepção de dieta: “*A última frase de papai, antes de avistarmos o carro-guincho do Touring chegando, foi: - Vocês vão fazer dieta. E vai ser para toda vida. Aquela frase foi uma profecia*”. (MOSCOVICH, 2006, p.204).

O peso semântico da palavra, para a personagem, é imbuído de um significado mitológico, atribuindo a frase do pai “*Vocês vão fazer dieta*” a uma ideia profética, ou seja, de uma ação de

predizer (prever) o futuro, mas repleta de uma conotação negativa. Isso porque a palavra dieta, é refletida pela narradora, como um regime de restrições severas. Comprovado por outras passagens em que há um medo de se alimentar, pois fazer uma dieta seria modificar severamente o comportamento alimentar aplicando restrições muito grandes.

[...] Medo da comida, sempre, e sempre em pânico diante de tudo o que fosse branco ou de cor clara: massas, pães, arroz, batata, gordura. Por uns quinze anos, comi alface, agrião, rúcula, repolho, couve, acelga; carne, às vezes, porções pequenas, quase insossas, que eu engolia sem mastigar (MOSCOVICH, 2006, p. 208-209).

A restrição alimentar marcada pela escolha de alimentos pouco calóricos como as hortaliças, o controle em porcionar tudo aquilo que fosse “calórico” como a carne, ou ainda o controle da quantidade gordura dos alimentos e escolha das técnicas culinárias, como presente do trecho: “*Carnes, eu as cozinho no forno ou na frigideira, com pouquíssima gordura [...]*” (MOSCOVICH, 2006, p.44), revelam a dieta como um regime e não como uma “arte de viver”, conforme a ideia original da palavra grega. Essa abordagem evidencia a pressão constante para manter um corpo magro, o que, frequentemente, resulta em uma vida de privação e sofrimento.

Fazer dieta é uma prática comum entre indivíduos que desejam perder peso, no entanto, algumas pesquisas já apontam que dieta como sinônimo de restrição, ou as chamados dietas restritivas, não são recomendadas para pensar em perda de peso. Esse é um dos resultados da pesquisa de (GOLDEN, SCHNEIDER e WOOD, 2016), os autores tratam de questões relacionadas a distúrbios alimentares em adolescentes e apresentam resultados de estudos que apontam os efeitos negativos das dietas restritivas, assim desencorajando seu uso, recomendando em vez disso a implementação de uma alimentação saudável tendo como base um equilíbrio alimentar.

É possível inferir que a indagação que dá título à obra indica que a personagem central tem uma preocupação significativa com sua aparência física, especialmente com relação ao peso. Isso pode apontar para questões de autoimagem e autoestima, sugerindo que a personagem está ciente de seu corpo e possivelmente luta com a aceitação de sua identidade. Além disso, o componente materno presente na pergunta destaca o relacionamento familiar como um possível pilar desencadeador dessa não aceitação de si. Essa relação é reforçada na seguinte passagem:

Não tenho dúvidas, mamãe. Aquela dieta, a primeira da minha vida, marcou a enorme diferença entre nós, as duas. A partir dali, eu pertencia ao outro time. A senhora, privilegiada pela natureza, apesar de comer o que bem quisesse, era magra de dar raiva (MOSCOVICH, 2006, p.206).

A dieta mencionada representa um ponto de virada significativo na vida da personagem, destacando uma diferença marcante entre ela e sua mãe, que, naturalmente magra e capaz de comer o que quisesse sem engordar, é vista como privilegiada. Isso cria uma divisão entre elas, fazendo a personagem sentir-se parte de um “outro time” – o grupo das pessoas que lutam contra o peso. Assim, comer se torna um ato potencialmente negativo, e as refeições passam a ser o oposto do que os nutricionistas e médicos pretendem aos pacientes, sendo um modo de promover o adoecimento e não de promoção da saúde: “[...] *restrições à mesa matam uma pessoa mais depressa do que a doença, tenho certeza*” (MOSCOVICH, 2006, p. 124). Para se ter um corpo como o de sua mãe, um corpo magro e idealizado, a personagem precisa fazer a sua dieta, ou seja, para obter um corpo socialmente aceito, é preciso que ela restrinja diversos alimentos.

Assim, em contraste com a idealização social de um corpo perfeito, a obra “O peso das dietas” (2018), da autora Sophie Deram, ressalta a importância de uma abordagem que valoriza o corpo e promove a reconciliação com ele. Deram (2018) enfatiza a necessidade de apreciar o corpo saudável, muitas vezes negligenciado em favor de uma imagem superficialmente atraente. Ela defende o direito ao prazer alimentar, à diversidade na dieta e à liberdade de não estar constantemente preocupado com a alimentação, alertando contra o medo irracional de certos alimentos e os perigos dos transtornos alimentares, que são indicativos de uma vida não saudável. As ideias da autora se alinham à crítica expressa pela personagem, sugerindo que uma abordagem menos restritiva e mais equilibrada poderia evitar o sofrimento e promover uma relação mais saudável com a alimentação e o próprio corpo.

No entanto, o papel de médicos e nutricionistas são fundamentais na contemporaneidade, especialmente, no que diz respeito a obesidade. É preciso ressignificar estratégias e lançar mão de novas formas de pensar e fazer a nutrição. Apesar dos esforços, ainda há um engessamento do nutricionista e de sua prática, muitas vezes funcionando como “vigilantes do peso”: *“No total, a perda havia sido de exatos onze quilos e quinhentos gramas [...] O médico me deu parabéns”* (MOSCOVICH, 2006, p. 134).

A congratulação do médico pela perda de peso reforça a validação externa que associa a perda de peso ao sucesso e à aceitação, criando uma pressão constante sobre o paciente. Outro trecho da obra que reforça essa ideia de vigilância constante é: *“O médico me propôs que daqui por diante, à cada refeição, eu diminua três garfadas. Nem dá trabalho, ele apelou, só três bocadinhos de cada vez”* (MOSCOVICH, 2006, p. 231). Esse momento da narração ilustra a imposição de regras detalhadas e específicas que governam cada aspecto da alimentação do paciente, transformando a alimentação em uma tarefa monitorada e calculada.

É assim, por meio dessa nutrição persecutória, que ocorrem as crises de autoimagem em obesos. Fundamenta-se o ódio do próprio corpo, da compleição disforme em que se encontra, e de uma herança genética inevitável. O corpo, visto como um rascunho, é um objeto que pode ser esculpido, reformado, modificado, transformado para se tornar um corpo padronizado (LE BRETON, 2003). Esse corpo, metricamente modelado por dietas, exercícios físicos e até intervenções cirúrgicas, pertence de maneira indissociável não apenas ao indivíduo, mas também à sociedade (NOVAES, 2006).

Antes de propor uma modificação alimentar, é necessário compreender como cada cultura percebe os seus alimentos e como os classificam dentro de diferentes categorias: alimentos versus não alimentos, alimento sagrado versus profano, alimentos usados como remédios e remédios usados como alimentos, e os alimentos sociais. Helman (1994) sugere que os alimentos podem ser ingeridos por razões tanto nutritivas quanto culturais, sendo que esta última pode afetar a nutrição e ser danosa à saúde.

Daniel & Cravo (2005), recomenda aos nutricionistas, e a todos os profissionais da saúde, que se evite uma postura autoritária, tomando o saber científico como verdadeiro, e o conhecimento do cliente como ignorância ou rebeldia. Deve-se evitar levar um conhecimento pronto, mas sim construí-lo a partir do saber do outro e das experiências do outro.

Essas ideias são refletidas na narrativa do livro, em que os profissionais de saúde impõem regras e controles que transformam a relação dos indivíduos com a comida e seu próprio corpo, perpetuando uma forma de opressão que compromete a auto percepção e a autoimagem dos

pacientes. A constante necessidade de contar calorias e monitorar o consumo de alimentos cria um ambiente de vigilância e julgamento, reforçando sentimentos de inadequação e perpetuando um ciclo de controle e submissão.

2. O CORPO COMO EXCESSO: LIPOFOBIA E O CULTO À MAGREZA

Em seu livro “O onívoro” (1995), Claude Fischler introduziu o termo “lipofobia” para descrever o repúdio à gordura e a associação da magreza com saúde e beleza. Ele aponta que esse padrão cultural foi legitimado pelo discurso biomédico, que foca em parâmetros quantitativos e biológicos, negligenciando questões socioculturais e subjetivas. Fischler afirma que “a silhueta magra foi estabelecida como um ideal de beleza e saúde” e critica a redução da saúde a um conceito puramente biométrico (1995). Isso se reflete no sentimento da personagem que descreve os gordos como “seres humanos que não merecem caridade ou confiança” (MOSCOVICH, 2006, p. 25), mostrando como esses ideais podem desumanizar aqueles que não se conformam a eles.

Em outro texto teórico, intitulado “Obeso benigno, obeso maligno”, Claude Fischler (1995) discute a ambivalência social em relação ao corpo obeso, observando que, embora pessoas gordas sejam percebidas como mais amáveis e empáticas em algumas pesquisas, também enfrentam discriminação intensa, sendo rotuladas como trapaceiras, preguiçosas, e outras categorizações pejorativas. Este estigma é evidenciado na obra literária em diversas passagens, destacando a constante visibilidade e julgamento social dos corpos gordos.

O gordo é uma das faces que a aberração pode ter. O anômalo, compulsivo e viciado. Gordos são pusilânimes. Gordos são suspeitos de ter caráter fraco e determinação quebradiça. Cobardes. Mentirosos. [...] Gordos são seres humanos que não merecem caridade ou confiança (MOSCOVICH, 2006, p.25).

O sociólogo francês David Le Breton (2003) argumenta que o corpo é a interface entre o social e o individual, o psicológico e o simbólico. Segundo ele, “a existência do indivíduo é indissociável das suas formas corporais” (LE BRETON, 2003, p.97). Isso é visível na obra quando a personagem menciona: “gordos são simpáticos porque nunca serão bonitos” (MOSCOVICH, 2006, p.25), revelando como os atributos físicos determinam a percepção e aceitação social. Assim, entre a simpatia e a repulsa há um limiar muito tênue, isso porque ser gordo traz naturalmente uma ambivalência que será determinada pelo modo como as pessoas com obesidade lidam com essa condição física socialmente.

A personagem da obra *Por que sou gorda, mamãe?* manifesta uma aversão pessoal à sua própria imagem corporal, refletindo uma relação negativa que se alinha com as teorias de Fischler (1995) e Le Breton (2003 e 2007). Essas teorias exploram a concepção do corpo como excesso na sociedade contemporânea, no qual a gordura é repudiada e a magreza é idealizada e fetichizada. Isso sugere um contexto cultural que valoriza formas magras e esguias, ao mesmo tempo em que marginaliza e estigmatiza corpos que não se enquadram nesse padrão estético dominante.

O culto à magreza e à lipofobia são fenômenos entrelaçados que surgiram nas sociedades modernas. Essa imposição cultural da magreza contribui para a estigmatização dos corpos gordurosos, criando sentimentos de inadequação e sofrimento psicológico entre os indivíduos (NAVAJAS-PERTEGÁS, 2021). A evolução dessas atitudes em relação ao peso corporal reflete mudanças mais amplas nas normas e valores sociais, destacando a complexa interação entre gênero, saúde e percepções culturais de beleza e valor.

3. VIGIAR E PUNIR: A DIETÉTICA COMO INSTRUMENTO DE CONTROLE

A dietética pode ser percebida como um instrumento de controle que avalia substâncias ingeríveis e fatores associados, sendo frequentemente utilizado por profissionais de saúde como instrumento para monitorar e regular a ingestão alimentar dos sujeitos (KERPEL, MEDRANO E HELLMANN, 2024). Essas descobertas sugerem coletivamente que a dietética pode funcionar como um instrumento de controle, moldando os comportamentos e hábitos dos indivíduos relacionados ao consumo de alimentos.

No contexto da obra *Por que sou gorda, mamãe?*, diversos trechos evidenciam como a dietética atua não apenas como um conjunto de práticas para regular a ingestão alimentar, mas também como um poderoso mecanismo de controle social sobre os corpos.

Nesse sentido, para regular esses corpos transgressores, diversos instrumentos de coerção e opressão são criados pela sociedade. A exemplo, temos a experiência da personagem em lidar com a balança, no qual solicita ao médico informações sobre variações de peso sem olhar diretamente para os ponteiros, refletindo a internalização da vigilância constante sobre seu corpo.

Outro trecho que ilustra bem os mecanismos de controle dos corpos está na busca da personagem por roupas em tamanhos especiais, sendo descrita com desgosto devido às circunferências ampliadas e tentativas de esconder a flacidez nos provadores, ilustrando como as normas dietéticas moldam não apenas o comportamento alimentar, mas também as escolhas e a autoimagem dos indivíduos. Além disso, as atividades físicas intensas descritas, como levantamento de pesos e aeróbica, revelam a adesão a práticas que buscam conformar o corpo aos padrões ditados pela cultura da magreza.

Em sua obra, o filósofo Michel Foucault (2014a) refletiu sobre as relações de poder, destacando como os mecanismos de poder passaram a influenciar os corpos e a vida. Foucault argumenta que o poder, em sua natureza relacional, orienta comportamentos e cria modos de vida. De acordo com essa perspectiva, os mecanismos de poder não são estáticos; pelo contrário, eles se adaptam e evoluem juntamente com as transformações sociais. Foucault revela que existe uma técnica de poder direcionada ao corpo: ela adentra, regula, aumenta a força útil e diminui o poder político; essa técnica torna os corpos dóceis e é chamada de disciplina (FOUCAULT, 2014a).

Desse modo, ser gordo não é apenas uma questão estética ou social; é também uma questão política, uma forma de dominação. Há uma legitimação nessa dominação do corpo e em fazer os sujeitos se sentirem mal dentro dele, há uma biopolítica da obesidade que reduz a potência da vida e a existência humana, ao produzir verdades e modular as subjetividades (MATTOS, 2007).

Por fim, a aversão ao reflexo no espelho como um "diabo inchado" que precisa ser combatido exemplifica a culpa internalizada e o autocontrole exigido pelo ideal estético vigente (MOSCOVICH, 2006, p.141). A obsessão pela perda de peso, exemplificada pela celebração de dois quilos a menos no consultório médico, demonstra como a dietética transforma a monitoração do corpo em um ritual de punição e recompensa. Portanto, a partir da perspectiva de Michel Foucault (FOUCAULT, 2014b, 2021), a dietética emerge como um dispositivo disciplinar que não apenas regula a alimentação, mas também exerce um controle normativo sobre os corpos, moldando identidades e comportamentos conforme os ideais vigentes na sociedade contemporânea.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise profunda da obra *Por que sou gorda, mamãe?* revela um panorama complexo sobre a relação da sociedade contemporânea com a alimentação, o corpo e a autoimagem. Cada uma dessas temáticas ilustra como as normas dietéticas não apenas moldam comportamentos alimentares, mas também influenciam profundamente a percepção de si mesmo e o julgamento social dos corpos.

A obra revela que conceitos como dieta e regime, originalmente ligados a um estilo de vida equilibrado na Grécia antiga, evoluíram para práticas cada vez mais restritivas e normativas na sociedade contemporânea. Esse desenvolvimento não apenas estabeleceu um padrão cultural de magreza como ideal estético e de saúde, mas também perpetuou uma cultura de vigilância e punição sobre os corpos que não se conformam aos padrões estabelecidos. Assim, a reflexão crítica sobre as práticas dietéticas oferece um convite para repensar como abordamos a alimentação, a saúde e a identidade em uma sociedade marcada por normas cada vez mais rígidas e excludentes.

Os resultados apresentados nessa pesquisa sublinham a importância de repensar os discursos e práticas em torno da alimentação e do corpo, promovendo uma abordagem mais inclusiva e respeitosa da diversidade corporal e das experiências individuais. Ao enfrentar as complexidades e os desafios impostos pela cultura contemporânea de dietas e magreza, é essencial buscar caminhos que valorizem a saúde integral e o bem-estar emocional, promovendo uma relação mais equilibrada e compassiva com o nosso corpo e com os outros.

REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. VIGITEL. **Brasil 2012:** Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília: Ministério da Saúde, 2013.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. VIGITEL **Brasil 2016.** Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2016. Brasília: Ministério da Saúde, 2017.
- CAIRUS, H. F.; ALSINA, J. A alimentação na dieta hipocrática. *Classica (Brasil)*, v. 20, n.2, 2007, p. 212-238.
- CANDIDO, A. **Literatura e Sociedade.** Rio de Janeiro: Ouro sobre azul, 2006.
- DANIEL, J. M. P & CRAVO, V. Z. Valor social e cultural da alimentação. In: Canesqui AM & Garcia RW (org.) *Antropologia e Nutrição: um diálogo possível.* Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ; 2005. 57-68.
- DERAM, S. *O peso das dietas: emagreça de forma saudável dizendo não às dietas.* 2. ed. Rio de Janeiro: Sextante, 2018. 255 p.
- FISCHLER, C. **El (h)omnívoro:** el gusto, la cocina y el cuerpo. Barcelona: Editorial Anagrama, 1995.
- FISCHLER, C. Obeso benigno, obeso maligno. In: SANT'ANNA, D. B. de. (Org.) **Políticas do corpo.** 2ª ed. Tradução Mariluce Moura. São Paulo: Estação Liberdade, 2005.
- FOUCAULT, M. **Microfísica do Poder.** São Paulo. Ed. Paz & Terra; 13ª edição, 2021.
- FOUCAULT, M. **Vigiar e punir: Nascimento da prisão.** São Paulo. Ed. Paz & Terra; 42ª edição, 2014b.
- FOUCAULT, M. **História da Sexualidade 1: a vontade de saber.** 9. ed. São Paulo: Paz e Terra, 2014a.
- FOUCAULT, M. **História da Sexualidade 2: o uso dos prazeres.** 8. ed. São Paulo: Paz e Terra, 2020.
- GARCÍA GONZÁLEZ, J. A. Dieta e saúde nos tempos clássicos. **BÉTICA**, n. 32, p. 157-176, 19 maio 2015.
- GOLDEN, N. H.; SCHNEIDER, M.; WOOD, C.; COMMITTEE ON NUTRITION; COMMITTEE ON ADOLESCENCE; SECTION ON OBESITY. Preventing Obesity and Eating Disorders in Adolescents. **Pediatrics**, v. 138, n. 3, Sep. 2016.
- HELMAN, C. G. **Cultura, saúde e doença.** 2ª. ed. Porto Alegre: Artes Médicas; 1994. 333p.
- IBGE. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009:** antropometria e estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2010.

KERPEL, R., MEDRANO, C., HELLMANN, F. Medicalização da alimentação e da nutrição: aproximações conceituais. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**. v. 34. 2024.

LE BRETON, D. **Adeus ao corpo**: antropologia e sociedade. Campinas: Papius, 2003. 240 p.

LE BRETON, D. **Sociologia do corpo**. 2. ed. Petrópolis: Vozes; 2007.

LEVI-STRAUSS, C. **O Pensamento Selvagem**. Tradução de Maria Céleste de Costa e Souza; Almir de Oliveira Aguiar. 7ª. ed. São Paulo: Papius, 2007. p. 38.

MATTOS, R. S. Sou gordo, sou anormal? **Arquivos em Movimento**, Rio de Janeiro, v. 3, n. 2, jul/dez, 2007.

MAUSS, M. "Ensaio sobre a dádiva: forma e razão da troca nas sociedades arcaicas". In: MAUSS, Marcel. **Sociologia e antropologia**. Trad. Paulo Neves. São Paulo: Cosac Naify, 2003.

MORIN, E. **Introdução ao pensamento complexo**. Lisboa: Instituto Piaget, 1992.

MORIN, E. **Os sete Saberes Necessários à Educação do Futuro**. Tradução de Catarina Eleonora F. da Silva e Jeanne Sawaya. 3ª ed. São Paulo, Cortez; Brasília, DF: UNESCO, 2001.

MOSCOVICH, C. **Por que sou gorda, mamãe?** Rio de Janeiro: Record, 2006. 256p.

NAVAJAS-PERTEGÁS, N. "Deberías adelgazar, te lo digo porque te quiero": reflexiones autoetnográficas sobre la gordura. **ATHENEAD**, v. 21, n. 1, 18 de enero de 2021.

NOVAES, J. V. (2006). **O intolerável peso da feiúra**: Sobre as mulheres e seus corpos. Rio de Janeiro: Garamond.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Obesity**: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation on obesity. Geneva, Switzerland: WHO, 2000. (WHO Technical Report Series, n. 894).