

UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
FACULDADE DE INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO
CURSO DE RELAÇÕES PÚBLICAS

DIRRAINE CRISTINA SOUZA BORGES

**GESTÃO DOS CORPOS FEMININOS: O PAPEL DO INFLUENCIADOR
DIGITAL A PARTIR DA PÁGINA “NÃO SOU EXPOSIÇÃO”**

GOIÂNIA

2018

**TERMO DE CIÊNCIA E DE AUTORIZAÇÃO PARA DISPONIBILIZAR
VERSÕES ELETRÔNICAS DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO DE
GRADUAÇÃO NO REPOSITÓRIO INSTITUCIONAL DA UFG**

Na qualidade de titular dos direitos de autor, autorizo a Universidade Federal de Goiás (UFG) a disponibilizar, gratuitamente, por meio do Repositório Institucional (RI/UFG), regulamentado pela Resolução CEPEC nº 1204/2014, sem ressarcimento dos direitos autorais, de acordo com a Lei nº 9610/98, o documento conforme permissões assinaladas abaixo, para fins de leitura, impressão e/ou download, a título de divulgação da produção científica brasileira, a partir desta data.

1. Identificação do Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação (TCCG):

Nome completo do autor: *Divaine Cristina Souza Borges*
Título do trabalho: *Gitão dos corpos femininos: O papel do influenciador digital a partir da página "não sou exposição".*

2. Informações de acesso ao documento:

Concorda com a liberação total do documento SIM NÃO¹

Havendo concordância com a disponibilização eletrônica, torna-se imprescindível o envio do(s) arquivo(s) em formato digital PDF do TCCG.

Divaine Cristina Souza Borges
(Nome completo do autor)²

Ciente e de acordo:

André Luís de Paiva
(Nome completo do orientador)²

Data: 17 / 12 / 18

¹ Neste caso o documento será embargado por até um ano a partir da data de defesa. A extensão deste prazo suscita justificativa junto à coordenação do curso. Os dados do documento não serão disponibilizados durante o período de embargo.

Casos de embargo:

- Solicitação de registro de patente;
- Submissão de artigo em revista científica;
- Publicação como capítulo de livro;
- Publicação da dissertação/tese em livro.

Versão abril de 2018

² As assinaturas devem ser originais sendo assinadas no próprio documento, imagens coladas não serão aceitas.

DIRRAINE CRISTINA SOUZA BORGES

**GESTÃO DOS CORPOS FEMININOS: O PAPEL DO INFLUENCIADOR
DIGITAL A PARTIR DA PÁGINA “NÃO SOU EXPOSIÇÃO”**

Monografia apresentada ao curso de Relações Públicas da Faculdade de Informação e Comunicação da Universidade Federal de Goiás como requisito para obtenção de título de bacharel em Relações Públicas.

Orientadora: Gardene Leão de Castro

Goiânia, novembro de 2018.

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor, através do Programa de Geração Automática do Sistema de Bibliotecas da UFG.

Souza Borges, Dirraíne Cristina
Gestão dos corpos femininos: [manuscrito] : O papel do influenciador digital a partir da página Não Sou Exposição / Dirraíne Cristina Souza Borges. - 2018.
CXXXII, 132 f.: il.

Orientador: Prof. Dr. Gardene Leão de Castro.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de Goiás, Faculdade de Informação e Comunicação (FIC), Comunicação Social: Relações Públicas, Goiânia, 2018.
Bibliografia. Anexos.
Inclui lista de figuras, lista de tabelas.

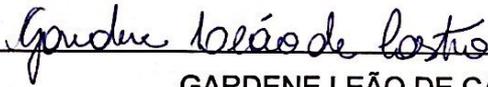
1. Corpo. 2. Muher. 3. Estética. 4. Mídia. 5. Cibercultura. I. Leão de Castro, Gardene, orient. II. Título.

CDU 659.4

DIRRAINE CRISTINA SOUZA BORGES

**GESTÃO DOS CORPOS FEMININOS: O PAPEL DO INFLUENCIADOR
DIGITAL A PARTIR DA PÁGINA “NÃO SOU EXPOSIÇÃO”**

Monografia apresentada como requisito para a obtenção de título de bacharel em Relações Públicas pela Faculdade de Informação e Comunicação da Universidade Federal de Goiás, aprovado em 05 de dezembro de 2018, pela Banca Examinadora constituída pelos seguintes professores:



GARDENE LEÃO DE CASTRO

Professora Orientadora



MAYLLON LYGGON DE SOUSA OLIVEIRA

Professor Examinador

Aos meus pais, Lana e Wilson e ao meu irmão Dener, que são a base da minha existência.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente ao Universo que, para mim, é sinônimo do Divino. Grata pela força que me foi dada por Ele, principalmente, no último ano.

Grata à espiritualidade e às boas energias que me fizeram chegar até aqui.

Aos meus pais, que sem a ajuda, confiança e apoio em mim investidos, não seria capaz de ter concluído mais uma graduação.

À minha mãe, principalmente, por me incentivar durante toda a vida aos estudos, por estar ao meu lado durante todo esse tempo, fazendo de mim o que sou hoje. E por, mais que isso, ter sido fonte de inspiração para que eu escrevesse sobre o tema escolhido aqui.

Agradeço ao meu irmão, Dener, cuja existência permite que eu viva também.

Agradeço aos amigos, Márcia, Rosely, Alone e Victor, com quem convivi nesse período e que foram fonte de muita alegria e apoio no ambiente acadêmico.

Agradeço aos professores, em geral, que, através de sua dedicação, são os grandes responsáveis pelo que nos tornamos no fim de uma graduação.

Em especial, gratidão a minha orientadora Gardene Leão, a quem admiro em muitos aspectos, além do profissional e que, de modo muito carinhoso, esteve presente nesse momento tão importante e decisivo.

Gratidão também à professora Flávia Martins, fonte de inspiração para prosseguir com o assunto aqui abordado.

A todos que contribuíram de alguma forma para que eu estivesse aqui agora escrevendo essas palavras, meu muitíssimo obrigada!

“Não podendo mudar o mundo, tentamos mudar o corpo, o único espaço que restou à utopia, à criação.”

(Francisco Ortega)

RESUMO

Essa pesquisa foi realizada com o objetivo de entender como se dá a desconstrução da gestão dos corpos femininos, voltadas a padrões estéticos e de saúde, levando em conta o papel do influenciador digital, a partir dos conteúdos veiculados na página “Não Sou Exposição”, do Facebook, da nutricionista Paola Altheia, que traz questionamentos sobre corpo, estética e saúde. A metodologia envolve pesquisa bibliográfica que esclarecem termos e conceitos pertinentes ao tema, através de uma abordagem qualitativa. A análise do material foi realizada a partir de observação dos conteúdos na rede social. Os resultados se formularam baseados no método de análise de conteúdo proposto por Laurence Bardin (2010). A pesquisa demonstrou que Paola Altheia, como influenciadora digital, coloca seu ponto de vista chamando o leitor a observar e questionar um viés que, muitas vezes, não é notado. Assim, ela contribui com a desconstrução de padrões estéticos femininos.

Palavras-chave: Corpo. Mulher. Estética. Mídia. Cibercultura.

ABSTRACT

The goal of this research is to understand the deconstruction of the management of the female's body, headed to esthetics and health values, considering the roll of digital influencer, from linked content on the facebook page "Não Sou Exposição" (I'm not for exposure), by nutritionist Paola Altheia, who brings us questionings about body, esthetics and health. The methodology involves bibliographic research that clears up terms and concepts of the theme, throughout a qualitative approach. The analyses of the material was made from the observation in the social network contents. The results was given based on the method of content analysis proposed by Laurence Bardin (2010). The research showed that Paola Altheia, as a digital influencer, makes her point calling the readers to observe and question a bios that, many times, is not noticed. Therefor, she contributes with the deconstruction of female's esthetics standards.

Keywords: Body, Woman, Esthetics, Midia, Cyberculture.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1	Imagem da capa da página NSE no Facebook	61
Figura 2	Número de curtidas/seguidores(as) da página Não Sou Exposição - Imagem Não Determina Valor	62
Figura 3	Informações sobre a página Não Sou Exposição - Imagem Não Determina Valor	62
Figura 4	Postagem de Paola Altheia sobre o vídeo “Ficar Magrinha”	69
Figura 5	Postagem de Paola Altheia sobre tipos de ascetes corporais e meios para se alcançar o corpo desejado	71
Figura 6	Postagem de Paola Altheia em seu vídeo sobre “Compulsão, vício, corpo e mulheres”	72
Figura 7	Postagem de Paola Altheia em seu vídeo “Você não é obrigada a nada” sobre a busca em se encaixar nos padrões estéticos sociais femininos	73
Figura 8	Postagem de Paola Altheia sobre dietas e a “cultura do emagrecimento”	74
Figura 9	Postagem de Paola Altheia sobre estética e saúde	75
Figura 10	Postagem de Paola Altheia em seu vídeo “Pão” sobre “cultura alimentar” e alimentação saudável	76
Figura 11	Postagem de Paola Altheia em seu vídeo “Todas sofrem juntas” sobre mulheres gordas/magras e questões de saúde	77
Figura 12	Comentários mais relevantes sobre o parecer de Paola Altheia a respeito do vídeo “Ficar Magrinha”	99
Figura 13	Comentários mais relevantes sobre o conteúdo de Paola Altheia sobre tipos de ascetes corporais e meios para se alcançar o corpo desejado	100
Figura 14	Comentários mais relevantes sobre o parecer de Paola Altheia a respeito de questões que envolvem compulsão, comida, vício, corpo e mulheres	101
Figura 15	Comentários mais relevantes sobre o parecer de Paola Altheia a respeito da busca em se encaixar nos padrões estéticos sociais femininos	102

Figura 16	Comentários mais relevantes sobre o parecer de Paola Altheia a respeito de estética e saúde	103
Figura 17	Comentários mais relevantes sobre o parecer de Paola Altheia a respeito da “cultura alimentar” e alimentação saudável	104
Figura 18	Comentários mais relevantes sobre o parecer de Paola Altheia sobre mulheres magras que se intitulam como gordas, enquanto não são, e o peso de seus depoimentos quanto a isso	105
Figura 19	Comentários mais relevantes sobre o parecer de Paola Altheia em relação a dietas e a “cultura do emagrecimento”	106

LISTA DE QUADROS

Quadro 1	Quadro de Categorias	67
Quadro 2	Estrutura Metodológica - Análise de Conteúdo da Página “Não Sou Exposição - Imagem Não Determina Valor”	67

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	14
CAPÍTULO I – GESTÃO CORPORAL E PADRÕES ESTÉTICOS E DE SAÚDE.....	19
1.1 QUE CORPO É ESSE?.....	20
1.2 BREVE PERCURSO DO CORPO.....	26
1.3 CONDUTAS CORPORAIS.....	28
1.4 A ESTÉTICA NO UNIVERSO FEMININO.....	34
1.5 O PAPEL MIDIÁTICO.....	39
CAPÍTULO II – PRÁTICAS DISCURSIVAS NA CIBERCULTURA: REDES SOCIAIS E INFLUENCIADORES DIGITAIS.....	44
2.1 CIBERESPAÇO E CIBERCULTURA.....	46
2.2 SOCIEDADE EM REDE: NOVAS PERSPECTIVAS DE SOCIALIDADE.....	49
2.3 CORPO: AS SUBJETIVIDADES DO VIRTUAL.....	54
CAPÍTULO III – METODOLOGIA.....	59
3.1 DADOS SOBRE PAOLA MARCHESINI ALTHEIA (INFLUENCIADORA DIGITAL).....	60
3.1.1 Levantamentos sobre a página “Não sou exposição”, de Paola Altheia.....	61
3.2 MÉTODOS.....	63
3.2.1 <i>Facebook</i>	63
3.2.2 Procedimentos.....	65
CAPÍTULO IV – RESULTADOS E ANÁLISE.....	69
4.1 CONTEÚDOS PRODUZIDOS POR PAOLA ALTHEIA NA PÁGINA <i>NÃO SOU EXPOSIÇÃO</i> SELECIONADOS PARA ANÁLISE.....	69
4.2 INFERÊNCIAS SOBRE OS DADOS OBTIDOS NAS ANÁLISES.....	78
4.2.1 Categoria Influência Temática.....	78
4.2.1.1 Mulher.....	78
4.2.1.2 Corpo/Estética.....	83

4.2.1.3 Saúde.....	93
4.2.2 Categoria relação com as seguidoras.....	98
4.2.2.1 Positiva.....	98
4.2.2.2 Negativa.....	106
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	109
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	114
ANEXOS.....	117

INTRODUÇÃO

Vivemos hoje tempos de avanços tecnológicos, de mudanças nas estruturas da sociedade, de inovações diversas, de uma indústria cultural forte e presente. São vários os pesquisadores que buscam aprofundar seus estudos sobre esse período, dando a ele determinada nomenclatura a partir de suas análises e percepções. De modo geral, presenciamos uma sociedade envolta pelo consumo, pelo poder e influência da mídia, pela força cada vez maior do digital/virtual.

As pessoas estão cercadas pelo capitalismo e todas as inúmeras implicações que ele gera em suas posturas, ações cotidianas e no espaço social em que se articulam. Espaço esse que agora não é apenas mais um espaço “físico”, mas sim um espaço virtual, de redes e conexões amplas. Nesse meio, se articulam novos ambientes de socialização, novas formas de se comunicar, de se portar perante seu semelhante, novos meios de relações interpessoais se dão, novos padrões se criam, reinventa-se o modo como se enxerga o outro. Criam-se demandas, necessidades e padrões dos mais diversos como modo de se organizar uma sociedade que se encontra em meio a um caos de informações.

É nesse cenário que pretendo falar sobre o corpo, em específico o corpo feminino e suas subjetividades. Meu intuito é entender como se dá a desconstrução da gestão dos corpos femininos, voltadas a padrões estéticos e de saúde, levando em conta o papel do influenciador digital, a partir dos conteúdos veiculados na página do *Facebook* da nutricionista Paola Altheia, a *Não Sou Exposição*, veículo esse que traz questionamentos sobre a estética do corpo, autoestima e saúde.

O interesse pelo tema proposto se deu por vários motivos. Primeiramente, me sinto bastante atraída pela ideia de trabalhar e pesquisar sobre a imagem da mulher de modo geral: seu corpo, práticas, limites, dores, a forma como é vista e tratada, suas lutas, sua busca por reconhecimento e todas as diversas questões que envolvem a mesma em nossa sociedade. Dentro disso, há uma infinidade de questões a serem discutidas, pois ainda existem vários tabus que permeiam o universo feminino. Portanto, acredito ser preciso alguns esforços e reflexões mais críticas sobre o espaço da mulher em um todo no nosso meio social.

O recorte feito sobre as questões que permeiam as práticas de gestão e a estética dos corpos femininos se deu pelo fato de acreditar que, hoje em dia, existe uma cobrança muito grande, ligada principalmente à mulher, de que, para ser

verdadeiramente aceita, seja qual for o meio em que ela viva, um dos quesitos principais e essenciais é que ela seja bonita. Não qualquer tipo de beleza, mas sim a beleza que é imposta pela sociedade, o que é tido como belo e perfeito, o modelo estético aceitável. A mulher muitas vezes se encontra em um tipo de angústia para alcançar aquilo que está sendo colocado, faz parte do “viver em sociedade” para ela.

A mídia é a principal responsável por veicular essa padronização do belo e faz isso, muitas vezes, de modo imperceptível aos olhos de quem a consome. Através dela, também encontramos formas de discurso e conteúdos que ajudam na “quebra de tabus”, na desconstrução de ideias vistas como padrões para uma maioria. Sendo assim, foi através de uma mídia alternativa – página do *Facebook* – que vislumbrei a possibilidade de pesquisar e escrever sobre algo que corroborasse com a desconstrução desses padrões estéticos voltados às mulheres.

Pretendo, portanto, utilizar a página *Não sou exposição*, da nutricionista Paola Altheia, para propor uma reflexão sobre como os conteúdos gerados por essa influenciadora digital podem colaborar para desconstruir as formas de gestão dos corpos femininos, voltadas a padrões estéticos e de saúde. Sendo assim, como mulher, creio que pesquisar sobre algo que me envolva, além de grande valor para a reflexão das demais pessoas que tiverem acesso à minha pesquisa, é essencial a mim mesma.

É sabido que o corpo da mulher é frequentemente exposto pelas diversas mídias às quais temos acesso: nas propagandas, revistas, internet, programas de tv, novelas, etc. Rachel Moreno (2008), ao falar sobre o que se vê nas mídias quando se trata do corpo das mulheres, faz a seguinte colocação: “O corpo feminino aos pedaços. Foco nos pedaços – nos peitos, na bunda. Desumanizando. Reduzindo a dimensão de uma fatia bem torneada de músculo, de carne à espera do consumo, o que deveria ser um ser humano complexo” (MORENO, 2008, p. 39). Essa exposição encontra-se, em sua maioria, relacionada ao modo como se entende a beleza da mulher, ou seja, o que a sociedade reconhece como sendo belo, atraente e, logo, aceitável para uma melhor convivência social.

Dessa forma, muitas mulheres, na busca por um encaixe nesse padrão que as ‘bombardeiam’ constantemente, corpos magros e de pequenas medidas (como os das atrizes, dançarinas da TV e modelos de passarelas), passam a viver de forma autocontroladora. Buscam academias, dietas, exercícios físicos, produtos naturais

e/ou químicos, algo que possa ajudá-las no processo de emagrecimento e redução de medidas. O foco é a padronização do corpo.

A partir disso, é possível questionar a espetacularização da mídia em torno da beleza feminina, pois ela cria demandas significativas, já que, ao falar sobre as práticas, induz muitas mulheres a se colocarem num processo de sacrifício do próprio corpo.

A mídia [...] mais do que simplesmente oferecer modelos de felicidade e de comportamento “adequado” e valorizado, “oferece” a chance de se identificar e assim ser identificada por meio da simples ostentação de determinadas marcas, selos e modelos” (MORENO, 2008, p. 45).

Nesse sentido de indagar e criticar essa padronização estética às mulheres, a presente pesquisa possui como objetivo geral compreender de que maneira os conteúdos veiculados na página *Não sou exposição* atuam para a desconstrução das formas de gestão, voltadas a padrões estéticos e de saúde dos corpos das mulheres. Como objetivos específicos, procuro contextualizar as questões que envolvem os corpos das mulheres e os padrões estéticos e de saúde; analisar os conteúdos produzidos na página *Não sou exposição*, a partir da perspectiva de desconstrução das formas atuais de gestão dos corpos das mulheres; discutir o papel do influenciador digital com relação à temática proposta; identificar características da página *Não sou exposição*, como dados gerais, perfil e engajamento do público, além de verificar a recepção do público feminino aos conteúdos através dos comentários e discussões na rede social.

O caminho percorrido na presente pesquisa se deu, primeiramente, por investigação bibliográfica de autores que trabalham com questões pertinentes ao tema desenvolvido. Através de livros, artigos, teses e textos, buscou-se embasamento teórico sobre conceitos relacionados ao corpo e suas subjetividades, a mulher, a estética, a sociedade contemporânea, a mídia, o espaço virtual, a cibercultura etc., para que, assim, se chegasse à condição de realizar uma análise sobre o objeto de estudo escolhido, já citado anteriormente nesse projeto, a página *Não Sou Exposição* (NSE), do *Facebook*, criada pela nutricionista Paola Altheia.

A pesquisa se desenvolveu a partir de uma abordagem qualitativa, que ofereceu meios mais favoráveis ao que se propôs responder aqui, aumentando as

possibilidades de trabalho a se desenvolver durante o processo. A autora Arilda Schimidt Godoy (1995) explica que:

De maneira diversa, a pesquisa qualitativa não procura enumerar e/ou medir os eventos estudados, nem emprega instrumental estatístico na análise dos dados. Parte de questões ou focos de interesses amplos, que vão se definindo à medida que o estudo se desenvolve. [...] procurando compreender os fenômenos segundo a perspectiva dos sujeitos, ou seja, dos participantes da situação em estudo (1995, p. 58).

Após escolhido a página do *Facebook* (NSE) como objeto de estudo para desenvolvimento da pesquisa, visto o grande número de conteúdos produzidos, se fez necessário um recorte, já que não havia possibilidade de análise para todas as postagens existentes na rede social.

Levou-se em consideração, também, os anos de existência da página (não se tem informação exata desse número, mas, através de observação das postagens, possivelmente possui cerca de 5 anos) e, sendo assim, optou-se por trabalhar com postagens mais atuais, de modo a compreender os questionamentos levantados fielmente ao que se tem hoje.

Outro ponto considerado nessa escolha foi o nível de repercussão das postagens. Deste modo, foram selecionadas postagens com maior interação das seguidoras da página através das curtidas, compartilhamentos e respostas nos comentários. O tema central de cada postagem também foi uma característica observada para a escolha das mesmas.

As postagens selecionadas para análise pertencem aos dois últimos anos, 2016 e 2017, sendo duas a cada semestre, totalizando, assim, oito postagens a serem observadas.

O levantamento de dados da página (NSE), bem como as informações sobre a autora da mesma (Paola Altheia), foi realizado a partir de pesquisa online na própria rede social, além de busca na internet sobre a influenciadora digital.

A metodologia seguida pela pesquisa envolve pesquisa bibliográfica, para esclarecer alguns termos e conceitos pertinentes ao tema aqui abordado, além de se basear no método de análise de conteúdo, proposto por Laurence Bardin (2010). Sendo assim, a pesquisa estrutura-se da seguinte maneira:

No primeiro capítulo, *Gestão Corporal e Padrões Estéticos e de Saúde*, busco tratar, principalmente, das questões que envolvem o corpo: de que corpo

falamos na pesquisa? Em qual espaço social ele está inserido e quais suas relações com esse meio? Como essas relações se moldaram ao longo do tempo e quais mudanças aconteceram nesse trajeto? Além disso, assuntos que envolvem a estética do corpo, beleza, saúde e a mídia, no intuito de demonstrar o poder desta no campo da formação de padrões e necessidades sociais. No segundo capítulo, *Práticas Discursivas na Cibercultura: Redes Sociais e Influenciadores Digitais*, abordo alguns conceitos importantes sobre as tecnologias, o mundo virtual e informatizado da sociedade corrente, de modo a compreender como o corpo se encontra nesse contexto e quais as relações que se formam com a subjetividade corpórea, nesse sentido.

Deste modo, abre-se a possibilidade de compreender de que maneira as práticas discursivas veiculadas na página *Não sou exposição* atuam para a desconstrução das formas de gestão voltadas a padrões estéticos e de saúde dos corpos das mulheres. Eis o objetivo da pesquisa.

CAPÍTULO I – GESTÃO CORPORAL E PADRÕES ESTÉTICOS E DE SAÚDE

Antes de tudo, serão esclarecidas aqui as principais ideias que se pretende esboçar nesse primeiro momento da pesquisa, logo, o caminho em que elas serão construídas.

O primeiro capítulo trata, principalmente, das questões que envolvem o corpo: de que corpo falamos? Como ele é percebido e discutido dentro da pesquisa? Em qual espaço social ele está inserido e quais suas relações com esse meio? Como essas relações se moldaram ao longo do tempo e quais mudanças aconteceram nesse trajeto?

O intuito é focar no corpo feminino no sentido de explanar sobre as exigências voltadas a esse corpo, a forma como ele é visto socialmente e as influências que ele recebe, principalmente pelos meios midiáticos. Os padrões construídos que vão se moldando no meio social. A busca incessante por um corpo tido como “ideal”. A aceitação desse corpo pelo olhar do outro.

Logo, para se tratar desse corpo sujeito social, será preciso traçar, também, um breve percurso dos trajetos desse corpo ao longo do tempo. Como ele foi sendo moldado com o decorrer da história? Quais as práticas voltadas a esse corpo e os objetivos sociais através delas? Em que momento esse corpo passa a ser visto como objeto de estudo (não somente na medicina, como um corpo genético/biológico), mas um estudo social? Um corpo que traduz identidades, que externaliza o íntimo do sujeito que o carrega.

Por meio dessas questões da corporeidade, desde as mais tradicionais até a contemporaneidade, o capítulo trará assuntos que envolvem a estética do corpo, beleza e saúde. Uma estética que é voltada para o corpo feminino. Como o corpo da mulher se desenvolve culturalmente e como a beleza é colocada nesse meio feminino? Qual a importância da beleza para a vida social de uma mulher? Até que ponto essa estética (através dos seus extremos) pode causar danos à saúde e ao bem-estar do indivíduo?

Por fim, não menos importante, a mídia será também assunto central desse capítulo, no intuito de demonstrar o seu poder no campo da formação de padrões e necessidades sociais.

São, de fato, as representações nas mídias e publicidade que têm o mais profundo efeito sobre as experiências do corpo. São elas que nos levam a imaginar, a diagramar, a fantasiar determinadas existências corporais, nas formas de sonhar e de desejar o que propõem (SANTAELLA, 2004, p. 126).

Ela será o ponto chave para dar continuidade na pesquisa, que terá como objeto de estudo uma mídia digital que levanta discussões a respeito da insatisfação corporal existente na população feminina e, através disso, busca por um equilíbrio de beleza, saúde e bem-estar da mulher. A mídia alternativa *Não sou exposição - Imagem não determina valor* pretende desconstruir certos padrões existentes na sociedade atual e lançar um novo olhar para a gestão dos corpos, em especial, os femininos.

1.1 QUE CORPO É ESSE?

“Não podendo mudar o mundo, tentamos mudar o corpo, o único espaço que restou à utopia, à criação” (ORTEGA, 2008, p. 48). A contemporaneidade projeta uma vida de avanços tecnológicos, de mudanças nas estruturas da sociedade, das mais diversas inovações, de uma indústria cultural forte e presente. São diversas as literaturas que abarcam estudos sobre a sociedade contemporânea, assim como também são vários os tipos de análise feita por alguns pesquisadores e os nomes dados por eles para a compreensão de uma sociedade tão complexa.

Alguns estudiosos da área focam seus trabalhos na compreensão do que chamam por “sociedade do consumo”, atrelando isso ao que se entende por sociedade contemporânea. Livia Barbosa (2004), por exemplo, contribui com o seguinte pensamento:

Sociedade do consumo é um dos inúmeros rótulos utilizados por intelectuais, acadêmicos, jornalistas e profissionais de marketing para se referir à sociedade contemporânea. Ao contrário de termos como sociedade pós-moderna, pós-industrial e pós-iluminista – que sinalizam para o fim ou a ultrapassagem de uma época – sociedade de consumo, à semelhança das expressões sociedade da informação, do conhecimento, do espetáculo, de capitalismo desorganizado e de risco, entre outras, remete o leitor para uma determinada dimensão, percebida como específica e, portanto, definidora, para alguns, das sociedades contemporâneas (BARBOSA, 2004, p. 7).

A Sociedade do Consumo, como o próprio nome sugere, e como já dito anteriormente, está ligada ao que se entende por sociedade contemporânea, a qual se vivencia hoje, e envolta pelo ato dos indivíduos em consumir. Há nela uma relação

constante dos sujeitos com o capitalismo e a produção em grande quantidade de produtos e serviços que os sirvam, ou que ainda criem demandas antes não existentes a eles.

Em seu artigo *O modelo de vida alienante da “Sociedade do Consumo”*, Atílio Marchesini Jr. fala sobre uma sociedade que se aliena, que não se permite ser crítica, ou mesmo refletir sobre suas reais necessidades, deixando que o sistema dite o que a satisfaz ou não. Na concepção do autor, os indivíduos perdem, desse modo, autonomia sobre a sua vivência social e vivem à mercê de padrões que o próprio capitalismo indica.

A melhor definição para pensar a sociedade atual é a de uma “Sociedade de Consumidores”, entretanto, não falamos do consumo natural e necessário para sobrevivência, mas aquele consumo desnecessário, criado pela publicidade, indicado por símbolos e avalizado pela moda e pela padronização que o capitalismo propõe. A sociedade consumista se relaciona a um novo modelo de socialização, baseado na perda de valores essenciais para o ser humano real, ou seja, a valorização de sentimentos e ideias que sejam importantes para a vida em grupo, em família, enfim, em sociedade (JUNIOR, 2012, p. 132).

Nesse sentido de que o consumo exacerbado exerce sobre os sujeitos um poder de criar demandas, em que o mais interessante às pessoas é o ato de comprar, de obter, mesmo que aquilo não faça nenhum sentido à sua sobrevivência cotidiana, o corpo tem um papel importantíssimo, pois acaba sendo ele próprio consumido diariamente, através de produtos de beleza, roupas, equipamentos para exercitá-lo, tudo o que se volta a ele e aos cuidados necessários (ou não) à sua manutenção diária. Essas questões serão melhor explicitadas mais à frente na pesquisa.

Portanto, é nesse espaço social de tantas mudanças e que permite diversas possibilidades de análise e estudo que se encontra o corpo. Trata-se aqui não apenas do corpo humano em sua forma física, biológica ou genética, mas sim do corpo como um estruturante cultural. É um corpo social que pode ser observado e analisado de diferentes ângulos e visto, por fim, como algo extremamente complexo, algo que se comunica, que constrói símbolos, que gera relações de poder e consumo, que se molda pelas interações sociais e acaba por ser um espaço onde são construídas as subjetividades.

Sendo assim, é de suma importância se abrir a esse tipo de percepção da corporeidade e enxergar a complexidade existente ao voltar o olhar a estudos que se relacionam com o corpo. Isso porque o mais comum é olhar para o corpo e pensar

apenas naquilo que é “palpável”, ou seja, na sua condição física de existência, sua formação biológica, seu funcionamento como um mecanismo construído por um complexo sistema nervoso, ossos e pele, sem que haja a necessidade de ir mais além para entender todos os seus diferentes “porquês”.

O corpo parece explicar-se a si mesmo, mas nada é mais enganoso. O corpo é socialmente construído, tanto nas suas ações sobre a cena coletiva quanto nas teorias que explicam seu funcionamento ou nas relações que mantêm com o homem que encarna. A caracterização do corpo, longe de ser unanimidade nas sociedades humanas, revela-se surpreendentemente difícil e suscita várias questões epistemológicas. O corpo é uma falsa evidência, não é um dado inequívoco, mas o efeito de uma elaboração social e cultural (LE BRETON, 2007, p. 26).

David Le Breton (2007), grande referência quando o assunto é o estudo sobre a corporeidade e as complexidades (não fisiológicas) do corpo humano, demonstra que:

[...] o corpo não é somente uma coleção de órgãos arranjados segundo leis da anatomia e da fisiologia. É, em primeiro lugar, uma estrutura simbólica, superfície de projeção passível de unir as mais variadas formas culturais (LE BRETON, 2007, p. 29).

Tendo isso como base, dentro dos possíveis campos de estudo dessa área, há uma relação muito presente do corpo, de modo a se enxergar nele uma natureza que é também social, ou seja, que ultrapassa os limites físicos, biológicos ou genéticos, e que é construída a partir das relações sociais e culturais vigentes em cada período.

“Os anseios por um controle cada vez maior dos destinos do corpo se tornam cada vez mais nítidos na cultura somática/consumista contemporânea” (SANTOS, 2010, p.12), cultura essa que volta-se, então, à corporeidade, que dedica-se com muita veemência a questões ligadas ao corpo social, ou seja, aquele que deve ser trabalhado, orquestrado conforme os “padrões” dados de sua época.

Um corpo que forma identidades através do que apresenta de si, identidades também somáticas e, de certo modo, sempre inseguras de si, formadas a partir do autocontrole surgido pelas angústias e receios constantes do sujeito, gerando transformações individuais vindas da frequente incerteza cotidiana, portanto, uma cultura somática.

A cultura somática produz indivíduos desconfiados e melindrosos, inseguros de si e insensíveis ao outro e ao mundo. Sem a confiança em si mesmo e nos outros não pode haver ação, somente indivíduos reativos, adaptados, obedientes e submissos (ORTEGA, 2008, p. 49).

Nessa cultura, pretende-se conhecer os limites da corporeidade, suas falhas, a forma como é constituída, de modo que o indivíduo tenha condições de dominá-la, de tratá-la como algo que possa ser modificado e organizado conforme as necessidades de sua época. Ou aquilo que se faz para gerar e fazer sentir tais necessidades, como o papel da mídia, por exemplo, que será abordado logo adiante nesse capítulo.

Sendo assim, nesse tipo de meio social, seu corpo diz quem você é. Francisco Ortega (2008), em sua obra *O Corpo Incerto*, trata sobre as construções de identidade no social contemporâneo e as bioidentidades, demonstrando que o corpo é o grande revelador da identidade do indivíduo, “um portador visível da autoidentidade” (2008, p. 32):

A ênfase crescente dada na nossa sociedade contemporânea aos diversos procedimentos de cuidados corporais, médicos, higiênicos e estéticos leva à formação de identidades somáticas, as bioidentidades, as quais têm deslocado para a exterioridade o modelo internalista e intimista de construção e descrição de si (ORTEGA, 2008, p.42).

Na contemporaneidade, a corporeidade deve ser gerida de forma a agradar o olhar do outro, pois é assim que ela se mantém. O corpo é o que define, o que marca o indivíduo, é aquilo que o identifica dentre os demais, que o individualiza. Aparência e essência, nesse contexto, andam juntas. Não há como “se esconder” quando o que é interior, o que é essência do humano, passa a ser denunciado pelo próprio corpo. O indivíduo torna-se uma exposição constante ao olhar do outro.

Hoje, sou o que aparento e estou, portanto, exposto ao olhar do outro, sem lugar para me esconder, me refugiar; estou totalmente à mercê do outro, já que o que existe (o corpo que é também o self) está à mostra. Somos vulneráveis ao olhar do outro, mas ao mesmo tempo precisamos de seu olhar, senão não existimos (ORTEGA, 2008, p. 44).

A ideia de que o corpo é também resultado de uma construção social e que não se existe socialmente (ORTEGA, 2008) sem o olhar do outro para te avaliar e ponderar seu “encaixe” na sociedade é de valiosa ajuda para abranger a forma como o sujeito lida com sua exposição nos meios digitais hoje. Tudo está nas redes como

forma de provar aos outros e a si mesmo. Se o indivíduo faz uma viagem e não a compartilha, é como se não tivesse ido. Viver, hoje, relaciona-se com o fato de viver/ser virtualmente (questões essas que serão abordadas mais a frente). A partir dessa argumentação, pode-se refletir sobre os “gatilhos” que ajudam a moldar essa construção.

Antes, cabe dizer aqui sobre uma segunda reflexão que também faz referência ao contemporâneo, sendo um outro viés para se enxergar esse meio social: A “sociedade do espetáculo”. A ideia refere-se a uma sociedade capitalista, consumidora de mercadorias e produções culturais apresentadas através de uma cultura midiática que cria necessidades e interesses nas pessoas, de forma a mudar a relação interpessoal das mesmas. A realidade dessas pessoas é o próprio espetáculo. “O espetáculo não é um conjunto de imagens, mas uma relação social entre pessoas, mediatizadas por imagens” (DEBORD, 2003 p. 14).

Nesse sentido, temos a mídia como grande precursora das tendências sociais, do que se faz necessário ao indivíduo. Ela dita o que é e o que não é socialmente aceito. Ainda tomando como reflexão as ideias de Debord (2003), por exemplo, não é difícil compreender por que ele fala de uma “sociedade do espetáculo” dentro dessas questões contemporâneas. O consumo dessa mídia e do que ela gera nos indivíduos estão inseridos no que seria esse espetáculo.

O espetáculo, compreendido na sua totalidade, é simultaneamente o resultado e o projeto do modo de produção existente. Ele não é um complemento ao mundo real, um adereço decorativo. É o coração da irrealidade da sociedade real. Sob todas as suas formas particulares de informação ou propaganda, publicidade ou consumo direto de entretenimento, o espetáculo constitui o modelo presente da vida socialmente dominante. Ele é a afirmação onipresente da escolha já feita na produção, e no seu corolário – o consumo (DEBORD, 2003, p. 15).

Desse modo, nota-se a proximidade entre o consumo e o espetáculo. Eles não se dividem, fazem parte de algo que acontece simultaneamente. O espetáculo é a própria relação entre os sujeitos envolvidos por esse consumo e a mediatização, carregadas de imagens, já mencionados até aqui.

E se as pessoas estão mediatizadas por imagens (DEBORD, 2003), o corpo é um dos principais personagens do espetáculo. Ele torna-se um bem, uma espécie de mercadoria. Sua imagem é frequentemente exposta nas diversas mídias, padrões corporais são reinventados para que as pessoas os sigam e, conseqüentemente,

consumam serviços e produtos nesse processo. Mendes (2011) discute sobre a imagem como sinônimo da verdade, fazendo com que o sujeito não mais questione as informações da mídia, não busque contrapor ideias e seja levado por algo superficial representado nessas imagens.

Na sociedade do espetáculo, a imagem aparece como transparente e como sinônimo de verdade, já que ela serve para comprovar os enunciados verbais. Ela pode ser manipulada não apenas por meio da utilização de programas gráficos e visuais, mas também através do ângulo ou do recorte de uma determinada fotografia (MENDES, 2011, p. 32).

Assim, uma sociedade consumista acaba exercendo o papel de ditar alguns padrões e regras, em relação ao corpo, a serem seguidos pelo sujeito, visto os valores e ideais que esse tipo de sociedade tem como base. Os indivíduos não consomem somente aquilo que necessitam, eles compram aquilo que os fazem pensar que precisam, compra-se a ideia. De algum modo, há a necessidade de modicar o corpo, o estilo de roupa, enfim, mudar quem se é constantemente em prol de algo idealizado pela mídia (tanto as de massa, quanto as alternativas) como sendo o belo e o aceitável.

A mídia tem esse poder de fazer parecer que os indivíduos estão “livres” para serem quem quiserem ser, enquanto, se bem observado, percebe-se que as pessoas só estão em busca de um padrão pré-definido por uma sociedade em que o consumo é uma de suas principais engrenagens.

Desse modo, delimita-se que tipo de corpo se trata a presente pesquisa e em que tipo de sociedade ele se encontra na atualidade, destacando também um dos principais meios de disseminação de ideais para a formação da corporeidade e, logo, da identidade dos indivíduos e suas subjetividades contemporâneas.

Portanto, tendo em vista as questões trazidas acima, nota-se que o corpo como ferramenta de estudo dentro da sociologia apresenta um modo de “ser” no mundo que acaba por gerar certos transtornos e angústia no indivíduo e, por consequência, encontra-se em constante transformação. Sendo assim, o que se segue na pesquisa são os “caminhos” percorridos por esse corpo e seu papel social ao longo da história até se chegar ao que compreendemos na sociedade atual.

1.2 BREVE PERCURSO DO CORPO

Levando em conta que a relação do homem com o corpo pode variar dependendo da cultura em que ele se insere, é importante, antes de tudo, traçar aqui alguns caminhos trilhados pelo corpo ao longo da história. Assim, torna-se relevante perceber as diferentes concepções acerca de sua existência social no mundo, dos olhares, até então voltados sobre ele, até se chegar aos olhares que recaem sobre esse corpo na contemporaneidade.

Ao se pensar sobre o modo como a forma física corporal e a beleza (ou o que se entende por ser belo) se posicionam e se destacam na sociedade atual, no sentido de constituir-se como grande importância para as relações sociais do indivíduo contemporâneo, é perceptível a influência exercida, ainda hoje, pelo modo como os gregos antigos supervalorizavam a beleza física do homem, em que “A beleza física significava superioridade” (CARVALHO, 2001, p. 169).

O homem na Grécia antiga possuía papel central no pensamento e imaginário gregos. Yara Maria de Carvalho (2001) usa as literaturas clássicas da Grécia Antiga para compreender a relação dos gregos com o corpo e demonstra que “[...] para eles a perfeição só poderia ser alcançada com a união da beleza e da virtude” (p. 173), ou seja, mesmo sendo uma sociedade tão distante do período vigente, contribui para reforçar esse modo de se pensar o homem e as suas relações corporais no meio em que vive, visto que hoje a beleza é requisito primordial para aproximar-se da sensação de perfeição aceita socialmente.

Na Idade Média, o indivíduo foi fortemente influenciado pelos valores da igreja, logo, sua relação com o próprio corpo se desenvolvia a partir dos dogmas religiosos da época. Já no medievo, apesar de se constituir um “problema” para o indivíduo, visto seu caráter pecaminoso, o corpo representava um elemento coletivo e social, mesmo havendo um rompimento entre carne e alma (ou corpo e subjetividades daquele que o carrega).

Por meio da dominação religiosa, o corpo foi sacralizado e ao mesmo tempo considerado como a encarnação do pecado por sua tendência à satisfação dos desejos, tendo o exercício da sexualidade um especial destaque (SANTOS, 2010, p. 18).

Nas sociedades tradicionais, em que se dão as relações coletivas dos sujeitos, diferentemente das sociedades modernas, individualistas, o corpo continua exercendo esse papel social coletivo, mas, certamente, perde a característica que o ligava aos dogmas da religião. Ou seja, ele já não é mais visto como o responsável por carregar o pecado do homem e, sendo assim, o indivíduo nas sociedades tradicionais já não se dissocia do corpo como no medievo.

[...] nas sociedades tradicionais e comunitárias, onde a existência de cada um flui na presteza ao grupo, ao cosmo, à natureza, o corpo não existe como elemento de individuação, como categoria mental que permite pensar culturalmente a diferença de um ator para outro, porque ninguém se distingue do grupo, cada um representando somente a singularidade na unidade diferencial do grupo (LE BRETON, 2007, p. 30-31).

Na Idade Moderna, como dito brevemente acima, a relação do corpo com o meio social tem caráter individualista. O corpo é o espaço onde se delimita os sujeitos, logo, se encontra separado das subjetividades do indivíduo. Estudos na área da medicina, que passam a enxergar o corpo físico/biológico do homem, ajudaram nesse processo: “[...] o homem é separado do cosmos, separado dos outros, separado de si mesmo” (LE BRETON, 2007, p. 31).

A noção de um indivíduo ao mesmo tempo universal e individual, pregada pela teoria cartesiana, propiciou a separação da alma e da mente do sujeito racional de seu corpo material, ao qual ficou relegado apenas a função de invólucro. Por muito tempo corpo e subjetividades foram tidos como instâncias completamente distintas e até mesmo antagônicas. Tinha-se o indivíduo em oposição ao corpo (SANTOS, 2010, p. 19).

Na contemporaneidade, o individualismo do sujeito também é o que caracteriza a sociedade e cabe ao próprio homem decidir o destino de seu corpo, pois é ele quem o identifica, o posiciona socialmente e, principalmente, o difere dos seus semelhantes. Sendo assim, há que se dominar seu próprio corpo a partir de regras que ajudam esse indivíduo a moldar a identidade que ele quer apresentar através da sua corporeidade. “É importante gerir seu próprio corpo como se gerem outros patrimônios do qual o corpo se diferencia cada vez menos” (LE BRETON, 2003, p. 31).

Apesar de alguns pesquisadores já estarem sutilmente atentos às mudanças de visões sobre a corporeidade contemporânea desde o início do século XX, é somente no fim dos anos 1960 que o corpo passa a ser, de fato, fonte de estudo

sistemático dentro da sociologia. É nesse período que surgem novas relações do sujeito com as práticas corporais praticadas por ele, período de grandes mudanças sociais.

[...] a crise da legitimidade das modalidades físicas da relação do homem com os outros e com o mundo, amplia-se consideravelmente com o feminismo, a “revolução sexual”, a expressão corporal, o body-art, a crítica do esporte, a emergência de novas terapias, proclamando bem alto a ambição de se associar somente ao corpo, etc. Um novo imaginário do corpo, luxuriante, invade a sociedade[...] (LE BRETON, 2007, p. 9).

Apesar de breve, a explanação acima serve como modo de reflexão sobre como esse “olhar” que se volta ao corpo é de suma importância para a forma que se constitui socialmente e como esse mesmo olhar se relaciona à cultura a qual pertence. Mesmo sendo um processo longo, ou seja, que aconteceu de forma gradativa no decorrer dos séculos, cada período demonstra que os sentidos relacionados ao corpo são constantemente reinventados e que, mesmo sem que os sujeitos percebessem, o corpo foi, desde sempre, ferramenta para um estudo social. Portanto, o corpo é analisado aqui como elemento construído através das influências da cultura em que se insere.

1.3 CONDUTAS CORPORAIS

“O corpo tornou-se espaço da criação e da utopia, um continente vivo a ser conquistado” (ORTEGA, 2008, p. 13). Assim como as mudanças sobre o olhar em relação a esse corpo ao longo do seu trajeto na história, há também diferentes modos e perspectivas sobre as práticas desse corpo e seus objetivos e funções sociais.

Na sociedade contemporânea tem-se diversos exemplos de práticas voltadas ao corpo no sentido de transformá-lo, de impor a ele mesmo um tipo de “sacrifício”, em que o resultado é a sua própria modificação. Exemplos disso são as dietas, cirurgias plásticas (das mais diversas), piercings, amputação de algumas partes do corpo (voluntariamente), body building, body art, tatuagens, etc.

Práticas tais que demonstram a atenção que esse corpo ganha e a importância do que ele representa no meio social. Logo, toda essa “atenção” também pode ser notada como uma constante insatisfação com o próprio corpo e sinal de

uma insegurança, um temor (que será abordado melhor, mais à frente) cada vez maior sobre o que ele significa socialmente.

[...] devido à sobrevalorização e ao enorme investimento simbólico que vem sofrendo, o corpo tornou-se objeto de desconfiança, receio, angústia, insegurança e mal-estar para muitos: aceitamos apenas o corpo em transformação, em mutação constante (ORTEGA, 2008, p. 13).

Essa incerteza resulta em um controle excessivo sobre o físico, que acaba por construir a subjetividade do indivíduo, controle esse que não cessa seu processo de modificação frequente em busca de algo novo que traga (ou dê a sensação de) bem-estar individual.

Portanto, tendo o corpo tamanha importância, é de se pensar que a maneira como os olhares alheios recaem sobre esse corpo influencia também no modo como ele é usado: “Essa prática da aparência na medida e que se expõe à avaliação de testemunhas, se transforma em engajamento social, em meio deliberado de difusão de informação sobre si” (LE BRETON, 2007, p. 77).

Não é de hoje que práticas da corporeidade acontecem, visto que o corpo é também um comunicador, capaz de expressar-se, transmitindo mensagens de diversas maneiras, utilizando-se de símbolos em seu espaço social, a partir dos gestos, das vestimentas, do uso da linguagem, dos comportamentos e práticas sociais.

O corpo é um lugar que estabelece ideias e emoções, sendo um intercâmbio sensorio-motor dos sentidos à ação. Pela sua subjetividade se faz capaz de determinar sentimentos que representam os seus costumes, paixões, afetos, emoções, desejos, traduzindo o mundo simbólico (VEIGA, 2006, p. 2).

Na Antiguidade, as práticas corporais que aconteciam eram voltadas ao coletivo, à vida em sociedade. Elas funcionavam como um exercício de liberdade política, uma vez que as sociedades desse período, como já dito anteriormente, não eram sociedades individualistas como as atuais.

O ascetismo tradicional atuava como um modo do sujeito elevar o seu espírito de forma moral, em que, através das regras de autocontrole e do disciplinamento que essas práticas traziam, ele seria capaz de salvar sua alma e, assim, contribuir socialmente. As ascetes nesse período não eram tão unicamente voltadas ao corpo, mas, de modo muito veemente, à alma e ao modo de vida coletiva

e social. O que se praticava através do corpo era refletido na alma. Ao mencionar sobre o período medieval, Santos (2010) contribui:

Para os homens da Idade Média que estavam sob o jugo do domínio religioso, o espírito deveria travar luta constante contra o corpo, tido como objeto de pecado, perecível e imperfeito, que deveria ser dominado em seus desejos e inclinações (p. 24).

Nas práticas ascéticas dos gregos na Antiguidade, as dietas, por exemplo, eram algo de extrema importância e preocupação permanente dos cidadãos, pois significavam a chance de se chegar ao aperfeiçoamento da alma e de contribuir tanto com o espaço social em que se vivia, quanto com os demais indivíduos que faziam parte da vivência do sujeito. Assim sendo, em nada se assemelham com os regimes corporais praticados pelas pessoas hoje em dia, que visam somente o seu próprio eu.

A dietética é uma prática de liberdade que visa sempre o outro e a cidade. [...] é a presença dos outros e a esfera dos assuntos humanos que garantem a realização do cuidado de si. Constitui-se uma ligação de reciprocidade, visto que cuidando de mim contribuo para a prosperidade e felicidade da cidade e dos outros cidadãos; prosperidade e felicidade da qual participo como membro da comunidade (ORTEGA, 2008, p. 25).

Francisco Ortega (2008) fala sobre o ascetismo das sociedades, ou seja, essas práticas dos indivíduos que visam a disciplina e o autocontrole corporal a fim de alcançar um determinado objetivo, que pode ter diferentes significados, dependendo do espaço e tempo social em que se fala.

A ascese implica em um processo de subjetivação. Ela constitui um deslocamento de um tipo de subjetividade para outro tipo, a ser atingido mediante a prática ascética. O asceta oscila entre uma identidade a ser recusada e outra a ser alcançada. A subjetividade desejada representa para o asceta a verdadeira identidade para o qual se orienta o trabalho ascético (ORTEGA, 2008, p. 20).

Sendo assim, o autor busca contrapor as práticas ocorridas na Antiguidade com as que acontecem na sociedade atual, as bioasceses, de modo a explicitar as discrepâncias entre os dois processos, que, apesar de serem parecidos em seu sentido, visam objetivos diferentes: a primeira, no sentido de liberdade de escolha com o próprio corpo, e a segunda, mesmo se assemelhando a essa “liberdade”, voltada ao sentido de disciplinamento, de submissão a certas imposições sociais para consigo mesmo. “[...] o universo simbólico que a prática ascética visa constituir

nem sempre é alternativo, tornando-se, especificamente no caso das bioasceses, um universo dominante, conformista e totalizador” (ORTEGA, 2008, p. 23).

Diferentemente das práticas ascéticas tradicionais, Michel Foucault (1997), grande precursor também dos assuntos relacionados ao corpo, aborda questões sobre as disciplinas corpóreas de outra perspectiva.

O momento histórico das disciplinas é o momento em que nasce uma arte do corpo humano, que visa não unicamente o aumento de suas habilidades, nem tampouco aprofundar sua sujeição, mas a formação de uma relação que no mesmo mecanismo o torna tanto mais obediente quanto é mais útil, e inversamente (FOUCAULT, 1997, p. 135).

Em sua obra *Vigiar e Punir*, o autor versa sobre meios disciplinares dos corpos a partir das instituições no geral, como as escolas, os conventos, os quartéis e as prisões, vistas então como espaços disciplinadores, onde o corpo é alvo do poder. Foucault (1997) traz a ideia de como se deram os processos de construção desses espaços, de uma disciplina sutil, mas de grande impacto sob os corpos dos indivíduos na sociedade. O autor diz que “[...] o corpo é objeto de investimentos tão imperiosos e urgentes; em qualquer sociedade, o corpo está preso no interior de poderes muito apertados, que lhe impõem limitações, proibições ou obrigações” (FOUCAULT, 1997, p. 134).

Dando maior atenção às prisões, explana sobre a exposição dada aos condenados e os exemplos de súplicas dos mesmos, dos espetáculos das punições, bem como as mudanças, ao longo do tempo, em relação ao modo das condenações e do papel social do corpo nesse sentido. Refere-se sobre os modos disciplinares no decorrer do século XVII e XVIII, que eram capazes de produzir corpos submissos.

Foucault (1997) propõe que, através da corporeidade, há um controle que se exerce de modo a gerar obediência e disciplinaridade do indivíduo. Esse poder disciplinador exercido sobre os corpos faz com que eles fiquem aptos a serem inseridos num convívio social e coletivo. Gerar obediência significa criar “corpos dóceis” (FOUCAULT, 1997), como o corpo dos soldados, por exemplo, sempre disciplinado ao trabalho e à servidão. Percebe-se, portanto, os diferentes modos e perspectivas em se abordar a disciplina do corpo entre Foucault (1997) e Ortega (2008).

“A ideia de uma ascese exclusivamente corporal, as bioasceses contemporâneas, é completamente estranha para o pensamento antigo” (ORTEGA,

2008, p. 23), logo, nas asceses contemporâneas, diferentemente das tradicionais, essas práticas já não se voltam mais a um alcance moral da alma através do corpo, não se percebe, no ato do controle de si, uma liberdade com a sua própria escolha, mas sim uma necessidade quase que imposta pelo meio social. Na contemporaneidade, o corpo é o foco, é ele mesmo o “eu”, a essência do indivíduo, deste modo, cabe a esse indivíduo se vigiar e moldar o seu material, a sua carne, aquilo que está amostra aos olhares alheios no seu meio.

A expressão corporal é socialmente modulável, mesmo sendo vivida de acordo com o estilo particular do indivíduo. Os outros contribuem para modular os contornos de seu universo e dar ao corpo o relevo social que necessita, oferecem a possibilidade de construir-se inteiramente como ator do grupo de pertencimento (LE BRETON, 2007, p. 9).

As práticas nas sociedades ocidentais tornaram-se individualizadas, a alma já não tem importância frente ao que representa o corpo, tampouco o espaço coletivo. Sendo assim, na contemporaneidade não é dado ao coletivo a importância de outrora, no sentido do papel individual que se volta ao bem-estar social, mas o olhar do outro, ou seja, o modo como a sociedade nota seu corpo é de suma importância para a estruturação das identidades que se formam.

Essas identidades encontram-se na superfície, naquilo que o olho pode ver. “O corpo torna-se emblema do self. A interioridade do sujeito é um constante esforço de exterioridade, reduz-se a sua superfície. É preciso se colocar fora de si para se tornar si mesmo” (LE BRETON, 2003, p. 29). A subjetividade do indivíduo é seu próprio corpo.

O sujeito contemporâneo, portanto, forma sua identidade através de uma autovigilância e um autocontrole frequentes, resultantes de uma cultura que dissemina o medo e a insegurança, como dito anteriormente, por meio do discurso do risco¹. Esse discurso relaciona-se à insegurança sobre o futuro, sobre o envelhecimento do corpo, doenças que podem enfraquecer, ou mesmo perecer o corpo, e cuidados gerais necessários a um corpo frágil e supervalorizado socialmente. Uma cultura também baseada na forte presença das mídias, que exercem um papel dominador sobre a construção dos valores e ideais desses

¹ Ler *O Corpo Incerto - Corporeidade, Tecnologias Médicas e Cultura Contemporânea* do autor Francisco Ortega, 2008.

sujeitos, responsável também por disseminar os discursos voltados aos cuidados e autocontrole corporais.

Se o indivíduo não cuida do seu próprio corpo, ele, conseqüentemente, não está dedicando-se ao seu próprio eu, à sua subjetividade. Visto, mais uma vez, que essa vigilância está sob os olhares de testemunho dos “outros”, ao introduzir esse discurso, o sujeito é capaz de agir e de organizar suas práticas de modo a afastá-lo.

[...] resultando na constituição de um indivíduo responsável, que orienta suas escolhas comportamentais e estilos de vida para a procura da saúde e do corpo perfeito e o afastamento dos riscos. [...] Força, rigidez, juventude, longevidade, saúde, beleza são os novos critérios que avaliam o valor da pessoa e condicionam suas ações (ORTEGA, 2008, p. 33-34).

Deste modo, é perceptível uma alteração no modelo de socialização dos indivíduos contemporâneos. Surgem novos discursos relacionados ao corpo e ao que ele representa, e novos princípios de moral, de saúde e de beleza são constantemente reafirmados através de diversos meios de comunicação. Criam-se desejos e necessidades de consumo antes inexistentes ou, ao menos, sem uma importância maior e surgem novas tecnologias que asseguram facilidade em se modificar, se reinventar corporalmente:

Na biossociabilidade criam-se novos critérios de mérito e reconhecimento, novos valores com base em regras higiênicas, regimes de ocupação de tempo, criação de modelos ideais de sujeito baseados no desempenho físico. As ações individuais passam a ser dirigidas com o objetivo de obter melhor forma física, mais longevidade, prolongamento da juventude, etc. Todo um vocabulário médico fiscalista baseado em constantes biológicas, taxas de colesterol, tono muscular, desempenho físico, capacidade aeróbica populariza-se e adquire uma conotação “quase moral”, fornecendo os critérios de avaliação individual (ORTEGA, 2008, p. 31).

Portanto, para melhor explicitar o que foi dito acima, abre-se aqui um espaço para se pensar, entre tantas outras práticas, nas formas de dietas que muitas pessoas se submetem para alcançar determinado tipo de corpo, em relação à sua forma física, saúde, etc., principalmente no modo como as mulheres as fazem.

Na presente pesquisa, a atenção se voltou à gestão do corpo feminino: como as mulheres controlam seus próprios corpos através dessas práticas contemporâneas de vigilâncias e mudanças constantes? Como lhes são apresentados os métodos e regras para cuidarem de si mesmas? Quais os supostos “padrões” sociais que levam essas mulheres a buscarem pelo corpo ideal? “Dar

visibilidade a imagens e possibilidades distintas das que nos propõem possibilita pensar criticamente, abre o leque de alternativas para a composição da subjetividade de cada mulher” (MORENO, 2008, p. 77). Sobretudo, refletir de modo que essas práticas se tornem práticas de liberdade e não de sujeição a algo que foi, sutilmente, imposto, num modo de se repensar a importância dada à estética corporal no tempo presente.

1.4 A ESTÉTICA NO UNIVERSO FEMININO

No decorrer da história, as mulheres conquistaram, por suas lutas, diversos direitos no âmbito da educação, política, economia e etc., territórios antes exclusivamente masculinos. Passaram a ter mais “voz” dentro do seu meio social, mais representatividade nas instâncias políticas, no mercado de trabalho, de modo que o serviço doméstico (relacionado aos cuidados do lar, dos filhos e marido), gradativamente foi deixando (esse processo ainda continua) de ser prioridade em suas vidas. As mulheres estavam nas fábricas, recebendo seus próprios salários, criando, aos poucos, sua independência. Por conseguinte, presenciou-se um novo momento no cenário geral do universo feminino:

A independência financeira, a autonomia, a legitimação de formas variadas de realização, abrindo o leque casa-cozinha-crianças, redimensionou as fronteiras do possível. A mulher passou a poder não querer casar ou não querer ter filhos, ocupada que estava em construir novas alternativas, novos horizontes (MORENO, 2008, p. 25).

Importante ressaltar aqui que essas transformações sociais, resultantes dos movimentos organizados pelas mulheres, fizeram com que as mesmas fossem notadas socialmente. As mudanças influenciaram o interesse geral pelo espaço feminino, no sentido mais básico do dia-a-dia: até as pesquisas e estudos acadêmicos sobre a mulher, antes deixados de lado, passaram a ser pautados com mais vigor no decorrer das décadas. Segundo Matos:

[...] na década de 70, as mulheres “entraram em cena” e se tornaram visíveis na sociedade e na academia, na qual os estudos sobre a mulher se encontravam marginalizados na maior parte da produção e na documentação oficial. Isso instigou os interessados na reconstrução das experiências, vidas e expectativas das mulheres (MATOS, 2000, p. 10).

Os novos campos de atuação da mulher trazem contribuições significativas para diversas áreas da sociedade, influenciam as necessidades de mudança nas políticas públicas, no acesso à educação, no apoio contra a discriminação de gênero e à violência, por exemplo. Entretanto, apesar dos ganhos significativos, nesse sentido muito há que se fazer ainda, visto que as cobranças sociais de disciplinas corporais, regras e comportamentos voltados à mulher é, ainda hoje, muito presente.

Sobre essas “cobranças sociais”, a presente pesquisa abordou aspectos relacionados ao olhar sobre o corpo feminino, especificamente. Sendo assim, junto às conquistas e mudanças ocorridas no território feminino, ao longo das décadas também se modificaram os modos como o corpo da mulher era visto, ou seja, o que era considerado belo e apreciável.

No século XVI, a ênfase recaía sobre a parte de cima do corpo – a delicadeza da tez, a intensidade dos olhos, a regularidade dos traços [...] Nos séculos seguintes, começava a valorização das partes mais baixas – a linha dos flancos, o impulso dos apoios: as penas, os quadris, a cintura (MORENO, 2008, p. 15).

No fim do século XIX, com certos avanços nos direitos femininos, a beleza da mulher foi percebida de modo mais livre e autônomo. Já no século XX, esse corpo passou a ser analisado e criticado de forma mais minuciosa. Detalhes, antes imperceptíveis, se tornaram referências essenciais dentro dos padrões de beleza. “Começa-se a falar de eliminação cirúrgica das rugas. Clínicas, cirurgias, cosméticos e produtos se multiplicam, prometendo a escultura de si. Muda a forma do corpo feminino [...]” (MORENO, 2008, p. 17).

Cada um desses “detalhes” conta na hora de se perceber ou ser percebida como ser social que se relaciona e se enxerga dentro do seu meio. Estrias, celulites, pelos, todos agora são quesitos de suma importância dentro desse cenário. Autoras como Pinsky e Pedro (2013), que escrevem sobre essa história das mulheres, explanam sobre o século XX nesse contexto:

O XX é chamado de “o século das mulheres” em razão das transformações aceleradas que propiciou à experiência feminina. Foi uma época de ampliação de direitos e oportunidades e de mudanças, tanto na qualidade de vida das mulheres, quanto no imaginário coletivo. Nosso século, embora ainda no início, já anuncia importantes novidades (PINSKY; PEDRO, 2013, p. 9).

A partir dessas mudanças no olhar e nas práticas contemporâneas é que se formam estereótipos, propagados pela mídia, no sentido de serem seguidos como modelo ideal de encaixe e pertencimento social. Os indivíduos que não fazem parte desse modelo, como os idosos, os gordos, os deficientes, ou qualquer aparência que fuja ao padrão estabelecido, acabam sendo rotulados e, conseqüentemente, marginalizados socialmente.

A busca constante por exposição do corpo perfeito e saudável - entendido cada vez mais como sinônimo de belo - gera novos tipos de excluídos sociais, que assim se configuram não porque a sociedade lhes impôs, mas, acredita-se, por sua própria vontade ou falta de esforço já que a importância dos cuidados corporais é amplamente divulgada em todas as mídias (SANTOS, 2010, p. 29).

Logo, uma mulher cuja atitude não se dispõe ao consumo e às práticas disciplinares do corpo para se encaixar nesse “modelo” é vista como desleixo ou fracasso pessoal. Ao mesmo tempo que essa mulher reivindicou seu espaço dentro da vida social, se destacando e tornando-se independente, os temas relacionados ao seu corpo e a maneira como ele continua a ser exposto e discutido, a mantiveram coagida, refém de um padrão sutilmente imposto pelos meios midiáticos.

Mesmo com todas as oportunidades oferecidas pela indústria da propaganda e das várias possibilidades de se sentir mais bonita, a busca pela perfeição corporal é constante, há sempre algo novo a se modificar, a ser melhorado. Naomi Wolf (1992) chama isso de “mito da beleza”:

Estamos em meio a uma violenta reação contra o feminismo que emprega imagens da beleza feminina como uma arma política contra a evolução da mulher: o mito da beleza. Ele é a versão moderna de um reflexo social em vigor desde a Revolução Industrial. À medida que as mulheres se liberaram da mística feminina da domesticidade, o mito da beleza invadiu esse terreno perdido, expandindo-se enquanto a mística definhava, para assumir sua tarefa de controle social (WOLF, 1992, p.13).

Isso gera uma compulsão, por parte dos indivíduos, em consumir tudo aquilo que possa colaborar para se alcançar um objetivo com seu próprio corpo, para se parecer com as representações que lhes são expostas nas mídias, principalmente na TV. Um controle constante e uma disciplina excessiva para superar os limites das tendências naturais do corpo (as doenças, o envelhecimento, a dependência física de uma outra pessoa), uma fuga aos riscos inerentes a esse corpo. Mirian Goldenberg

(2010), em uma de suas pesquisas, aborda o corpo em diversos aspectos, como um tipo de capital dentro da cultura corrente, justamente por ele ser um investimento diário das pessoas:

[...] além de um capital físico, o corpo é, também, um capital simbólico, um capital econômico e um capital social. [...] um corpo jovem, magro, em boa forma, sexy; um corpo que distingue como superior aquele que o possui; um corpo conquistado por muito investimento financeiro, trabalho e sacrifício. [...] O que se denomina porte, sofisticação e elegância, por exemplo, é a maneira legitimada socialmente de levar o próprio corpo e de apresentá-lo (GOLDENBERG, 2010, p. 193-194).

O cidadão não quer ser estigmatizado e excluído de grupos sociais devido sua aparência. Sendo ele responsável pela formação de sua própria identidade, almeja demonstrar aos observadores sociais que seu corpo está apto a competir nessa disputa das aparências e que seu papel está sendo cumprido. Assim sendo, os que não se encaixam nesses padrões sentem, de algum modo, as consequências geradas pelas referências de uma estética impecável.

A obsessão pelo corpo bronzeado, malhado, sarado, lipoaspirado e siliconado faz aumentar o preconceito e dificulta o confronto com o fracasso de não atingir esse ideal, como testemunham anorexias, bulimias, distimias e depressões (ORTEGA, 2008, p. 36).

Nesse contexto, as mulheres são altamente bombardeadas com modelos perfeitos e ideais a serem seguidos e valorizados. Fortemente cobrado, o corpo feminino está constantemente exposto nas mídias, revistas, programas de TV, propagandas, etc. Esses ideais criam demandas através de desejos categóricos de uma perfeição.

Conseqüentemente, a falta de representatividade das diversas formas e estilos de beleza das pessoas existentes gera no sujeito uma angústia e uma frustração em que o resultado pode ser desastroso. A representatividade nos meios midiáticos é algo de extrema importância, não somente pelas questões relacionadas ao corpo, mas também por diversos outros pontos sociais (que não será discutido no presente texto). De todo modo, é perceptível que mulheres gordas, idosas, negras, dentre outras que escapam às normas, não se veem frequentemente representadas nas capas de revistas, passarelas, em papéis principais nas novelas, propagandas, etc.

A mulher retratada na mídia tem de ser casada ou aspirar ao casamento, ter filhos ou aspirar à maternidade, ser ou parecer jovem, ser vaidosa, cuidada. Ser branca, heterossexual, monogâmica, fiel, comportada, decidir mais com a emoção do que com a razão, ser sensível e delicada, preocupar-se mais em cuidar dos outros do que com qualquer outra questão, mesmo que trabalhe e tenha grandes responsabilidades profissionais ou políticas (MORENO, 2008, p. 45).

O padrão, quase europeu, dado às mulheres, de maneira geral, somado à cultura patriarcal das sociedades atuais, gera consequências graves em relação à construção da identidade das mesmas. Mulheres que odeiam o corpo ao qual habitam, por exemplo, podem tornar-se obsessivas em relação ao controle de suas dimensões corpóreas. “É com a Barbie ou a Gisele Bündchen que as meninas e mulheres querem se parecer hoje. Afinal, ambas são referência de como a sociedade nos vê, nos quer e nos valoriza (MORENO, 2008, p. 30).

Algumas pessoas não se encaixam nesses padrões por simplesmente não terem condições de manterem os altos gastos com produtos e serviços estéticos necessários à manutenção do corpo. Outras, simplesmente não se importam com isso e acabam também adoecidas pela falta de equilíbrio com o uso das práticas corporais. Uma boa alimentação, a prática de exercícios físicos e hábitos saudáveis cotidianamente, que sirvam não como práticas de coerção e sujeição para se enquadrar em algo pré-estabelecido, mas sim como uma prática de liberdade, são o suficiente para que se viva realmente em harmonia com o próprio corpo.

Isto posto, torna-se interessante refletir sobre até que ponto esses padrões podem causar danos à saúde. O excesso (ou a falta) de preocupação com a maneira em que se usa o próprio corpo, as regras, a vigilância, o controle (ou não) e os gastos necessários para se enquadrar nos modelos “exigidos”, causam, muitas vezes, disfunções físicas e de teor psicológico, como a bulimia e a anorexia, sensação de infelicidade e, conseqüentemente, de queda na autoestima, e, em muitos casos, a depressão.

A sociedade contemporânea é, de certo modo, contraditória com suas próprias atitudes, pois, ao mesmo tempo em que desperta nos indivíduos o desejo desregrado em relação ao consumo, e às coisas que podem lhes causar prazer e satisfação, cobra desses mesmos indivíduos que deles hajam controle e disciplina para com suas práticas corporais, causando-lhes sentimento de culpa, angústia e ansiedade, caso não consigam conviver nesse meio social contraditório.

[...] uma cultura que prima pelo desvio dos riscos, a mesma cultura que produz a obsessão pela malhação, a dieta saudável, e qualquer produto novo de fitness, saúde ou beleza, gerou também os casos extremos de sedentarismo, a fast-food e toda uma gama de drogas sintéticas. Corpos malhados e sarados convivem lado a lado com obesos reticentes e fumantes empedernidos (ORTEGA, 2008, p. 38).

Sendo assim, é notório que os esforços das mulheres, em meio às mudanças aqui descritas, não se tratam de uma luta acabada e provavelmente está longe disso, mas tiveram grande impacto na história social feminina, o que, conseqüentemente, fez surgir vários desconfortos, questionamentos e visões mais críticas que se tornaram discussões importantes em torno desse meio. Em vista disso, abre-se aqui espaço para se enxergar o papel da mídia frente às questões que foram levantadas acima.

1.5 O PAPEL MIDIÁTICO

“À maneira de Deus, a mídia pode alterar o curso de uma guerra, arrasar um presidente ou um rei, elevar os humildes e humilhar os orgulhosos” (SCHWARTZ, 1981, p. 20). É a partir da mídia que os indivíduos se enxergam, se espelham, pois fazem dela um ponto de referência sobre aquilo que os outros esperam deles mesmos. Seu discurso é poderoso e provoca nas pessoas reações das mais diversas, além de influenciá-las, de moldá-las conforme seu desejo, de criar nelas um estado de dependência em que não se vive sem o aval de tais meios. Um modo de se definir o termo é:

[...] podemos definir mídia como instituições que produzem significados para determinados públicos, por meio de formações discursivas construídas por diversos veículos de comunicação, como jornais, Internet, televisão, revistas, rádios etc. Como estes veículos estão cotidianamente presentes em nossas vidas, muitas vezes não nos damos conta de sua importância (MENDES, 2011, p. 21).

O discurso presente na mídia produz significados, ecoa simbolicamente na sociedade e, a partir disso, gera a opinião das pessoas sobre qualquer que seja o assunto. Atrelado a esse discurso verbal da mídia, as imagens veiculadas funcionam como forma de aniquilar qualquer dúvida sobre o que foi dito, discutido, etc. A mídia se torna, portanto, o ponto de referência sobre aquilo que é verdadeiro, visto que essas imagens, veiculadas por meio dela, funcionam como espelho do real, daquilo

que as pessoas desejam, gostam ou pensam. Como já dito, as imagens são mediadoras dos indivíduos que vivem o espetáculo da sociedade contemporânea (DEBORD, 2003). Sobre esse poder midiático, Mendes (2011), que também enxerga a mídia como produtora desse espetáculo, mostra que:

[...] atualmente, o poder não é somente relativo à sua forma política, mas, e quase sempre, está ligado ao poder midiático, exercido por meio de formações discursivas que defendem interesses de uma classe dominante, influenciando a opinião pública a ponto de ditar regras, comportamento e de influir nas escolhas dos sujeitos (p. 22).

Sendo assim, a mídia é o modo mais prático e concreto para que o sujeito contemporâneo consiga se basear, se moldar, para fazer parte de um meio, um grupo, um ideal, ou seja, algum tipo de padrão já preestabelecido em qualquer que seja o meio midiático. Mesmo sabendo que suas imagens e seus discursos possam ser previamente manipulados, o indivíduo tem perdido cada vez mais a capacidade de criticar ou questionar as imposições da mídia. Logo, acaba, muitas vezes, apenas lidando com o imediatismo das informações e transformando-o em sua verdade.

Nesse contexto, visto que o corpo se tornou a subjetividade de cada um, através da mídia encontra-se facilmente um padrão a ser seguido, visto que é mais confortável se assemelhar com os que se encontram pertencentes ao meio social, do que tentar fugir disso e acabar tornando-se uma pária, exposto ao olhar julgador da sociedade.

O self superficial, paranoico e melindroso tem uma única maneira de escapar da tirania da aparência: se igualando, se conformando à norma. Somente sendo idênticos à norma é que podemos nos esconder [...] Queremos ser iguais para nos protegermos, nos escondermos. Ou somos idênticos, ou nos denunciamos (ORTEGA, 2008, p. 45).

Todas essas questões que envolvem os meios midiáticos geram alguns conflitos sobre as prioridades na vida das pessoas: o que realmente é necessário a elas e qual o limite dessa necessidade? Ao mesmo tempo em que há uma satisfação do prazer desse indivíduo através do consumo, há também uma distorção da realidade, conflitos que podem deixar o sujeito apegado a uma falsa ideia a ser alcançada. Conflitos que também acabam segregando os indivíduos.

O espetáculo é ao mesmo tempo parte da sociedade, a própria sociedade e seu instrumento de unificação. Enquanto parte da sociedade, o espetáculo

concentra todo olhar e toda a consciência. Por ser algo separado, ele é o foco do olhar iludido e da falsa consciência; a unificação que realiza não é outra coisa senão a linguagem oficial da separação generalizada (DEBORD, 2003, p. 14).

O indivíduo contemporâneo se vê livre para suas escolhas, principalmente em relação ao seu corpo, que transmite também suas subjetividades, sem perceber o quanto é manipulado pelas características desse espetáculo. A mídia, ao colocar padrões a serem seguidos, acaba por separar ainda mais as pessoas.

Levando em conta os apontamentos feitos até aqui e o contexto que envolve a mulher na contemporaneidade, como já dito anteriormente, temos a mídia como responsável por difundir os ideais e padrões de como essa mulher deve ser, se portar e se apresentar esteticamente. A beleza é colocada de tal modo que parece estar disponível a todas, já que são inúmeros os produtos na área de cosméticos, os espaços físicos e os meios de compras para obter o que se pretende.

As novidades relacionadas à indústria da beleza não cessam de surgir, cada vez mais nota-se o aparecimento de clínicas, academias, tratamentos, massagens, cirurgias, etc. “Um mercado em pleno crescimento renova permanentemente as marcas que visam a manutenção e a valorização da aparência sob os auspícios da sedução ou da “comunicação” (LE BRETON, 2007, p. 78). O corpo, nesse sentido, se autoconsome; é através do “casamento” da mídia com a indústria da beleza que se estrutura o modo como se cultua o corpo.

Diversos são os meios para divulgação dessas “novidades” e as formas dos discursos visuais e textuais apresentados. Por sua vez, a recepção do público em relação ao que lhe é exposto pode acontecer de diferentes maneiras e com diferentes impactos:

Os efeitos colaterais da mídia demonstram o mistério de seu funcionamento. Frequentemente tais efeitos são mais poderosos do que a mensagem pretendida. [...] os efeitos colaterais de campanhas através de meios de comunicação são indefiníveis, porque as pessoas que assistem e ouvem tais mensagens não o fazem da mesma maneira que aqueles que as planejaram; o público responde de acordo com o contexto de sua própria problemática de vida (SCHWARTZ, 1981, p. 21).

Sendo assim, temos a mídia como formadora de opinião, comportamentos e, principalmente, como definidora de um padrão cultural. O espetáculo disseminado por ela orchestra-se para atrair e, ao mesmo tempo, criar demandas no público, em especial o feminino. Ela constitui-se como material forte o bastante para gerar nas

mulheres o desejo de ser aquilo que ela divulga e, além disso, as imagens difundidas moldam também o cotidiano dos indivíduos, suas relações, práticas de lazer, opiniões sobre condutas e assuntos políticos, por exemplo. Douglas Kellner (2001) aborda o assunto da seguinte maneira:

O rádio, a televisão, o cinema e os outros produtos da indústria cultural fornecem os modelos daquilo que significa ser homem ou mulher, bem-sucedido ou fracassado, poderoso ou impotente. A cultura da mídia também fornece o material com que muitas pessoas constroem o seu senso de classe, de etnia e raça, de nacionalidade, de sexualidade, de “nós” e “eles” [...] A cultura veiculada pela mídia fornece o material que cria as identidades pelas quais os indivíduos se inserem nas sociedades tecnocapitalistas contemporâneas, produzindo uma nova forma de cultura global (p. 9).

Logo, é perceptível que os discursos e as imagens veiculadas pelos meios midiáticos alimentam o imaginário dos indivíduos de modo intenso, tornando-se, então, cada vez mais soberanos sobre o modo e as práticas da vida das pessoas. Com esse imaginário devidamente instruído e controlado, a mídia dita as normas e regras, iludindo com a sensação dada aos indivíduos de uma liberdade de escolha. Dito isso, o sujeito parece encontrar-se numa posição onde não lhe sobra muito o que fazer, senão seguir os discursos e imagens que lhe rodeiam, já que os mesmos parecem amparar o convívio social de que ele necessita.

Ora, nas mídias, aquilo que dá suporte às ilusões do eu são, sobretudo, as imagens do corpo, o corpo reificado, fetichizado, modelizado como ideal a ser atingido em consonância com o cumprimento da promessa de uma felicidade sem máculas (SANTAELLA, 2004, p. 125-126).

Analisar, portanto, os discursos que essa mídia propaga é de suma importância para compreender também seus resultados, como ela atinge a sociedade e, além disso, como a sociedade percebe e responde a esses meios de comunicação. Assim, pretendeu-se, ao longo da presente pesquisa, observar o discurso de uma mídia alternativa, o canal digital *Não sou exposição*, como modo de interpretar as falas dos sujeitos que os produzem, em que produzir sentidos é parte fundamental dentro de seus comportamentos sociais. Considerar, nesse sentido, como a mensagem anunciada é difundida no meio feminino, sendo este o público principal da respectiva mídia.

Através disso, buscou-se levantar os efeitos gerados neste público, questionar o que está a ser ofertado pela mídia, de modo a refletir com certa criticidade sobre as questões que envolvem a manutenção dos corpos das mulheres, e logo, a formação de suas identidades. “[...] compreender a corporeidade enquanto estrutura simbólica e, assim, destacar as representações, os imaginários, os desempenhos, os limites que aparecem como infinitamente variáveis, conforme as sociedades” (LE BRETON, 2007, p. 29-30), refletir sobre a tentativa de mídias, como a citada, em quebrar os tabus sobre o corpo e a estética feminina.

CAPÍTULO II – PRÁTICAS DISCURSIVAS NA CIBERCULTURA: REDES SOCIAIS E INFLUENCIADORES DIGITAIS

Visto que a presente pesquisa fez uso de uma mídia alternativa digital com a intenção de, através dela, compreender as formas contemporâneas de gestão dos corpos femininos a partir dos discursos da linguagem e da interação dos sujeitos (mulheres) dentro desse “espaço”, fez-se necessário abordar aqui alguns conceitos importantes sobre as tecnologias, o mundo virtual e informatizado da sociedade corrente.

Dentro desse cenário, certos termos serão explanados, baseados em alguns referenciais teóricos, sendo os principais: Pierry Lévy (1999) e André Lemos (2003). Além deles, os autores Ana Erthal (2015), Jean Jacques Wunenburger (2006), David Le Breton (2003) e outros darão base ao trabalho, como forma de possibilitar a abertura da pesquisa para se chegar então à sua metodologia, sendo possível alcançar os objetivos traçados a esse projeto.

Alguns conceitos que apareceram nesse primeiro momento do presente capítulo foram: cibercultura, ciberespaço, sociedade em rede, virtual, imaginário, real, telecomunicações, técnica/tecnologia, dentre outros. São termos que, de certo modo, já não se fazem tão estranhos à sociedade contemporânea, visto que fazem parte do cotidiano dos sujeitos pertencentes a ela.

Sendo assim, a partir desses conceitos, a pesquisa visa compreender como se dão as novas relações e os novos meios de expressão dos sujeitos contemporâneos, dentro do, também novo, ambiente (ciberespaço) a partir de uma nova perspectiva cultural, peculiar e característica que gera novos meios de socialização, bem divergentes dos meios tradicionais/comuns/“reais” (cibercultura). E, principalmente, como o corpo se encontra nesse contexto e quais relações se formam com a subjetividade corpórea nesse sentido.

Muitos são os autores que abordam esses conceitos/temas que permeiam o espaço virtual contemporâneo (alguns deles já citados acima). Assim, também diversos são os modos de debates e as perspectivas de cada um desses estudiosos. Alguns se caracterizam como otimistas em relação às tecnologias do virtual, ou seja, são capazes de perceber nelas pontos positivos às novas formas de relações e aos impactos que geram na sociedade “fora da rede”. Enquanto que outros se moldam de

maneira um pouco mais pessimista quanto aos resultados gerados pelas técnicas e as relações sociais existentes a partir disso, pois são contrários à ideia de que as relações virtuais possam ter relevante importância sobre o mundo real, no sentido de que o virtual seria apenas um mundo de utopias.

Pierry Lévy (1999) é considerado um otimista, assim como seu discípulo André Lemos (2003). Nesse sentido, Lévy (1999), em defesa ao que ele acredita sobre o modo de se enxergar essas novas questões da virtualidade e das novas redes/formas de comunicação, diz que:

Não quero de forma alguma dar a impressão de que tudo o que é feito com as redes digitais seja “bom” [...] Peço apenas que permaneçamos abertos, benevolentes, receptivos em relação à novidade. Que tentemos compreendê-la, pois a verdadeira questão não é ser contra ou a favor, mas sim reconhecer as mudanças qualitativas na ecologia dos signos, o ambiente inédito que resulta da extensão das novas redes de comunicação para a vida social e cultural (p. 12).

É evidente o acelerado crescimento das telecomunicações. Faz-se necessário, aqui, compreender como isso altera o modo das relações/percepções entre os indivíduos. A forma como a comunicação entre os sujeitos sociais se dá atualmente é capaz de ultrapassar a questão do tempo e espaço, por exemplo. Isso porque é possível estabelecer um diálogo com alguém em qualquer lugar do mundo sem sair da sua própria casa, que o mesmo pode se fartar de informações das mais diversas, pode se apresentar do modo como bem entender, pode ser “quem ele quiser ser”, já que no espaço virtual seu corpo (que não é o corpo subjetivo) não precisa estar fielmente representado. O indivíduo, conectado à rede, pode visitar, conhecer, visualizar imagens, até mesmo ao vivo, de lugares que estão há muitos quilômetros de distância dele.

Portanto, as telecomunicações permitem à sociedade contemporânea que haja diferentes modos de se relacionar, que não dependem mais necessariamente da presença física, do “olho no olho”. Elas dão a essa mesma sociedade a possibilidade sem medida de um mundo repleto de informações.

A quantidade de dados disponíveis se multiplica e se acelera. A densidade dos links entre as informações aumenta vertiginosamente nos bancos de dados, nos hipertextos e nas redes. Os contatos transversais entre os indivíduos proliferam de forma anárquica. É o transbordamento caótico das informações, a inundação de dados, as águas tumultuosas e os turbilhões da comunicação, a cacofonia e o psitacismo ensurdecedor das mídias, a guerra

das imagens, as propagandas e as contra-propagandas, a confusão do espírito (LEVY, 1999, p. 13).

É partindo dessas questões abordadas até aqui que o capítulo será sequenciado, apresentando ideias que se relacionam ao uso da linguagem, aos modos como se dão as práticas discursivas dentro do ciberespaço, os principais conceitos dessas práticas, além de analisar os discursos que se desenvolvem através delas, como eles se validam e quais as relações de poder representadas a partir deles. Assim, abre-se espaço para compreender os desdobramentos dados pela mídia digital *Não Sou Exposição*, da nutricionista Paola Altheia.

2.1 CIBERESPAÇO E CIBERCULTURA

Para dar continuidade à temática proposta nesse segundo capítulo, torna-se importante trazer a definição de dois termos, não por serem mais relevantes que os demais, mas como modo de melhor se estruturar a sequência do texto.

Primeiramente, ao se falar em ciberespaço e cibercultura, e alguns pormenores que permeiam esses conceitos, é indispensável trazer o nome do autor Pierry Lévy (1999), por ser um dos pioneiros nesse dado assunto. Ao definir ciberespaço, o autor descreve:

O ciberespaço é o novo meio de comunicação que surge da interconexão mundial dos computadores. O termo especifica não apenas a infra-estrutura material da comunicação digital, mas também o universo oceânico de informações que ela abriga, assim como os seres humanos que navegam e alimentam esse universo (p. 17).

“As redes telemáticas constituem o que chamamos de ciberespaço” (LEMOS, 2003, p. 14). O ciberespaço é o espaço imensurável, não geográfico, onde acontecem as trocas das técnicas/tecnologias, se dão as virtualidades, os novos meios de se comunicar dos sujeitos, onde navegam os diversos e incontáveis tipos de informações, imagens, textos, etc. e onde encontram-se, também, os indivíduos conectados à rede. É um aparato comunicacional de interações públicas que também carrega em si todo o meio para que essas interações sejam possíveis de acontecerem digitalmente. Ele é a própria rede, “[...] não compreende apenas materiais, informações e seres humanos, é também constituído e povoado por seres

estranhos, meio textos, meio máquinas, meio atores, meio cenários: os programas” (LEVY, 1999, p. 41).

David Le Breton (2003) disserta sobre o que ele chama de espaço cibernético para discutir assuntos relacionados ao corpo e à relação do mesmo quando inserido nesse ambiente virtual. Questões sobre a materialidade e a subjetividade do corpo do indivíduo, além de sua relação ao conviver com os demais sujeitos sociais “online”. Essa discussão é abordada logo à frente na pesquisa; por hora, importa aqui a compreensão do autor sobre o termo “espaço cibernético”:

[...] o espaço cibernético é um modo de existência completo, portador de linguagens, de culturas, de utopias. Desenvolve simultaneamente um mundo real e imaginário de sentidos e de valores que só existem por meio do cruzamento de milhões de computadores e do emaranhamento de diálogos, de imagens, de interrogações de dados, de discussões em chats; [...] imenso espaço imaterial de comunicação, de encontros, de informações, de divulgação de conhecimento [...] que coloca provisoriamente em contato indivíduos afastados no tempo e no espaço (LE BRETON, 2003, p. 141-142).

O segundo termo que, como dito, colabora na estruturação dessa pesquisa, é o conceito de cibercultura. Inicialmente, é de suma importância entender que a cibercultura acontece nas relações entre os indivíduos e as técnicas, ou seja, os novos meios tecnológicos que vão surgindo. As técnicas são os artefatos tecnológicos, sendo, do ponto de vista de Lévy (1999), fruto de uma cultura, das relações humanas. Não se dissocia o humano do material (ou seja, a cultura de suas técnicas), a técnica seria, portanto, resultado, e não a causa do que provoca “impacto”. A técnica, a seu ver, é condicionante de uma sociedade, mas não a determina:

Uma técnica é produzida dentro de uma cultura, e uma sociedade encontra-se condicionada por suas técnicas. E digo condicionada, não determinada. Essa diferença é fundamental. [...] Dizer que a técnica condiciona significa dizer que abre algumas possibilidades, que algumas opções culturais ou sociais não poderiam ser pensadas a sério sem sua presença (LEVY, 1999, p. 25).

Logo, “A cibercultura nasce do desdobramento da relação da tecnologia com a modernidade que se caracterizou pela dominação, através do projeto racionalista-iluminista, da natureza e do outro” (LEMOS, 2003, p. 12). É a partir dos anos 60 que essa relação com as técnicas começa a se modificar, fazendo surgir um novo modo de informação e comunicação entre os indivíduos, mas é, de fato, na

década de 70 que a cibercultura passa a se moldar de modo mais veemente. Lévy (1999) define brevemente o termo, da seguinte maneira:

Quanto ao neologismo “cibercultura”, especifica aqui o conjunto de técnicas (materiais e intelectuais), de práticas, de atitudes, de modos de pensamento e de valores que se desenvolvem juntamente com o crescimento do ciberespaço (p. 17).

Assim como Lévy (1999), André Lemos (2003), importante estudioso também dessa área, e bastante adepto às ideias de seu antecessor, traz a seguinte contribuição para o modo como se pode definir a cibercultura:

[...] podemos compreender a cibercultura como a forma sociocultural que emerge da relação simbiótica entre a sociedade, a cultura e as novas tecnologias de base micro-eletrônica que surgiram com a convergência das telecomunicações com a informática na década de 70” (LEMOS, 2003, p. 11).

A cibercultura é, deste modo, as novas formas de interação social que se fizeram acontecer graças a interação do homem com as tecnologias que passaram a modificar os meios comunicacionais e informacionais da sociedade dentro do chamado ciberespaço. Ela é a cultura contemporânea que se presencia hoje, acompanhada pelas modificações tecnológicas e seus avanços. Ana Erthal (2015)², ao falar em sociedade em rede e mídias digitais, versa sobre a cibercultura da seguinte forma:

Não se trata de uma cultura conduzida pela tecnologia, mas sim das interações que ocorrem entre os três processos emergentes (economia, tecnologia e movimentos culturais) nas décadas de 60 e 70 e a sinergia entre elas (ERTHAL, 2015, p. 4).

Como dito anteriormente, Pierry Lévy (1999), ao levantar a questão sobre o uso da expressão “impacto das tecnologias”, em que há uma ideia subentendida de que são as técnicas por si só e suas evoluções/modificações as responsáveis por provocarem/originarem as transformações culturais na sociedade contemporânea, sendo essa sociedade então passiva e, certo modo, “submissa” às tecnologias, traz uma perspectiva interessante ao se pensar sobre o significado da cultura que se molda na contemporaneidade, a cibercultura. Ao discordar desse pensamento, o

² Disponível em <<http://www.cultura.rj.gov.br/curso-gestores-agentes/textos/redesmidiasdig.pdf>>. Acesso em 15 jun. 2018.

autor compreende que as técnicas não podem causar o impacto se são elas mesmas o resultado do agir do homem em sociedade e da cultura em que ele se insere:

As verdadeiras relações, portanto, não são criadas entre “a” tecnologia (que seria da ordem da causa) e “a” cultura (que sofreria os efeitos), mas sim entre um grande número de atores humanos que inventam, produzem, utilizam e interpretam de diferentes formas as técnicas (LEVY, 1999, p. 23).

Desta forma, procura-se elaborar algumas discussões sobre a chamada sociedade em rede/sociedade da informação e, a partir delas, compreender as relações sociais dos indivíduos conectados (ou não) que se formam dentro do espaço da internet, onde o corpo continua carregando em si grande atenção.

2.2 SOCIEDADE EM REDE: NOVAS PERSPECTIVAS DE SOCIALIDADE

Quando se fala sobre sociedade em rede, na busca de analisar e compreender o emaranhado de possibilidades e inovações que a forma, remete-se ao pensamento sobre o uso do termo “virtual”. Alguns estudiosos o encaram como algo “não real”, como já explanado, compondo o grupo daqueles pessimistas em relação ao que provém da internet, do que está “fora” da realidade física em si. Santos (2010) faz sua análise sobre o termo, levando em consideração a perspectiva de Pierry Lévy (1999) e demonstra que “Pode-se dizer que o possível é igual ao real, porém não existe em ato. Quanto ao atual, este se encontra como uma resposta a um conjunto problemático que chamamos de virtual. Atual e virtual não se opõem, se completam” (SANTOS, 2010, p. 53).

Portanto, levando em consideração o papel da virtualidade em relação ao comportamento social dos indivíduos, tendo em vista que o espaço digital exerce influências das mais diversas na vida das pessoas, pretende-se, aqui, discorrer sobre o conceito de sociedade em rede. Erthal (2015) chama atenção para o perigo/problema em definir esse termo de modo a limitá-lo ou tratá-lo de maneira vaga e simplória. Explica que a sociedade não se moldou a partir do digital e que a rede não é pura e simplesmente a rede social:

O termo “sociedade em rede” não significa uma sociedade determinada pelas tecnologias em rede, ou a tecnologia determinada pela sociedade. Devemos ter bastante cuidado com essas afirmativas que determinam quem determina o quê. Na realidade, as forças que modulam essa relação provém

da economia, da cultura, da sociedade e da tecnologia. São tensões que surgem de acordo com as demandas ou inovações e que vão ajustando o modo contemporâneo de viver (p. 2).

Ana Erthal (2015) destaca ainda que os indivíduos no geral são “nós” que compõe a rede e que, “todo nó, independente do seu grau de relevância, é importante para a rede” (p. 2), sendo assim, a rede não possui um centro em si, mas sim esses nós que se interconectam, relacionam-se e, através dessa troca de informação e comunicação entre eles, obtêm-se o necessário para se engendrar os pequenos detalhes de uma sociedade conectada. “Eu sou um nó, você é outro, a empresa para qual trabalhamos é outro e a interação entre nós é um dos aspectos mais marcantes da cultura digital” (ERTHAL, 2015, p. 2).

Pierry Lévy (1999), em sua obra *Cibercultura*, disserta, além de outros assuntos, sobre o surgimento das tecnologias virtuais, dos primeiros computadores criados e o papel do sujeito em relação ao sucesso ou à falha dessas técnicas. O autor demonstra ser importante falar sobre a trajetória das técnicas em si, mesmo não dando a elas maior destaque em seu texto, para, então, compreender as subjetividades sociais que caminham juntamente com essas transformações. Ao falar sobre o que, comumente, é chamado de “as novas tecnologias”, o autor alega que:

Aquilo que identificamos, de forma grosseira, como “novas tecnologias” recobre na verdade a atividade multiforme de grupos humanos, um devir coletivo complexo que se cristaliza sobretudo em volta de objetos materiais, de programas de computador e de dispositivos de comunicação. É o processo social em toda sua opacidade, é a atividade dos outros, que retorna para o indivíduo sob a máscara estrangeira, inumana, da técnica (p. 28).

Sendo assim, as mudanças ocorridas com as técnicas no decorrer do tempo não as afetam somente, mas atingem também o homem, sendo ele responsável por criá-las, modificá-las e fazer delas o melhor possível para seu próprio uso e consumo, no sentido de mudar seus meios de comunicação e expressão, aumentando cada vez mais o leque de alternativas para sua experiência sociocultural.

Essas mudanças tecnológicas também possuíam um viés cultural. O que estava em andamento seria uma mudança no código dominante da comunicação, o movimento de um modelo linear para um modelo quântico de apreensão da mensagem [...] Um formato intuitivo rápido e mais adequado à rotina do homem contemporâneo, cada vez mais envolvido pela mobilidade (ERTHAL, 2015).

Tomando por base a ideia de adequação à rotina do homem contemporâneo, entende-se a necessidade de se comentar aqui, primeiramente, sobre a “figura emblemática maior da cibercultura” (LEMOS, 2003, p. 3): o computador. O computador, antes de possuir esse peso simbólico, como salienta André Lemos (2003), era basicamente um processador de dados e sua serventia voltava-se ao espaço industrial, de cálculos, tabelas, controles, etc. Uma máquina com propósitos bastante objetivos.

Os computadores ainda eram grandes máquinas de calcular, frágeis, isoladas em salas refrigeradas, que cientistas em uniformes brancos alimentavam com cartões perfurados e que de tempos em tempos cuspiam listagens ilegíveis. A informática servia aos cálculos científicos, às estatísticas dos Estados e das grandes empresas ou a tarefas pesadas de gerenciamento (folhas de pagamento etc.) (LEVY, 1999, p. 31).

Foi só a partir dos anos 70/80 que esse instrumento foi ganhando novas características e passou a fazer parte também de coisas não tão objetivas, mas que envolvia a comunicação, a interação dos sujeitos. Pierry Lévy (1999) compara o ciberespaço, em suas infinitas possibilidades, como sendo um computador geral, o que, de certo modo, permite compreender o “peso” e a importância do aparelho na estrutura social, simbólica e, claro, das técnicas contemporâneas.

No limite, há apenas um único computador, mas é impossível traçar seus limites, definir seu contorno. É um computador cujo centro está em toda parte e a circunferência em lugar algum, um computador hipertextual, disperso, vivo, fervilhante, inacabado: o ciberespaço em si (LEVY, 1999, p. 44).

A partir dessas questões que envolvem a sociedade contemporânea, percebe-se que a relação entre os sujeitos se dá através de uma perspectiva diferente, nova, no sentido de que surgem alguns modos de comunicação até então inexistentes.

O caminhar do indivíduo, juntamente com as técnicas ao seu alcance, faz com que ele tenha possibilidades de expressão e, logo, de um posicionamento perante os demais, inserido em um espaço que lhe fornece inúmeras alternativas de “ser”, ou seja, o ciberespaço, a grande e imensurável teia das redes virtuais. Deste modo, o relacionamento social vai além das questões palpáveis do cidadão. Forma-se as chamadas “comunidades virtuais”, definida por Erthal (2015) da seguinte forma:

Não se trata mais de um mídia controlando a informação, mas muitas pessoas enviando informações pelos nós que compõem a sociedade em rede. [...] São as formas de relacionamento e movimentação social na rede em torno de interesse comuns (ERTHAL, 2015, p. 5).

Levando em consideração, pelo que foi explicitado até aqui, que o digital/virtual é algo instável, estando sempre em frequente modificação/transformação, essas novas formas de comunicação, esses novos meios de se relacionar, são também formas de manutenção da existência da cibercultura.

Nesse contexto, faz-se necessária a compreensão de umas das principais razões dessa cultura contemporânea, que Pierry Lévy (1999) nomeia como sendo um dos “programas da cibercultura”, a chamada “inteligência coletiva”. A inteligência coletiva seria o compartilhamento dos saberes, a troca de conhecimentos que resulta na aprendizagem do coletivo, como um todo, por meio de tecnologias, dos ambientes e espaços digitais como a internet, por exemplo. “O ciberespaço como suporte da inteligência coletiva é umas das principais condições de seu próprio desenvolvimento” (LEVY, 1999, p. 29). O autor André Lemos (2013) que, como já dito nessa pesquisa, é bastante simpático às ideias de Lévy (1999), levanta questões sobre a inteligência coletiva, sobre os impactos que a mesma pode gerar dentro da cibercultura, ou seja, o que pode causar, de maneira geral, quando um número indefinido de indivíduos estão conectados na rede (ou ciberespaço) trocando saberes, experiências e ideias.

Todos reconhecem que o melhor uso que podemos fazer do ciberespaço é colocar em sinergia os saberes, as imaginações, as energias espirituais daqueles que estão conectados a ele. Mas em que perspectiva? De acordo com qual modelo? Trata-se de construir colméias ou formigueiros humanos? Desejamos que cada rede dê à luz um “grande animal” coletivo? Ou o objetivo é, ao contrário, valorizar as contribuições pessoais de cada um e colocar os recursos dos grupos a serviço dos indivíduos? A inteligência coletiva é um modo de coordenação eficaz na qual cada um pode considerar-se como um centro? [...] Cada um dentre nós se torna uma espécie de neurônio de um megacérebro planetário ou então desejamos constituir uma multiplicidade de comunidades virtuais nas quais cérebros nômades se associam para produzir e compartilhar sentido? (LEMOS, 2013, p. 131).

Logo, essas novas linguagens que se formam, se desenvolvem, atendem e/ou criam novas demandas sociais, geram novos modos de se relacionar, o que não

significa uma substituição dos meios tradicionais/obsoletos, mas somente um acréscimo de outros meios. Os meios tradicionais, ou seja, os que já aconteciam socialmente antes da chegada do virtual, continuam a existir, a acontecer, mesmo porque são, basicamente, naturais aos indivíduos. André Lemos (2003), cita um exemplo bem didático ao discorrer sobre as novas práticas comunicacionais correntes da cibercultura, o que o próprio autor chama de “lógica da reconfiguração e não aniquilamento das formas anteriores”:

Podemos dizer que a Internet não é uma mídia no sentido que entendemos as mídias de massa. [...] Por exemplo, quando falo que estou lendo um livro, assistindo TV ou ouvindo rádio, todos sabem o que estou fazendo. Mas quando digo que estou na internet, posso estar fazendo todas essas coisas ao mesmo tempo. [...] Aqui não há vínculo entre o instrumento e a prática. A internet é um ambiente, uma incubadora de instrumentos de comunicação e não uma mídia de massa, no sentido corrente do termo (LEMOS, 2003, p. 15).

Fala-se sobre novos meios de relação social, logo, pensa-se também em novos modos de expressão dos sujeitos inseridos nessa cultura. O ciberespaço permite um novo leque de possibilidades para as relações, por consequência, elas podem se dar, também, sem o contato do olho no olho, sem que o indivíduo veja o rosto, ouça a voz ou perceba as expressões corporais daquele que vos “fala”. As mídias digitais são o que dá voz ao sujeito, que o permite se expressar, compartilhar, participar de grupos, de comunidades e de assuntos que, de modo geral, sejam de seu interesse pessoal. “[...] o excesso de informação nada mais é do que a emergência de vozes e discursos anteriormente reprimidos pela edição da informação pelo mass media” (LEMOS, 2003, p. 19).

Sendo assim, é a partir dessas questões colocadas até aqui que se pretende abrir espaço para dissertar sobre o corpo, suas subjetividades e seu imaginário dentro da virtualidade. Além disso, visou-se trabalhar um pouco mais sobre essas relações digitais da cibercultura a partir dos blogs e das comunidades que se dão virtualmente e de como elas aparecem no cenário atual, como são capazes de produzir informação e, ao mesmo tempo, criar modos de relação em que cada indivíduo ali conectado pode contribuir (ou não) com sua existência.

2.3 CORPO: AS SUBJETIVIDADES DO VIRTUAL

As novas formas de socialização dos sujeitos contemporâneos, circundadas por esse espaço digital/virtual, alimentando um novo tipo de cultura, dada pelas novas técnicas existentes, são capazes de mostrar, também, a maneira como o corpo e as suas subjetividades, assim como a formação da identidade do indivíduo, se dão em meio à, então, chamada “sociedade em rede”.

O ciberespaço faz parte do cotidiano da maioria dos indivíduos e permite a eles um novo leque de possibilidades, não somente no modo de se relacionarem, mas também no modo de ser, de “existir” virtualmente. É o espaço que permite ao sujeito criar seu próprio imaginário e representá-lo naquele meio.

O espaço cibernético é a esse respeito, uma espécie de sonho acordado para aqueles que pretendem jogar mais profundamente com sua identidade sem temer um contragolpe do real; permite a construção de inúmeros mundos e de múltiplas formas de encarnação virtual, não mais sujeitas ao princípio de realidade, mas inteiramente sob a égide do prazer do imaginário (LE BRETON, 2003, p. 146).

A questão, nesse momento específico da pesquisa, é: como esse corpo se mostra e, ao mesmo tempo, se enxerga virtualmente? Quais as alternativas dadas a ele nesse sentido? Como se dá a sua existência no cenário virtual?

Do mesmo modo que o corpo pode ser modificado em sua forma física a partir das novas tecnologias, de intervenções cirúrgicas ou mesmo de práticas disciplinares, como as bioasceses (já citadas aqui), ele também pode transformar-se e reinventar-se através do espaço cibernético. O indivíduo pode recriar-se, ser outro, no momento em que não necessita ser representado em suas relações virtuais de forma fiel ao que ele realmente é esteticamente ou, até mesmo, intelectualmente, em seu cotidiano real.

No espaço cibernético, o indivíduo livra-se das coerções da identidade, metamorfoseia-se provisória ou duradouramente no que quer sem temer o desmentido do real, desaparece corporalmente para se transformar segundo uma profusão possível de máscaras, para se tornar pura informação, cujo conteúdo e cujo destinatários ele controla com cuidado (LE BRETON, 2003, p. 145).

Tais possibilidades de relação com o virtual e as várias alternativas postas ao sujeito, que não são encontradas na vida real, lhe dão também o livre arbítrio para

escolher dentre os modos como ele pode opinar ou não frente algum discurso que circule na rede.

Essas questões voltadas à maneira de como se expor, se exhibir, muitas vezes se tornam uma válvula de escape para pessoas que são, de algum modo, marginalizadas (seguindo o viés da presente pesquisa, as mulheres que fogem aos padrões estéticos, por exemplo), visto que as redes sociais abrem lugar a um tipo de manifestação que se molda mais fácil em seu espaço do que no cenário “real” vivenciado pelo indivíduo.

O sujeito censurado, com dificuldades de encontrar seu espaço no mundo real, encontra sua suposta liberdade no apoio do grupo e no fato de que suas manifestações atingiram um ponto sem volta - já que circulam livremente e sem direção no ciberespaço, produzindo infinitos efeitos de sentidos (FOPPA, 2011, p. 5).

Caroline Foppa (2011) fala sobre essa relação do corpo com o discurso virtual, no sentido de demonstrar como os grupos e comunidades virtuais podem gerar um tipo de ajuda àqueles que não se veem de fato representados fora do ambiente cibernético. “[...] a relação entre corpo e ciberespaço - materialidade na qual o sujeito demonstra ter reencontrado sua individualidade e possibilidade de manifestar-se livremente” (p. 5).

Essas “comunidades” acabam tornando-se um espaço de possibilidades, de discussão, de troca de valores e saberes de cada um ali conectado, denominando, assim, a chamada inteligência coletiva. A página do NSE (*Não Sou Exposição*) é um exemplo de lugar onde esse tipo de relação e interação acontece. É perceptível como várias mulheres participantes do grupo, que não só curtem a página, mas também interagem com outras participantes conectadas, são pessoas que se mostram à vontade para se expressar e até mesmo falar sobre sua realidade cotidiana.

As comunidades virtuais esboçam um universo abstrato em geral bem mais íntimo que a família ou a vizinhança. Os amigos cibernéticos são às vezes mais familiares que os mais próximos porque não se os conhece jamais, e o mistério paira positivamente sobre eles (LE BRETON, 2003, p. 148).

O autor Jean Jacques Wunenburger (2006), em seu texto *O arquipélago imaginário do corpo virtual*, explana sobre as formas de imaginário do corpo dentro do espaço virtual existente na contemporaneidade, além do constante desejo das

pessoas em transformar o corpo, através das técnicas existentes atualmente que lhes permitem diversas mudanças. Ele mostra-se, de certo modo, pessimista às ideias sobre um corpo virtualizado e abre espaço para dizer sobre o que chama de “um novo questionamento” sobre a perfeição corpórea.

O corpo se torna, pois, um objeto vivo instrumentalizável que se pode dividir em pedaços, consertar, recriar, desconsiderando-se um modelo absoluto. Assim, tem-se assistido a um novo questionamento de um corpo perfeito definido por uma essência, em benefício de um puro corpo de desejo, trabalhável ao infinito, disponível para as mais variadas fantasias (WUNENBURGER, 2006, p. 201).

Apesar de toda essa vivência experimentada pelo indivíduo com o virtual e de que a contemporaneidade esteja cercada por novas técnicas, gerando inúmeras possibilidades, é sabido que não são todas as pessoas que tem acesso a esse tipo de tecnologia, principalmente por questões sociais de classe. Sendo assim, é importante entender que esse viés ao qual a pesquisa busca demonstrar não deve ser considerado como um tipo de relação única existente na sociedade atual. Como já explanado aqui, os meios tradicionais de relações interpessoais e sociais não desapareceram, mas a internet fez surgir novos modos de relação entre os sujeitos.

A informática participa hoje do desenvolvimento da personalidade de um número cada vez maior de usuários. As fronteiras de identidade entre a pessoa e a ferramenta às vezes desaparecem; novas formas de intimidade surgem com uma máquina percebida como viva e que até demonstra sentimentos - inteligente o bastante para promover uma interação produtiva e que dá acesso a todo um universo de conhecimento e de comunicação. O computador transforma-se em parceiro na vida, em companheiro, em abertura para o mundo (LE BRETON, 2003, p. 155).

Esse papel representado pelos sujeitos no ciberespaço faz-se importante para ser analisado e discutido, considerando isso um modo de reflexão sobre como se dá essa gestão dos corpos femininos, já que são discursos muito presentes no modo de relação dos indivíduos atualmente, possibilitando a criação de opiniões e valores sobre determinado assunto. A maneira como as mulheres se mostram e se veem no meio virtual tem grande valor para essa construção, logo, também para os meios como as mesmas gerem seus próprios corpos.

O corpo, vivente no contexto das realidades virtuais inscritas no ciberespaço, representa uma das portas de entrada pela qual, a corporeidade, tem condições de adentrar o ciberespaço, e conseqüentemente, originar novos

modos de “ser”, significados, experiências e relações, fruto do embricamento do corpo com a cibercultura/tecnologia (JUNIOR; SILVA, 2010, p. 91).

Sendo o ciberespaço um lugar de possibilidades imaginárias desse corpo, pode-se pensar na frequente exposição das pessoas nas redes sociais: fotos pessoais, de seus rostos e seus corpos, geralmente representados ali da maneira como ela melhor se enxerga. “Ligados a este fenômeno estão a cultura do espetáculo, a mercantilização da vida e a busca da fama como categorias específicas do sistema de reprodução social” (CAVALCANTI; MENEZES, 2017, p. 2). Nesse sentido, o uso de ferramentas para edição de imagens, de forma a corrigi-las, ou mesmo melhora-las (como photoshop³, por exemplo), também são bastante utilizadas.

As pessoas buscam mostrar o seu melhor na internet, seu melhor ângulo, posar com a melhor maquiagem, sua melhor roupa e seu melhor corpo, mesmo que ele não exista de fato e tenha que ser editado, trabalhado conforme sua imaginação lhe permite. O corpo no ciberespaço vai além do “carne e osso”, representando também diferentes subjetividades e significados.

Inevitavelmente, a noção do corpo, como alvo de reforma, mostra evidências de que o notório paradigma do “corpo perfeito”, corrente no mundo off-line, encontrou no ciberespaço, com a assistência da indústria cultural, um vasto espaço de difusão e reafirmação de seus eixos centrais (JUNIOR; SILVA, 2010, p. 91).

Pensando nessa exposição dos corpos nas redes, é de suma importância se atentar ao fato de que o corpo da mulher, principalmente, é constantemente exposto nas mídias em geral, em propagandas, anúncios, e em diferentes redes sociais, páginas do *Facebook*, *Blogs*, canais no *YouTube* e perfis no *Instagram*.

Algumas pessoas, conhecidas atualmente como Influenciadoras Digitais, encontraram nesses espaços um meio para divulgar seus ideais, seu estilo de vida, o modo como percebem e lidam com determinadas situações e práticas do cotidiano. Enfim, são vários os tipos de perfis dessas pessoas, assim como também são diversos os tipos de assunto que elas abordam. Nesse contexto, alguns influenciadores digitais se encontram em meio às questões relacionadas ao corpo, alimentação, dietas, cuidados com a saúde, etc.

³ Descrição detalhada do termo em <https://pt.wikipedia.org/wiki/Adobe_Photoshop>.

Ligadas a expressão visual da cibercultura, se pode citar as musas fitness, mulheres que exibem modelos alimentares em blogs, mas sobretudo seus corpos, com um contorno de formadoras de opinião sobre uma vida saudável (CAVALCANTI; MENEZES, 2017, p. 5).

A nutricionista Paola Altheia é uma influenciadora digital que discute questões relacionadas ao corpo da mulher. Apesar de dividir um mesmo “espaço” dentro das redes sociais com outras tantas formadoras de opiniões que tem como foco principal o corpo feminino, a curitibana aborda esse corpo por um outro viés, trazendo diferentes perspectivas sobre o modo como ele pode ser gerido, moldado, visto e exposto socialmente.

Sendo assim, as redes de Paola Atheia fazem parte de um grupo, também existente na internet, que foca seus assuntos em questões relacionadas, principalmente, ou quase unicamente, às mulheres. Tomando as palavras de Cavalcanti e Menezes (2017), pode-se dizer que “Relaciona-se com a construção de novas ordens, desconstrução de velhos mitos da sociedade através do uso da tecnologia, engendrando e refletindo sobre novas subjetividades.”.

Portanto, é a partir de todos os pormenores abordados até então na presente pesquisa, levando em conta que o ciberespaço é um lugar de possibilidades, de criação, de formação de opiniões, de exposição de imagens dos corpos, de troca de conhecimento, etc., que se pretende esmiuçar os conteúdos produzidos por Paola Altheia e os impactos que eles causam nas mulheres que acompanham as suas redes sociais. De que maneira a nutricionista contribui para uma desconstrução de valores sociais que criam padrões estéticos às mulheres? Como esse conteúdo se valida dentro da rede? Quais as consequências geradas por esse tipo de página?

CAPÍTULO III – METODOLOGIA

O caminho percorrido na presente pesquisa se deu, primeiramente, por investigação bibliográfica de autores que trabalham com questões pertinentes ao tema desenvolvido. Através de livros, artigos, teses e textos buscou-se embasamento teórico sobre conceitos relacionados ao corpo e suas subjetividades, a mulher, a estética, a sociedade contemporânea, a mídia, o espaço virtual, a cibercultura etc., para que, assim, se chegasse à condição de realizar uma análise sobre o objeto de estudo escolhido já citado anteriormente nesse projeto, a página *Não Sou Exposição* (NSE) do *Facebook*, criada pela nutricionista Paola Altheia.

Optou-se, nesse estudo, por uma abordagem qualitativa, visto que, através dela, surgiriam meios mais propícios para se responder os questionamentos propostos aqui, facilitando o processo de desenvolvimento da pesquisa.

Após escolhido a página do *Facebook* (NSE) como objeto de estudo para desenvolvimento do trabalho, se fez um recorte devido ao grande número de conteúdos produzidos, já que não havia possibilidade de análise para todas as postagens existentes na rede social.

Ponto importante também para a elaboração da metodologia foi em relação aos anos de existência da página (não se tem informação exata desse número, mas, através de observação das postagens, aparenta ser por volta de 4 anos). Assim, optou-se por trabalhar com postagens mais atuais, de modo a compreender os questionamentos levantados de maneira mais atualizada.

Outra consideração nesse momento da pesquisa foi o nível de repercussão das postagens: foram escolhidas as postagens com maior interação das seguidoras da página através das curtidas, compartilhamentos e respostas nos comentários. O tema principal abordado/discutido em cada postagem também foi uma característica observada para a escolha das mesmas.

Através de pesquisa online na própria rede social se realizou os levantamentos necessários sobre os dados da página (NSE), bem como as informações sobre a autora da mesma (Paola Altheia), além de busca na internet sobre a influenciadora digital.

Portanto, as postagens eleitas para análise pertencem aos dois últimos anos, 2016 e 2017, sendo duas a cada semestre, totalizando, assim, oito postagens a serem observadas.

O método de análise escolhido para o desenvolvimento final desse projeto, ao qual será melhor explicado logo em seguida, foi a análise de conteúdo, de Laurence Bardin (2010).

Por fim, através da análise das oito postagens recortadas para estudo (amostra), pretendeu-se compreender o papel do influenciador digital, no caso, de Paola Altheia, através de seus conteúdos, para desconstrução das formas de gestão dos corpos das mulheres na busca de atender padrões estéticos e de saúde, considerando, através da análise de conteúdo e seus instrumentos metodológicos (BARDIN, 2010), que essa amostra represente, ao final, os demais conteúdos produzidos na página.

3.1 DADOS SOBRE PAOLA MARCHESINI ALTHEIA (INFLUENCIADORA DIGITAL)

Paola Marchesini Altheia, também conhecida nas redes sociais por Paco (apelido apresentado pela mesma), é nutricionista graduada pela Universidade Federal do Paraná (UFPR). Atualmente, exerce a profissão na cidade de Curitiba-PR.

Autora do Blog *Não Sou Exposição - Imagem Não Determina Valor*, escreve sobre corpo, comer, comida, transtornos alimentares e representação midiática, e abre questionamentos sobre padrões de beleza. Também ministra palestras em universidades, faculdades, associações de moradores e escolas. Trabalha com público infantil, adulto e idoso⁴.

Além do Blog⁵, a autora possui também a página no *Facebook*⁶, o canal no *YouTube*⁷ e um perfil no *Instagram*⁸. O que será levado em conta nessa pesquisa são as postagens compartilhadas pelo *Facebook*, devido um maior número de publicações, além de pessoas que acompanham e, logo, interagem com seus conteúdos.

⁴ Informações retiradas do site <<https://www.escavador.com/sobre/1981735/paola-marchesini-althe>>. Acesso em 26 set. 2018.

⁵ Disponível em <<http://naosouexposicao.com.br/>>.

⁶ Disponível em <<https://www.facebook.com/Naosouexposicao/>>.

⁷ Disponível em <<https://www.youtube.com/channel/UCJiliYfE0ktMq2iSiFL8khA/featured>>.

⁸ Disponível em <<https://www.instagram.com/naosouexposicao/?hl=pt-br>>.

A nutricionista, que se intitula como nutricionista comportamental, também possui um *e-book*⁹ que detalha suas intenções através do *Não Sou Exposição* (NSE). Nele, a autora aborda algumas temáticas principais relacionadas à construção de um padrão de beleza, assim como da cultura do consumo e do emagrecimento. Paco, ao explicar os motivos que a levaram a questionar e escrever sobre isso, aborda pontos como:

- Mudanças sobre a noção do que é “ser belo” ao longo da história;
- A dominação masculina;
- Dados estatísticos sobre transtornos alimentares;
- Diferença entre padrões estéticos masculinos e femininos;
- Falta de representatividade nas mídias;
- Demanda gerada pela cultura do consumo, etc.

3.1.1 Levantamentos sobre a página “Não sou exposição”, de Paola Altheia

- Nome: *Não Sou exposição - Imagem Não Determina Valor* (NSE).

Figura 1 – Imagem da capa da página NSE no Facebook



Fonte: Imagem printada pela autora com informações retiradas da internet (Facebook).

⁹ O *E-book* pode ser encontrado no seguinte link: <<https://pages.hotmart.com/b4686508m/nao-sou-exposicao/>>.

- Data de criação da página: Não há nenhuma informação a respeito desse período, mas através de observação das postagens e do próprio blog, nota-se que a rede teve início por volta do ano de 2013;
- Autora: Paola Marchesini Altheia.

Figura 2 – Número de curtidas/seguidores(as) da página Não Sou Exposição - Imagem Não Determina Valor¹⁰



Fonte: Imagem printada pela autora com informações retiradas da internet (Facebook).

Figura 3 – Informações sobre a página Não Sou Exposição - Imagem Não Determina Valor



Fonte: Imagem printada pela autora com informações retiradas da internet (Facebook).

¹⁰ Informações coletadas pela autora na página do Facebook “Não Sou Exposição”, de Paola Altheia, em outubro de 2018.

3.2 MÉTODOS

3.2.1 Facebook

Antes de falar sobre os métodos que serão utilizados na análise das postagens selecionadas, se fez necessário explicar brevemente aqui sobre a rede social *Facebook*¹¹, visto que a pesquisa fez uso de conteúdo de uma página pertencente a ele.

A rede social foi criada por Mark Zuckerberg, no ano de 2004, juntamente com três colegas da faculdade de Harvard: Andrew McCollum, Dustin Moskovitz e Chris Hughes¹². O *Facebook* é, hoje, umas das maiores e mais influentes redes sociais existentes. Os usuários conectados a ele possuem diversas formas de se relacionar uns com os outros através de perfis criados no site. Conforme Correia e Moreira (2014, p. 168):

O Facebook pode ser definido como um website, que interliga páginas de perfil dos seus utilizadores. Tipicamente, é nestas páginas que os utilizadores publicam as mais diversas informações sobre eles próprios, e são também os utilizadores que ligam os seus perfis aos perfis de outros utilizadores. No essencial, a experiência do Facebook permite que os utilizadores se envolvam em três tipos de atividades: publicar informação pessoal relevante numa página individual com o seu perfil, ligar-se a outros utilizadores e criar listas de amigos, e interagir com outros utilizadores (apud BUFFARDI; CAMPBELL, 2008; TUFECKI, 2008).

As redes sociais proporcionam aos seus usuários, como já dito nos capítulos teóricos dessa pesquisa, novos meios de socialização e comunicação, além de novos modos de se apresentar ao “outro”, modos tais antes inexistentes nas relações interpessoais, que não perpassavam pelo mundo digital. Os indivíduos conectados ao *Facebook* fazem dele uma espécie de diário pessoal, com todos os seus dados, orientação sexual, política, religiosa, gostos culinários, interesses particulares, tudo que torne mais fácil para que suas conexões saibam quem eles são naquele espaço virtual e, logo, no mundo real.

O Facebook faz com que as pessoas compartilhem informações de outras formas e falem mais sobre elas mesmas. Dados como idade, religião, visões

¹¹ Disponível em <www.facebook.com.br>.

¹² Disponível em <<http://revistaalceu.com.puc-rio.br/media/alceu%2028%20-%20168-187.pdf>>. Acesso em 02 out. 2018.

políticas, o que eles fizeram ou querem fazer na universidade, no que estão trabalhando agora, tipo de relacionamento que vivem e local onde estão realizando refeições estão todos disponíveis. A plataforma une muitas possibilidades para os indivíduos mostrar quem são. (SHIH, 2009 apud STASIAK, 2013, p. 129).

Dentre as ferramentas disponíveis na rede para que os usuários se conectem/relacionem com outro usuário online, expressando, assim, seu sentimento, sua opinião, sua reação em relação a algo que seja postado, se destacam aqui as seguintes: o “curtir”, que hoje possui também variações de “sentimentos” como “amei”, “haha”, “uau”, “triste”, “grr”, portanto, serve agora tanto para demonstrar reações positivas, quanto negativas. Tem-se também o comentário, que é um espaço aberto para responder às postagens publicadas, onde os usuários podem se expressar através de “emojis”¹³ (imagens gráficas que servem para substituir palavras), representados das mais diversas formas; o “compartilhar”, que funciona como modo de partilhar qualquer postagem de outro usuário ao qual você esteja conectado, além do *Messenger*, um bate-papo privado em que se tem uma caixa de diálogo para que as pessoas conversem entre si (FACEBOOK, 2018). Daiana Stasiak (2013), ao falar sobre essa rede social e suas principais funções, demonstra, sobre a ferramenta de compartilhamento, que:

O compartilhamento de mensagens de outro usuário é uma ação de interação entre as partes, mesmo está sendo reativa. Além disso, entendemo-lo como uma validação ao conteúdo escolhido, pois a pessoa realiza sua publicação a partir do perfil ou da página de outro usuário (STASIAK, 2013, p. 130).

Também, na chamada “timeline” ou “linha do tempo”¹⁴, o usuário, além de visualizar diversas postagens de outras pessoas, pode postar fotos, vídeos, criar álbuns, eventos, anúncios e grupos, curtir páginas de assunto do seu interesse, e editar as informações de seu perfil. Essas são algumas dentre as diversas funções permitidas pelo *Facebook*.

À medida que o Facebook e os outros sites de redes sociais continuam a sua expansão, adquirindo influência mundial e onipresença online, as pessoas utilizam a internet com uma maior interatividade social. Estes desenvolvimentos representam uma alteração fundamental no papel da internet, no cotidiano[...] (CORREIA; MOREIRA, 2014, p. 182).

¹³ Significado disponível em <<https://www.significados.com.br/emoji/>>.

¹⁴ Disponível em <<https://www.facebook.com/help/search/?query=Linha%20do%20Tempo>>.

Sendo assim, este breve apanhado sobre as características e funções do *Facebook* serve à presente pesquisa como meio de situar o leitor, previamente, ao espaço onde pertence o objeto ao qual foi feita a observação dos conteúdos elegidos para a análise. Portanto, é nesse sentido que essa pesquisa se baseou para ser desenvolvida: considerando o crescente desenvolvimento das redes sociais e o que elas representam no dia-a-dia das pessoas, fazendo com que a internet, a sociedade em rede, seja, também, um dos principais espaços das relações sociais desses indivíduos, e que mesmo sendo mídias alternativas gerem considerável impacto sobre as pessoas.

3.2.2 Procedimentos

Como mencionado anteriormente, para a interpretação dos dados obtidos, a presente pesquisa fez uso do método da análise de conteúdo proposto por Bardin (2010). Para a autora, a análise de conteúdo é de suma importância às ciências sociais, servindo como técnica a diversos tipos de investigação em diferentes áreas de estudo, já que, através de seus procedimentos, o pesquisador pode compreender o que está além da mensagem dita/escrita do discurso observado. Bardin (2010, p. 44) a define da seguinte forma:

Um conjunto de técnicas de análises das comunicações visando obter por procedimentos sistemáticos e objectivos de descrição do conteúdo das mensagens indicadores (quantitativos ou não) que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção (variáveis inferidas) destas mensagens.

Visto que “[...] tudo o que é comunicação (e até significação) parece susceptível de análise” (BARDIN, 2010, p. 37), optou-se por esse tipo de análise, pois a mesma apresentava técnicas e procedimentos coerentes ao processo para se responder aos questionamentos levantados por essa pesquisa. Dentre as técnicas, a “descrição analítica”, que busca descrever os conteúdos presentes nas mensagens, foi feita pela abordagem da “análise temática”, a qual se baseia em analisar os significados das mensagens (BARDIN, 2010).

A análise de conteúdo se divide em três etapas principais: A pré-análise, a exploração do material e o tratamento dos resultados (Inferências e Interpretações) (BARDIN, 2010). Na pré-análise se formulou o objetivo e as hipóteses a partir da

observação prévia do documento em questão (postagens selecionadas do NSE). Além disso, formulou-se, também, as unidades de registro que seriam analisadas. Logo à frente na pesquisa, um quadro contendo todas essas informações, de forma mais detalhada, será apresentado.

Dentro dessa perspectiva de análise proposta aqui, a “categorização” funciona como um modo de organizar as informações percebidas num primeiro contato com seu material de estudo, facilitando, assim, o trabalho do pesquisador. Através da escolha de categorias, o pesquisador pode inferir e interpretar de modo mais preciso sobre aquilo que ele percebe no conteúdo analisado (BARDIN, 2010).

Na seguinte pesquisa, a escolha das categorias se deu, primeiramente, pensando no que se espera dos resultados dessa análise a partir dos questionamentos que já foram aqui levantados. Deste modo, partindo do referencial teórico, levou-se em consideração alguns “temas principais” presentes nesse trabalho percebidos conforme o desenrolar da pesquisa. Notou-se também a presença desses mesmos “temas” na escrita/fala da autora através da observação de seus conteúdos. Assim, na junção desses dois aspectos, se constituiu duas categorias distintas capazes de proporcionar os resultados esperados.

A primeira categoria, “Influência Temática”, se apresenta no sentido de perceber a aparição dessas temáticas durante o processo de observação de tais conteúdos, o modo como isso se dá e inferir sobre a influência dessas aparições, sobre o que é que o vocabulário da nutricionista, Paola Altheia, revela no contexto da pesquisa. Os temas inferidos durante a análise foram: “Mulher”, “Corpo/Estética” e “Saúde”.

Além disso, a categoria “Tipo de Relação com as Seguidoras” permitiu compreender como os usuários da página lidam com as perspectivas dadas por Paola Altheia através das temáticas já pré-estabelecidas de seus enunciados. As unidades de registro (BARDIN, 2010) aqui definidas foram: Relação “Positiva” e “Negativa”.

Baseado em Bardin (2010), esse tipo de escolha se encaixa em um critério semântico, de modo a separar os elementos temáticos percebidos dentro do texto/fala da autora – Paola Altheia – e depois dividi-los conforme a categoria e unidade de registro ao qual pertencem através do embasamento e subjetividade da própria autora. Sendo assim, a presente pesquisa tratou sobre duas categorias distintas, sendo elas:

Quadro 1 – Quadro de Categorias

CATEGORIAS	
CATEGORIAS	UNIDADES DE REGISTRO
Influência Temática	- Mulher - Corpo/Estética - Saúde
Relação com as Seguidoras	- Positiva - Negativa

Fonte: Autoria própria. Baseado na obra de Bardin (2010).

Delimitadas as categorias que serão seguidas, se apresenta abaixo um quadro com a estrutura dos procedimentos realizados para análise de conteúdo nessa pesquisa.

Quadro 2 – Estrutura Metodológica - Análise de Conteúdo da Página “Não Sou Exposição - Imagem Não Determina Valor”

Pré Análise	Escolha do Documento	Página Não Sou Exposição - Imagem Não Determina Valor (Facebook)
	Técnica	Observação (print screen da tela) - Análise Temática
	Formulação do Objetivo e Hipóteses	Objetivo - Compreender de que maneira o conteúdo veiculado na página Não Sou Exposição - Imagem não determina valor, atua para desconstrução das formas de gestão dos corpos das mulheres, na busca de atender padrões estéticos e de saúde. H1 - A página Não Sou Exposição, possui um viés contrário à maioria das mídias sociais que também abordam a temática de gestão, imagem e cuidados com o corpo feminino;

		<p>H2 - A linguagem utilizada por Paola Altheia em seus conteúdos, gera em suas seguidoras um sentimento de representatividade;</p> <p>H3 - Predomina-se um feedback positivo ao conteúdo exposto nas postagens selecionadas, das usuárias conectadas à página.</p> <p>H4 - A página funciona como meio de desconstrução aos padrões estéticos sociais femininos.</p>
	Elaboração dos indicadores	Regra da Representatividade - Postagens dos dois últimos anos da página, sendo duas a cada semestre, totalizando oito postagens a serem analisadas.
Exploração do Material	Unidades de Análise	<ul style="list-style-type: none"> - Partes de textos das legendas das postagens selecionadas. - Alguns dizeres da emissora em postagens constituídas por vídeos da autora da página.
	Categoria/ Unidade de Registro	<ul style="list-style-type: none"> - Categoria Influência Temática - Unidade de Registro: Mulher, Corpo/Estética, Saúde. - Categoria Relação com as Seguidoras - Unidades de Registro: Positiva ou Negativa.
Inferências e Interpretações	<ul style="list-style-type: none"> - Embasamento a partir do referencial teórico exposto nos 2 primeiros capítulos da pesquisa. - Subjetividade da pesquisadora. 	Compreensão sobre como a Influenciadora Digital (Paola Altheia) a partir de temáticas específicas, contribui para influenciar na desconstrução de padrões estéticos e de saúde femininos, levando em conta sua relação virtual com as seguidoras que interagem com a página.

Fonte: Autoria própria. Baseado na obra de Bardin (2010).

CAPÍTULO IV – RESULTADOS E ANÁLISE

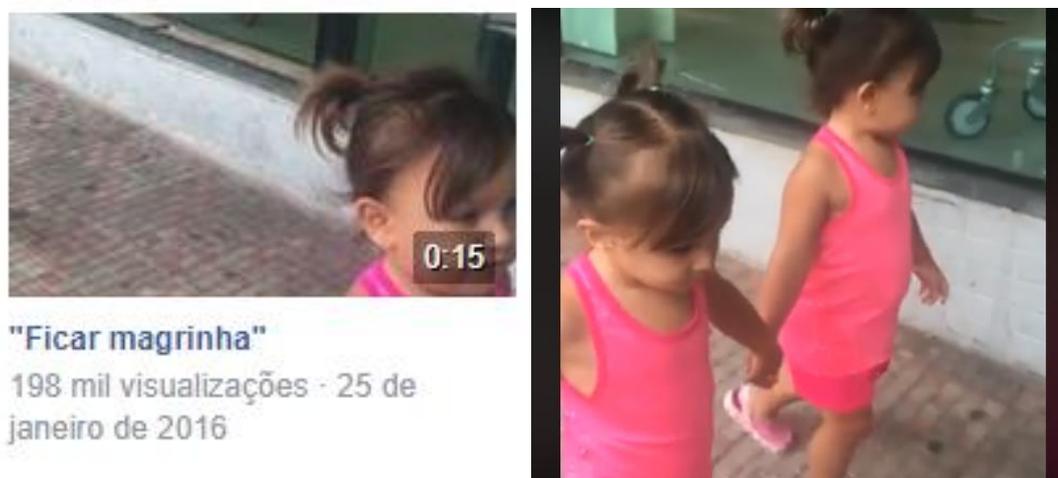
4.1 CONTEÚDOS PRODUZIDOS POR PAOLA ALTHEIA NA PÁGINA *NÃO SOU EXPOSIÇÃO* SELECIONADOS PARA ANÁLISE

Segue abaixo as postagens selecionadas para análise, bem como os prints da tela de cada uma delas, informando os dados necessários para facilitar o leitor na compreensão e no acompanhamento do processo de análise realizado na presente pesquisa. Logo depois, as inferências formuladas a partir da observação desse material.

1. POSTAGEM 1 - Dados:

- Tipo da publicação: Vídeo;
- Título: “Ficar Magrinha”;
- Visualizações: 198 mil;
- Data de publicação: 25 de janeiro de 2016;
- Reações: 2,6 mil;
- Comentários: 516;
- Compartilhamentos: 2.385.

Figura 4 – Postagem de Paola Altheia sobre o vídeo “Ficar Magrinha”



"Metade das meninas têm problemas em aceitar sua imagem corporal"
(Centre for Appearance Research and Central YMCA 2011)

"Metade das meninas pequenas têm medo de engordar e apresentam comportamentos de restrição ou compulsão alimentar."
(Edlund, Halvarsson, and Sjoden, 1996)

"Meninas de 5 anos de idade se preocupam com sua aparência, tamanho e peso."
(Lohmann et al, British Journal of Developmental Psychology, 2005)

"Uma em cada quatro meninas de 7 anos já tentou fazer dieta pelo menos uma vez."
(Westerberg-Jacobson et al, European Eating Disorders Review 2011)

"Um terço das crianças entre 8 e 12 anos afirmam que querem fazer dieta para emagrecer."
(McCabe, Ricciardelli 2005)

Estatísticas oriundas da pesquisa de commonsensemedia body image survey:

"80% das meninas americanas com menos de 10 anos já fizeram dieta"

"1,3 milhões de adolescentes nos EUA sofrem de anorexia nervosa"

"Aos seis anos, crianças já sabem o que significa 'dieta' e começam a tentar comer menos."

"59% das meninas de 6 anos alegam que gostariam de ser 'mais magras'"

"Crianças pequenas têm mais medo de engordar do que: guerra nuclear, câncer ou perder os pais."

PELAMORDEDEUS, Não!!

Não coloquem essas ideias na cabeça das crianças.

Não é "engraçadinho"

Não é educativo.

Não promove saúde. (muito pelo contrário)

Dizer que o benefício da caminhada é "ficar magrinha" é transmitir a ideia de que os exercícios e hábitos de vida saudáveis, de modo geral, devem ser realizados por finalidades estéticas.

(tem que "ficar magrinha" porque "gorda" é ruim, certo? NÃO ENSINE ISSO PARA AS CRIANÇAS)

- Vamos caminhar porque faz bem para o pulmão, o coração e os ossos.
- Vamos caminhar para admirar a paisagem e descansar a mente.
- Vamos caminhar porque o corpo ativo funciona melhor e é muito mais saudável.
- Vamos caminhar porque é uma forma de viver benefícios de estar ao ar livre.
- Vamos caminhar porque favorece a concentração, melhora a capacidade de aprendizagem e estimula a imaginação.
- Vamos caminhar em família porque fortalece os laços afetivos.

POR ISSO vamos caminhar

"Ficar magrinha"

NSE Não Sou Exposição

 Curtir  Comentar  Compartilhar   ...

   2,6 mil

516 comentários

2.385 compartilhamentos

198 mil visualizações · há cerca de 3 anos · 

2. POSTAGEM 2 - Dados:

- Tipo da publicação: Imagem;
- Visualizações: 2,9 mil;
- Data de publicação: 11 de março de 2016;
- Reações: 1,2 mil;
- Comentários: 39;
- Compartilhamentos: 439.

Figura 5 – Postagem de Paola Altheia sobre tipos de ascetes corporais e meios para se alcançar o corpo desejado



Fonte: Montagem elaborada pela autora com imagens retiradas do Facebook (2016).

3. POSTAGEM 3 - Dados:

- Tipo da publicação: Vídeo;
- Título: “Compulsão, vício, corpo e mulheres”;
- Visualizações: 10 mil;
- Data de publicação: 28 de setembro de 2016;
- Reações: 197;
- Comentários: 58;
- Compartilhamentos: 86.

Figura 6 – Postagem de Paola Altheia em seu vídeo sobre “Compulsão, vício, corpo e mulheres”



Compulsão, vício, corpo e mulheres.
10 mil visualizações · 28 de setembro de 2016

Compulsão, vício, corpo e mulheres.

NÃO Sou Exposição

Curtir Comentar Compartilhar

197

58 comentários
86 compartilhamentos

10 mil visualizações · há cerca de 2 anos

Sobre a entrevista de uma famosa falando sobre compulsão, corpo e alimentação.

Fonte: Montagem elaborada pela autora com imagens retiradas do Facebook (2016).

4. POSTAGEM 4 - Dados:

- Tipo da publicação: Vídeo;

- Título: “Você não é obrigada a nada”;
- Visualizações: 6,9 mil;
- Data de publicação: 8 de dezembro de 2016;
- Reações: 333;
- Comentários: 58;
- Compartilhamentos: 86.

Figura 7 – Postagem de Paola Altheia em seu vídeo “Você não é obrigada a nada” sobre a busca em se encaixar nos padrões estéticos sociais femininos



Você não é obrigada a nada.
6,9 mil visualizações · 8 de dezembro de 2016

Você não é obrigada a nada. Curtir Comentar Compartilhar 333 58 comentários 86 compartilhamentos

NSE Não Sou Exposição

6,9 mil visualizações · há cerca de 2 anos ·

O verão chegou? Não deu tempo de se "preparar"?

Não tem problema: você não precisava ter feito nada!

Link do ebook: <http://bit.ly/2aEAXhd>

Fonte: Montagem elaborada pela autora com imagens retiradas do Facebook (2016).

5. POSTAGEM 5 - Dados:

- Tipo da publicação: Imagem;
- Data de publicação: 14 de janeiro de 2017;
- Reações: 323;

- Comentários: 11;
- Compartilhamentos: 22.

Figura 8 – Postagem de Paola Altheia sobre dietas e a “cultura do emagrecimento”

NSE Não Sou Exposição
Página curtida · 14 de janeiro de 2017 · 🌐

PROPÓSITOS DE ANO NOVO
RIBELOCO.COM.BR · CRÉDITOS @LENTEJITAS

2014 PERDER 5 KG
2015 PERDER 10 KG
2016 PERDER 15 KG
2017 LUTAR CONTRA A TIRANIA DOS PADRÕES DE BELEZA

ISSO NÃO É O FRACASSO DE UMA MULHER.
É O SUCESSO DE UM METABOLISMO.

NSE
NÃO SOU EXPOSIÇÃO
IMAGEM NÃO DETERMINA VALOR

Piada do momento simplesmente porque mulheres que não aceitam o status quo incomodam e precisam ser silenciadas.

Argumentar que questionar a cultura do emagrecimento é coisa de quem "não conseguiu" fazer dieta é irrefutável, certo?

R: Não.

Tentar fazer frequentes dietas de emagrecimento é uma prática que leva ao ganho de peso progressivo a longo prazo. E isso não tem nada a ver com fracasso pessoal. É como o corpo humano funciona.

Em breve lançamento de e-book explicando direitinho porque tantas dietas promovem o ganho de peso.

...E vai ter questionamento de padrões SIM.

👍❤️😂 323

11 comentários 22 compartilhamentos

👍 Curtir 💬 Comentar ➦ Compartilhar 🌐 ▼

Fonte: Montagem elaborada pela autora com imagens retiradas do Facebook (2017).

6. POSTAGEM 6 - Dados:

- Tipo da publicação: Imagem;
- Data de publicação: 05 de fevereiro de 2017;
- Reações: 667;
- Comentários: 68;
- Compartilhamentos: 87.

Figura 9 – Postagem de Paola Altheia sobre estética e saúde

dr_armond
São Paulo, Brazil >

Eu tenho um milhão de problemas...
Hipertensão, doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, artrose, pedra na vesícula, resistência insulínica, artrite, cansaço, câncer no intestino...
Mas fazer curvas não é um deles!

271 curtidas

dr_armond Que fofo! Mas infelizmente as pessoas obesas não são saudáveis. O exterior é reflexo de todas as ações positivas e negativas que um metabolismo sofre. Infelizmente a maioria das pessoas perde o cabo de guerra para o lado não saudável. Estética e saúde devem andar sempre lado a lado!

NSE Não Sou Exposição
5 de fevereiro de 2017 · 🌐

Permita-me discordar, Doutor.

É generalista e errôneo sugerir que uma pessoa está com uma lista imensa de doenças apenas OLHANDO para ela. Diagnosticar no "olhômetro" é irresponsabilidade e preconceito. Se é para recorrer ao senso comum, por que então nós profissionais passamos tantos anos estudando?

Você afirma que o aspecto físico reflete a saúde, então como explica as pessoas magras que fumam, vivem à base de fast food e refrigerantes, são 100% sedentárias e têm o colesterol LDL nas alturas?

ESTÉTICA e SAÚDE são coisas extraordinariamente diferentes! E dificilmente andam lado a lado.

Quando vemos uma pessoa que ostenta um "corpo dos sonhos", não temos como saber quais são os métodos que ela adota para mantê-lo. Existem pessoas que aos olhos da sociedade são belíssimas, mas que no entanto não estão nada saudáveis (e eu não estou falando apenas sobre saúde física...)

Me parece, Doutor, que a questão-chave da sua fala não é uma genuína preocupação com saúde coletiva, mas sim o quanto a imagem de uma gorda feliz o deixou incomodado. Ela não pode ser feliz, certo? Porque o corpo dela é inadmissível.

Precisamos falar sobre obesidade. E precisamos falar sobre condutas como a de Dr. Armond: <http://bit.ly/2l8dBZj>

Obs: a moça da foto não é obesa.

Paola Altheia - Nutricionista Comportamental CRN8 - 9765

👍 🤔 🍷 667

68 comentários 87 compartilhamentos

👍 Curtir 💬 Comentar ➦ Compartilhar 🌐

Fonte: Montagem elaborada pela autora com imagens retiradas do Facebook (2017).

7. POSTAGEM 7 - Dados:

- Tipo da publicação: Vídeo;

- Título: “Pão”;
- Data de publicação: 12 de setembro de 2017;
- Visualizações: 19 mil;
- Reações: 921;
- Comentários: 280;
- Compartilhamentos: 226.

Figura 10 – Postagem de Paola Altheia em seu vídeo “Pão” sobre “cultura alimentar” e alimentação saudável




PÃO
19 mil visualizações · 12 de setembro de 2017

PÃO

NSE Não Sou Exposição

Curtir Comentar Compartilhar 921 280 comentários 226 compartilhamentos

19 mil visualizações · há cerca de um ano ·

Fiz uma publicação falando sobre cultura alimentar brasileira e muitas pessoas acharam um absurdo incluir o pão na definição de alimentação saudável.

Mas será que a recente carbofobia e o terrorismo anti-pão têm justificativa?

#NSE #Nutrição #Alimentação #Pão #Carboidratos #Gluten #Saúde #Trigo #Panificação

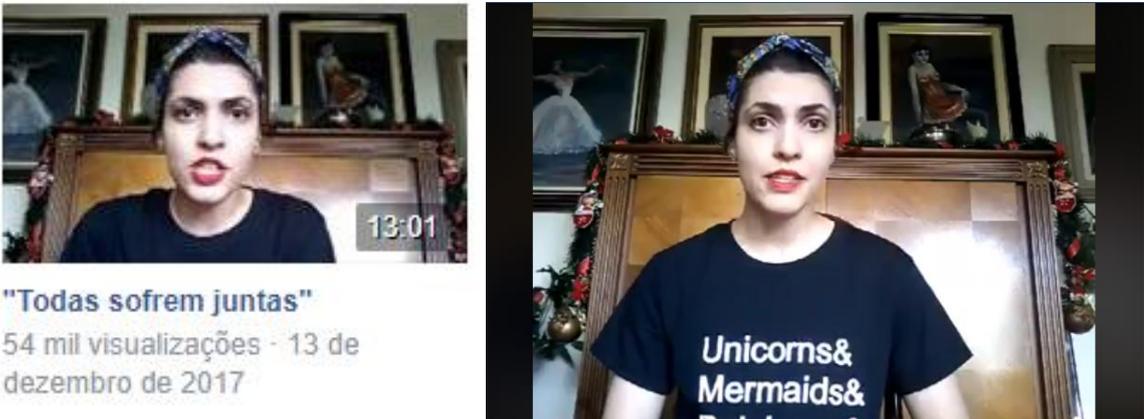
Fonte: Montagem elaborada pela autora com imagens retiradas do Facebook (2017).

8. POSTAGEM 8 - Dados:

- Tipo da publicação: Vídeo;
- Título: “Todas sofrem juntas”;

- Data de publicação: 13 de dezembro de 2017;
- Visualizações: 54 mil;
- Reações: 1 mil;
- Comentários: 231;
- Compartilhamentos: 579.

Figura 11 – Postagem de Paola Altheia em seu vídeo “Todas sofrem juntas” sobre mulheres gordas/magras e questões de saúde



"Todas sofrem juntas"
54 mil visualizações · 13 de dezembro de 2017

"Todas sofrem juntas"

 Curtir  Comentar  Compartilhar  

   1 mil

231 comentários
579 compartilhamentos

 Não Sou Exposição

54 mil visualizações · há ± 10 meses · 

Mulheres que se acham gordas e mulheres verdadeiramente gordas sofrem de igual maneira?

Obs: Este NÃO É um depoimento em primeira pessoa. Falo de acordo com relatos de pessoas gordas que ouço na prática clínica.

Obs2: O vídeo não tem legendas porque a camiseta da autora tomou a leitura impossível 😊...

#NSE #Corpo #Saúde #Autoestima #Preconceito #Gordofobia

Fonte: Montagem elaborada pela autora com imagens retiradas do Facebook (2017).

4.2 INFERÊNCIAS SOBRE OS DADOS OBTIDOS NAS ANÁLISES

4.2.1 Categoria Influência Temática

A presente categoria, como dito anteriormente, se definiu a partir de alguns temas que se tornaram unidades de registro (BARDIN, 2010) presentes nos conteúdos selecionados para análise, assim como no referencial teórico da presente pesquisa. Segue abaixo as interpretações obtidas da análise dessa categoria através da observação das postagens da página *Não Sou Exposição*, produzidas por Paola Altheia.

4.2.1.1 Mulher

O termo “mulher” apareceu de maneira mais central nas seguintes postagens:

- Postagem 3: Parecer de Paola Altheia sobre questões que envolvem compulsão, comida, vício, corpo e mulheres.

Compulsão é uma palavra que tá muito banalizada e todo mundo fala em qualquer circunstância, só que compulsão alimentar é um transtorno alimentar, muitas vezes muito grave, que causa muito desconforto na vida da pessoa e impactos no organismo. A pessoa que tem compulsão alimentar ela tem uma sensação de descontrole diante da comida e ela come de uma maneira muito ávida, e muito rápida um volume muito grande de comida e acontece os episódios duas três ou mais vezes por semana.

[...] aquela bobagem que circula nas redes sociais que é uma figurinha que fala assim “Ou você come coisas gostosas ou você fica gostosa”, então, cria uma dualidade dentro da qual a mulher que quer ser bonita não pode comer e a mulher que come para ficar satisfeita, e come coisas que ela gosta, que dão prazer, ela não vai ter o corpo bonito, porque o corpo bonito exige o sacrifício de comer pouco ou mesmo não comer.

[...] a mulher come para atingir um tipo de corpo que é bonito aos olhos da sociedade, que foi colocado num pedestal da beleza, ou ela come para ficar satisfeita e não passar fome, mas aí ela não vai ser bonita.

[...] é que fecha a beleza em parâmetros muito exclusivistas e desconsidera a diversidade, porque existem inúmeras possibilidades da gente enxergar a beleza mas enquanto a gente fica com pensamento fixo de que a única forma de beleza feminina que existe é a Gisele Bündchen, a gente não amplia a definição de beleza. E, na verdade, pressionar e maltratar a mulher é sistemático na nossa sociedade, e passar fome para ser bonita é uma

crueldade muito da imensa e nem é uma forma tão sutil de tortura, mas é tão comum no imaginário popular que a gente nem questiona como isso é grave. Gordice é uma palavra muito problemática! Gordice é uma palavra que remete ao suposto, comportamento das pessoas gordas, que comem fast food, fritura, doce o tempo inteiro, e só comem desse jeito e não tem uma alimentação mais diversificada, e exagera e comem demais... Tudo isso é estereótipo! E quando a pessoa usa a palavra gordice para se justificar nas redes sociais “Ah eu cometi uma gordice, mas hoje pode...”, significa que ela tá dizendo “Olha eu adotei um comportamento de gordo, mas eu não sou assim e foi só dessa vez, não me condene!”. Então, essa expressão é muito ofensiva e ela é muito controversa.

(Trechos da fala de Paola Altheia no vídeo.)

A postagem de número três trata-se de um vídeo produzido por Paola Altheia, em que a mesma discorre sobre questões que envolvem o corpo, a compulsão alimentar, vícios e a posição das mulheres frente a isso, a partir de um vídeo onde uma artista famosa dá uma entrevista, opinando sobre essas temáticas. Artista essa que Paola faz questão de não identificar, pois deixa bem claro que a crítica não é à pessoa em si, mas à forma como ela se posicionou frente ao assunto em questão. Foram selecionados dessa fala, com duração de mais de dez minutos, cinco trechos, a partir dos quais se desenrolou a análise da presente publicação.

A autora começa o vídeo falando sobre questões relacionadas à compulsão alimentar, sobre como a maioria das pessoas (no caso aqui, as mulheres) acaba banalizando o sentido da palavra “compulsão” no contexto alimentar, no sentido de que, ao exagerar na ingestão de certo alimento, acham que sofrem de compulsão. Explica também qual o real significado desse termo no meio alimentar e demonstra, assim, a importância em não banalizar o termo com questões tão menos importantes, visto que uma pessoa que realmente vive a compulsão alimentar sofre bastante nesse sentido.

Isso posto, pode-se pensar no por que as mulheres acabam banalizando esse termo, visto a cobrança social em relação aos seus corpos. Como tudo relacionado ao corpo na sociedade contemporânea é comedido, possui regras e padrões a serem seguidos, qualquer comportamento que fuja à regra acaba sendo visto como algo extremo, que deve ser combatido, ou, se não, o indivíduo perde com aquilo. Nesse sentido, achar que comer um doce após o almoço, como exemplificado no vídeo, é compulsão, tem até certa lógica, mas não faz disso algo normal, que não deva ser discutido.

Desse modo, considerando o tamanho da importância dada ao corpo, à aparência física na sociedade atual, e que os olhares alheios que recaem sobre esse corpo causam influência no modo como ele é usado, é compreensível que as pessoas tratem a manutenção de seu corpo como um engajamento social, já que estão expostas às avaliações sobre suas práticas em relação a ele (LE BRETON, 2007).

Paola Altheia expõe, de forma clara, como as mulheres vivem uma dualidade em relação à alimentação, ao modo como comem, quando comem e o que se pode ou não consumir. Uma dualidade que consiste, basicamente, em uma escolha entre comer e ser bonita: sentir prazer com certos alimentos, considerados impossíveis para quem busca um corpo saudável e perfeito, ou estar dentro dos padrões estabelecidos.

Assim, se a mulher não cuida do seu corpo como deveria, significa que ela, conseqüentemente, não se dedica à sua própria subjetividade. Quando a mulher introduz esse discurso dado pela sociedade, dando importância em se vigiar, se controlar, se disciplinar, ela passa a agir de modo a organizar suas práticas alimentares, afastando, assim, os riscos que pode sofrer aquele corpo. É vista, então, como alguém que se posiciona e tem autonomia sobre suas próprias escolhas (ORTEGA, 2008).

O que a autora chama sempre a atenção de suas seguidoras virtuais é justamente para o fato de que essa “autonomia”, enxergada pela maioria das mulheres, não é exatamente tão individual assim. Altheia instiga o senso crítico de suas leitoras ao explanar sobre como os parâmetros de beleza são injustos e descartam a diversidade de formas, curvas e cores.

Por fim, a nutricionista fala também sobre um termo, considerado importante em se abordar aqui, visto a sua frequente aparição nos últimos tempos e seu real significado quando pronunciado: o termo “gordice”. Este tem sido muito usado pelas pessoas para se explicar quando algo foge de seu controle, quando se exagera em algum aspecto relacionado à sua alimentação. É de suma importância que o *Não Sou Exposição* veicule informação a respeito de certos dizeres que, na verdade, não são apropriados, como a palavra “gordice”. Usar esse termo significa sustentar a ideia de que a pessoa gorda é assim porque não possui controle sobre suas práticas alimentares e, principalmente, dar uma conotação negativa a tudo que venha desse sentido.

- Postagem 8: Opinião de Paola Altheia sobre mulheres magras que se acham e se intitulam como gordas, enquanto não são e o peso de seus depoimentos quanto a isso.

[...] eu acredito que existe certos tipos de sofrimento que as mulheres partilham e outros que não. Então nós como mulheres, como totalidade, né, a gente sofre, realmente, uma pressão pra gente se mostrar sempre mais bonita, ou se você é magra, você pode ser mais magra, você pode ser mais definida, mais tonificada, né. Tem realmente um discurso muito forte, né, que faz uma ênfase muito grande em cima da ideia de você fazer a constante manutenção dos seus atributos físicos, você tem que consumir cosméticos, você tem que comprar roupas novas, você tem que fazer uma dietinha, mas é completamente diferente da situação das mulheres que, de fato, são gordas e que não é uma questão de vilania, é uma questão de privilégio, é uma questão de que existem certas vivências, certas situações, que nós mulheres magras nunca vamos viver.

Então uma mulher magra que, por alguma razão, se acha gorda, não sofre da mesma maneira que a mulher gorda de fato!

O mundo puni a pessoa gorda todas as horas, todos os dias, em todos os momentos é uma pessoa que vive num mundo que não é pra ela. Então assim, é, o sofrimento de quem é gordo é uma coisa assim infinitamente maior do que você tá insatisfeita com a tua aparência, você se achar gorda, ou você achar que você deveria usar um 36. Os sofrimentos das pessoas gordas são diferentes e mais específicos.

Então existem pessoas que vivem um sofrimento diário e real porque elas são gordas. Situações de marginalização, de desrespeito, de humilhação, de negligência, por isso que não é legal você falar assim “Hahaha, sou obesa”, porque você não é, e daí você está se apropriando da realidade do outro, por um segundo, pra você fazer uma piadinha.

(Trechos da fala de Paola Altheia no vídeo.)

Na postagem oito, a autora Paola Altheia discorre sobre um assunto que foi entendido aqui como ponto relevante no que diz respeito à quebra de tabus. De modo geral, a linguagem utilizada na página *Não Sou Exposição* é, por si só, uma tentativa de quebrar paradigmas. Mas, nesse vídeo, Altheia fala sobre um modo de se comportar muito específico e recorrente no meio feminino quando o assunto é corpo, magreza, gordura, etc.

O nome do vídeo é *Todas sofrem juntas*. Esse título se deu no sentido de se pensar/sentir que todas as mulheres sofrem, de igual maneira, as pressões geradas pelos padrões estéticos femininos construídos na sociedade e colocados de modo quase ditador. Ou seja, uma mulher magra, uma mulher gorda, uma mulher obesa,

ou mesmo uma mulher que tenha verdadeiros transtornos em relação ao seu corpo, se encontram no mesmo nível de sofrimento, de luta e de pressão social.

Altheia começa o vídeo deixando claro que muitas pessoas têm, de fato, uma percepção distorcida sobre o próprio corpo devido a doenças, a transtornos realmente existentes em relação a si mesmas e a seu aspecto físico. Esse tipo de abertura dada ao assunto presente na postagem se dá propositalmente para embasar o ponto central a ser discutido: a diferença entre uma insatisfação com o corpo, o aspecto físico (o que pode ser normal, até certa medida), e um corpo que realmente sofre transtornos, preconceitos, limitações no espaço social em que vive, por ser como é, por estar fora dos padrões que a sociedade cultiva.

A autora reforça a ideia de que uma mulher magra jamais poderá sofrer as mesmas dificuldades, os mesmos preconceitos e traumas de uma mulher gorda. Lembra também que isso independe do fato de que as mulheres, de maneira geral, são alvos constantes de uma cobrança de disciplina corporal que não cessa, mesmo aquela que se encontra “dentro” dos padrões aceitáveis e propagados.

Essa ideia de que sempre há algo mais a ser modificado ou melhorado é uma ideia que nunca finda, pois não foi feita para ter um limite, mas sim para gerar lucros a uma indústria que não para de crescer. Em concordância com Wunenburger (2006), o corpo é algo que pode ser “consertado”, o que abre possibilidade a um questionamento não muito natural sobre isso, mas advindo de uma base apenas do desejo, da vontade de ser/estar que se submete a várias fantasias. O autor explana sobre o imaginário contemporâneo e fala sobre como o corpo perdeu, nessa sociedade, seu valor simbólico. Visto que as novas técnicas proporcionam meios acessíveis para se modificar, as pessoas passam a gozar de suas vontades de modo cada vez mais frequente.

Isso posto, se optou, na referente análise, por realizar uma reflexão a partir de um viés, mencionado anteriormente na pesquisa, que trata sobre a significação do espaço cibernético/ciberespaço (LEVY, 1999) e como esse espaço se faz importante no sentido de possibilitar aos sujeitos que se encontram marginalizados, devido à cobrança dos padrões, um modo de existirem, de se mostrarem da forma como quiserem ser, de se expressarem de maneira que não sofram com preconceitos, visto a dificuldade vivenciada por estes no chamado mundo físico/real.

Nesse sentido, conforme o autor David Le Breton (2003), o indivíduo se recria no momento em que não tem a necessidade de ser representado em suas relações

virtuais de forma leal ao que ele é esteticamente, ou até mesmo intelectualmente, em seu cotidiano real. Esse espaço cibernético permite, então, que as mulheres se sintam livres das amarras e coerções da sociedade em relação aos seus corpos. Nele, ela pode controlar de modo estratégico quais informações os outros poderão acessar sobre ela e evitar, assim, as dificuldades presenciadas diariamente.

Dessa maneira, o ciberespaço permite às mulheres um novo espaço de possibilidades para consigo mesmas. Ele as permite criar seu próprio imaginário e o representar, sem culpa, naquele meio. Ainda de acordo com Le Breton (2003), é uma espécie de “sonho acordado” para aquelas que trabalham com suas identidades sem temer um contragolpe do mundo real.

Seguindo esse viés, Caroline Foppa (2011) traz uma reflexão a respeito do corpo e sua relação com o discurso virtual, de modo a constatar como as comunidades virtuais, os grupos existentes nesse meio, são capazes de gerar um tipo de ajuda naqueles que não se veem de fato representados fora do ambiente cibernético. Isso se torna um terreno que permite discussões e troca de experiências e significados entre aqueles que estão conectados.

Portanto, essa análise se deu como forma de demonstrar como o papel da página do NSE (*Não Sou Exposição*), o vídeo de Paola Altheia, serve como exemplo de espaço onde essa interação ocorre. Levada em conta a questão central que a autora salienta em seu vídeo, ou seja, sua discordância com a atitude de algumas mulheres que não percebem, ou não fazem questão de perceber o seu lugar de fala nesse contexto sobre o corpo, a beleza, os comportamentos e disciplinas, o trabalho que ela realiza já é, por si só, um meio de demonstrar como esse lugar de fala se faz importante e como ele deve ser respeitado, visto a relação da maioria das seguidoras e seus depoimentos, suas reações nas postagens. São pessoas que se mostram à vontade para se expressar e falar sobre sua realidade cotidiana.

4.2.1.2 Corpo/Estética

Em relação aos termos corpo e estética, aos quais se optou aqui por colocar em uma mesma unidade de análise (visto a proximidade do assunto no contexto dessa pesquisa), foi observada a sua aparição em algumas postagens da autora, sendo elas:

- Postagem 1: Parecer de Paola Altheia sobre o vídeo “Ficar Magrinha”.

Dizer que o benefício da caminhada é “ficar magrinha” é transmitir a ideia de que os exercícios e hábitos de vida saudáveis, de modo geral, devem ser realizados por finalidades estéticas.

(tem que “ficar magrinha” porque “gorda” é ruim, certo? NÃO ENSINE ISSO PARA AS CRIANÇAS).

(Trecho do comentário de Paola Altheia sobre o vídeo.)

Primeiramente, a autora da página *Não Sou Exposição* traz algumas informações de dados coletados através de pesquisas com dados estatísticos sobre assuntos que envolvem meninas, crianças, dieta, estética, para que, deste modo, ela embase o seu comentário pessoal sobre o vídeo em questão.

Paola Altheia chama a atenção de suas seguidoras para o fato de como é passado às crianças, em especial às meninas, a ideia de estética, corpo e emagrecimento. No vídeo, a mulher que filma as duas meninas (provavelmente a mãe), se mostra contente, como se ela tivesse “ensinado direitinho” às duas crianças ali presentes, quando ambas respondem que estão caminhando para “ficar *maguinhas*” (conforme a palavra das crianças). Não há como saber ao certo a idade das duas, mas, pela aparência, não passam dos cinco anos de idade.

Sendo assim, o que o comentário da autora propõe é que os adultos se preocupem em ensinar suas crianças a se importarem mais com sua saúde do que com sua aparência física, principalmente as meninas, que já crescem com esse estigma de preocupação além da conta com seu próprio corpo, como se isso fosse um dever social de cada uma delas.

É importante se preocupar com o modo como a construção da identidade dessas crianças estão sendo orquestradas. Meninas que crescem com esse tipo de ideia, ou que aprendem a fazer dela uma prioridade, odeiam seus próprios corpos e, com isso, muitas delas acabam gerando uma obsessão com as disciplinas voltadas ao corpo. Segundo Moreno (2008), os exemplos e referências de como a sociedade contemporânea percebe a mulher e seu corpo perfeito se volta às modelos de passarela ou às bonecas: magras, esguias, de pele e cabelos claros. Portanto, é assim que as meninas aprendem a se enxergar e, principalmente, se construírem como mulher.

Conforme já mencionado nessa pesquisa, quando uma mulher age de modo a não se dispor ao consumo e às práticas disciplinares do corpo para se encaixar nos

padrões estéticos existentes, ela acaba sendo vista como alguém que desleixa do próprio corpo, e esse “desleixo” é o seu fracasso pessoal (ORTEGA, 2008). Deste modo, ensinar as meninas a se preocuparem com a estética corporal de si mesmas é visto como algo importante e necessário à sua educação, pois, assim, evita-se que ela seja vista pela sociedade como alguém que fracassou pessoalmente, ou que, simplesmente, não se importa com seu próprio corpo e, logo, com seu próprio eu. Os temas ao corpo da mulher e a maneira como ele continua a ser exposto e discutido, mesmo depois de tantas conquistas no cenário geral feminino, a mantêm coagida, refém de um padrão sutilmente imposto (ou pouco percebido, devido sua naturalidade) pelos meios midiáticos, sejam eles de massa ou alternativos.

Desse modo, conforme Santos (2010), a alta exposição de um padrão de beleza feminino, através das diferentes mídias, gera nas mulheres a ideia de que esse padrão (que muitas vezes nem é discutido como uma imposição social, mas sim como algo natural, que não precisa ser questionado) se relaciona com o “ser saudável” e, logo, perfeita (o que seria o objetivo final da mulher, nesse contexto). Além disso, essa frequente busca por um corpo que se encaixe aos padrões faz com que algumas pessoas que “fogem” a ele se tornem excluídas socialmente, ou seja, o seu “fracasso” em não conseguir se cuidar para apresentar aquele aspecto físico esperado pelos outros mostra que não houve esforço de sua parte, visto como a mídia se empenha em dizer como, quando e onde fazer o necessário para não se excluir.

Portanto, a partir desse contexto é perceptível que, desde tenra idade, as meninas são submetidas à ideia de que precisam se preocupar com sua aparência mais do que com a saúde física (ou mental) de seu corpo, sendo isso uma característica cultural e, por conseguinte, algo que é praticado e encarado com muita naturalidade, sem o esforço, muitas vezes, em se pensar de forma a questionar por que isso é tão presente em nossa sociedade e de onde vem esse tipo de ideal tão latente nas mulheres em relação ao próprio corpo, por que ele se faz tão importante na vida dessas pessoas. Tomando a ideia de Foucault (1997), já mencionada aqui, trata-se de um controle sobre o corpo, em forma de disciplina sutil, mas que, ao mesmo tempo, gera um significativo impacto sobre os indivíduos, uma maneira de se produzir obediência.

O parecer de Paola Altheia sobre esse vídeo torna-se de suma importância para a reflexão sobre as questões estéticas que envolvem o corpo feminino para que

haja um pensamento mais crítico sobre o por que esse tipo de “ensinamento” às meninas parece ser algo tão natural, como se fosse “bonitinho” ver uma menina parecer uma adulta, enquanto se preocupa com suas “curvas”, visto que se pode pensar caso fossem dois meninos, se a abordagem seria essa mesma. Enfim, Paola Altheia incita a busca por quebrar tabus que envolvem o corpo da mulher ao fazer publicações como essa.

- Postagem 2: Conteúdo de Paola Altheia sobre tipos de ascetes corporais e meios para se alcançar o corpo desejado.

Olheiras, rugas, celulite, estria, manchas, cabelo branco... Tudo. tem que corrigir tudo.
Lipo, choque, massagem, fura, corta, queima, quebra, cavuca, succiona, costura. É só uma mexidinha.
O corpo fica pequeno. As roupas ficam pequenas. Você fica pequena.
... A vida fica pequena.

(Trecho retirado da postagem)

A segunda postagem da autora Paola Altheia, escolhida aqui para análise, trata-se de um alerta sobre o problema em se priorizar demais as disciplinas/ascetes relacionadas ao corpo, além das intervenções cirúrgicas que proporcionam o corpo desejado de maneira mais rápida em relação às dietas cotidianas.

Enfatiza a cobrança social e mostra, de forma breve, como esse alcance do belo e ideal não acontece de maneira tão simples, visto que há sempre algo mais a ser feito. Se a pessoa já atingiu determinado objetivo, criam-se novas demandas para aquele corpo e, assim, a busca pelo ideal não cessa. No geral, é uma postagem simples, sem muito texto, com uma imagem (em forma de desenho) que mostra uma mulher fora dos padrões, olhando para si, com uma foto de um corpo “perfeito” acima do seu.

Como já mencionado, a indústria da propaganda exerce grande influência no imaginário das pessoas, o que faz com que elas enxerguem cada vez mais possibilidades de estarem ou de se sentirem mais bonitas e, conseqüentemente, mais aceitas no meio social ao qual pertencem. Funciona como um modo de não se excluírem, ou de não serem rejeitadas, de terem a oportunidade de pertencer a determinado grupo, ao qual desejam fazer parte.

Então, o que essa indústria sustenta é que sempre há algo novo a ser melhorado, a ser transformado no seu próprio corpo; ele é fonte de mudança

constante. Segundo Ortega (2008), essa necessidade de transformação incessante do próprio corpo, de nunca se estar satisfeito com o que se tem dele, ou o que se consegue com as práticas realizadas voltadas a ele, se dá a partir de uma valorização extrema do corpo como um objeto simbólico. Isso faz do corpo um espaço, para o indivíduo, de dúvida, de ansiedade em se modificar, de modo a sempre agradar o olhar do outro. Logo, se o indivíduo muda sua aparência com frequência, seguindo as “normas” da beleza e do “saudável”, isso significa que ele cuida de si mesmo, que ele se importa com seu bem maior social, que é seu próprio corpo. As repetidas restrições com o próprio corpo e o excesso de ascetes corporais praticadas, principalmente pelas mulheres, são meios escolhidos para se tentar ultrapassar os limites e as tendências naturais do corpo. Portanto, tentar modificar aquilo que já possui uma pré-disposição de ser é algo sofrido e que exige, de fato, um investimento cotidiano das pessoas, mas que não significa ser uma atitude saudável e que valha a pena, mesmo que muitos hoje tenham isso como estilo de vida.

Levando em conta os estudos sobre o corpo, em diferentes aspectos, da autora Mirian Goldenberg (2010), entende-se que um corpo que se encaixa aos padrões estabelecidos socialmente, ou seja, magro, em boa forma, que visivelmente foi conquistado através de muito esforço e investimento financeiro, se destaca dos demais, daqueles que, por algum motivo, não conseguiram manter aquele padrão aos olhos dos outros. O seu corpo é o que ela chama de “capital”, não só físico, mas, também, social, econômico e financeiro, já que ele se tornou um bem maior, que é apresentado, conforme o seu investimento, à sociedade.

Francisco Ortega (2008), ao falar sobre práticas ascéticas em diferentes períodos, mostra que o que se praticava na Antiguidade, comparado ao que se tem na atualidade (o que ele chama de “bioascese”), são processos completamente diferentes, pois o objetivo final de cada um deles não possui ligação. As chamadas bioasceses acontecem não como uma forma de liberdade com o corpo, de escolha, mas de sujeição, proveniente de uma coerção social que não deixa o indivíduo perceber que há, ali, uma cobrança implícita, o que o autor dá o nome de um “universo dominante”, bem diferente das práticas ascéticas de antes que possuíam, acima de tudo, um caráter simbólico. Sendo assim, todo esse contexto gera demandas através de desejos categóricos de uma perfeição.

Portanto, quando Paola Altheia diz: “O corpo fica pequeno. As roupas ficam pequenas. Você fica pequena ... A vida fica pequena”, ela chama sua leitora/seguidora para uma reflexão sobre os “porquês” de se submeter a tantos métodos ascéticos, dietas extremamente controladoras e restritivas, cirurgias das mais diversas, muitas vezes invasivas e perigosas à vida e à saúde da pessoa, além de constantes exercícios físicos que acabam ultrapassando o limite do saudável. Ou seja, a mulher até consegue chegar a um objetivo primeiro com o próprio corpo, mas esse objetivo sempre vai estar ali, como se não tivesse sido cumprido. A busca de uma beleza que nunca é alcançada, por isso a ideia de que a mulher se “apequena”.

- Postagem 4: Parecer de Paola Altheia em seu vídeo “Você não é obrigada a nada” sobre a busca em se encaixar nos padrões estéticos sociais femininos.

[...] a pessoa não emagreceu, não adquiriu músculo, não se preparou pro verão de alguma maneira e agora tá sentindo mal, tá se sentindo arrependida. Você não precisa se preparar pro verão porque ele é uma coisa espontânea, a terra gira a estação chega, a gente não precisa fazer nada a respeito, então, eu não sei o que seria se preparar para o verão, você não precisa mudar e adaptar o seu corpo para cada momento do ano, isso é uma coisa que não faz sentido, isso é uma bobagem, isso é uma demanda mercadológica para vender pacote em clínica de estética.

[...] mas essa questão do emagrecimento do corpo, da beleza pega na mais roxa das feministas, é muito difícil de desconstruir! Quando você sofre violência física, verbal, sexual, patrimonial, quando você se encontra numa situação de desvantagem do trabalho pelo fato de ser mulher, isso é nítido, isso é identificável, sem dúvida é uma violência. Mas a questão do padrão de beleza é uma violência velada e muito cruel, porque faz a mulher achar que o desejo de emagrecer e de ser mais bonita, é uma demanda que parte dela como se fosse uma questão individual, só que na verdade é coletiva e é opressora!

[...] por favor, busque os caminhos coerentes lúcidos e saudáveis e não o sensacionalismo, o engodo, a enganação, discurso de mercado, da ideia de que se você corrigir os seus defeitos você vai chegar num patamar de vida que você finalmente vai ficar satisfeita, porque na verdade, a tarefa de corrigir os defeitos ela não tem fim.

(Trechos da fala de Paola Altheia no vídeo)

Nesse vídeo, a autora fala sobre questões que envolvem a busca das mulheres e, principalmente, a preocupação das mesmas em se encaixarem nos padrões estéticos sociais femininos. O tema central do vídeo é o tão comentado “verão” e o preparo físico das mulheres para poderem desfrutar dessa estação do ano. A escolha dessa postagem se deu justamente por essa temática envolver o tão

conhecido/comentado “projeto verão” entre as mulheres. O nome do vídeo, *Você não é obrigada a nada*, resume bem a ideia principal da autora de que nenhuma mulher precisa se sentir pressionada a fazer ou a provar algo, nem aos outros, nem a ela mesma. O verão é apenas mais uma estação do ano e, por isso, esperar que ele chegue não exige nenhuma demanda, pois é algo natural da vida.

É sabido que o corpo feminino é altamente cobrado através dos modelos perfeitos e ideais a serem valorizados e, conseqüentemente, seguidos. A grande exposição desse corpo nas diferentes mídias, nas revistas, propagandas, etc., acaba gerando nas pessoas um desejo quase indiscutível de perfeição que, nesse contexto, está intimamente ligado a bem-estar. Conforme Santaella (2004), a maneira como o corpo é retratado nas mídias em geral causa um impacto significativo no modo como as pessoas lidam com seus próprios corpos. É através da mídia que os indivíduos imaginam, criam expectativas, esperam/buscam o corpo ali representado; a mídia gera demandas no imaginário das pessoas.

Nesse sentido, a falta de representatividade das diversas formas e estilos de corpos/belezas das pessoas existentes suscita no indivíduo uma frustração em que o resultado pode ser desastroso. É notório que mulheres que escapam às normas, aos padrões estabelecidos, como as gordas, negras, idosas, por exemplo, não se veem comumente representadas nas capas de revistas, nos desfiles de passarelas, ou em papéis principais nas novelas, propagandas, etc.

Essa importância da representatividade nos meios midiáticos se faz interessante de ressaltar aqui para a compreensão de por que as mulheres se sentem tão exigidas e cobradas quando o assunto é o “verão” (supostamente o período mais esperado do ano). E, conseqüentemente, por que vivenciam tamanha frustração e arrependimento quando não conseguem alcançar o objetivo pré-estabelecido. Quando essas mesmas mulheres não se veem representadas pelos principais meios midiáticos, elas, por conseguinte, tentam se parecer com o que enxergam ali, causando o que Paola Altheia fala sobre fazer a mulher acreditar que seu desejo em relação a um corpo perfeito é algo individual, uma busca pessoal, enquanto, na verdade, é apenas uma demanda criada propositalmente, de modo sutil e opressor.

A sociedade contemporânea é envolta por um consumo exacerbado que exerce sobre as pessoas o poder de criar demandas. Deste modo, torna-se mais importante o fato de obter, de consumir, mesmo que o objeto consumido não tenha

nenhuma ligação com sua sobrevivência cotidiana. A vida contemporânea é feita de supérfluos que se tornam necessários de maneira que nem o próprio sujeito consegue explicar, o que o autor Guy Debord (2003) faz referência como sendo uma sociedade capitalista, fortemente consumista de mercadorias e produções culturais, onde se presencia um modo de relação entre os sujeitos, mediatizados pelas diferentes imagens veiculadas por uma cultura midiática, responsável por criar desejos e necessidades nessas pessoas, uma “sociedade do espetáculo”, nomeada, assim, pelo próprio autor.

Nesse contexto, o corpo exerce um papel de suma importância, pois acaba sendo ele próprio consumido frequentemente através de produtos de beleza, roupas, equipamentos para exercitá-lo, tudo o que se volta a ele e aos cuidados necessários (ou não) à sua manutenção diária. Atílio Marchesini Júnior (2012) versa a respeito de uma sociedade que, no seu ponto de vista, tornou-se alienada, sem senso crítico para pensar sobre suas necessidades individuais e, principalmente, reais. Para ele, o sistema capitalista é o grande ditador das regras e padrões, e as pessoas perderam sua autonomia no dia-a-dia. Assim, ao se pensar nas mulheres que se arrependem ou se frustram por não ter alcançado o “corpo do verão”, nota-se a falta de poder crítico e questionador, e certa entrega ao modo como os padrões sociais são colocados e exigidos.

Ortega (2008) fala de um corpo que é também o “self”, ou seja, que é a sua própria subjetividade ali exposta. Sendo o corpo, então, a subjetividade exposta do sujeito, ele estará sempre sob o olhar de julgamento do outro, daquele que vivencia o seu mesmo espaço social. O autor diz que, sendo assim, não há como se esconder, se refugiar, e que é justamente o outro, através de seu olhar, que faz com que esse sujeito exista socialmente, porque ele precisa ser notado, encaixado em algum parâmetro social, para se sentir parte integrante e existente na sociedade atual. Logo, não se preparar para o verão é mostrar uma subjetividade não muito aceita pelos outros, é admitir que mesmo com tantas “oportunidades” dadas pela indústria cosmética, você não se esforçou, não “deu o seu melhor”, portanto, deve se preocupar com o olhar alheio em relação ao seu “descuido”.

Assim, levando em consideração todas essas questões expostas até aqui, usadas para analisar a presente postagem, compreende-se que Paola Altheia lança um olhar diferente àquilo que já está posto e consumado socialmente: propõe se pensar no corpo, no seu desejo e na sua importância com o julgamento do outro de

um modo menos submisso, enxergando, assim, um outro lado também opressor, que não cessa, pois está frequentemente se reinventando.

Dessa forma, pensar em práticas que levam a uma vida mais saudável cotidianamente, como uma boa alimentação e a prática de exercícios físicos, não somente como práticas de coerção e angústia para fazer parte dos padrões estabelecidos, mas como uma ação de liberdade consigo mesmo para se alcançar a harmonia com o próprio corpo.

- Postagem 5: Postagem de Paola Altheia sobre dietas e a “cultura do emagrecimento”.

Argumentar que questionar a cultura do emagrecimento é coisa de quem “não conseguiu” fazer dieta é irrefutável, certo?

R: Não.

Tentar fazer frequentes dietas de emagrecimento é uma prática que leva ao ganho de peso progressivo a longo prazo. E isso não tem nada a ver com fracasso pessoal. É como o corpo humano funciona.

(Trecho retirado da postagem)

A seguinte postagem trata-se de uma crítica feita pela autora do *Não Sou Exposição* sobre uma imagem utilizada por outro canal digital (canal esse voltado a um estilo mais cômico nas redes) para satirizar o fato de que algumas mulheres questionam e criticam os padrões de beleza impostos socialmente.

A imagem, que de fato pode ser interpretada de diferentes maneiras, no contexto em que Paola Altheia fala, foi colocada para servir como piada ao fato de que, se a mulher não consegue alcançar o padrão desejado em seu corpo, com o tempo, depois de se sentir fracassada em suas tentativas, a única coisa que lhe resta é lutar contra essa cultura que lhe impõe padrões. Como se esse questionamento só pudesse ser fruto do “fracasso” (fracasso visto aqui como a desistência em ser “magra”), e não de uma forma a se questionar e criticar algo que é tão natural socialmente/culturalmente.

Paola, sendo uma profissional da nutrição, que conhece e lida com o assunto diariamente, ainda chama atenção para o fato de que as constantes dietas para emagrecer fazem com que haja uma mudança no metabolismo da pessoa que, por consequência, acaba ganhando peso com o decorrer dos anos e que isso é natural do corpo humano, e não um fracasso individual.

É interessante pensar que muitas mulheres que não se encaixam nesses padrões fazem assim por diversos motivos: talvez porque realmente não é uma preocupação em suas vidas; o aspecto físico e a estética não se fizeram prioridade (o que na maioria das vezes não acontece porque essas questões corporais/estéticas estão ligadas a um controle tão sutil que a mais desconstruída das mulheres acaba sofrendo com isso), ou, muitas vezes, por simplesmente não terem condições de manter os altos gastos com produtos e serviços estéticos necessários à manutenção do corpo.

O fato é que essas mulheres não querem ser estigmatizadas e excluídas socialmente em decorrência de sua aparência física. Se ela é a única responsável pela manutenção de seu corpo, deseja apresentá-lo de modo que quem a observa enxergue ali um corpo apto a competir na disputa das aparências e que, portanto, seu papel social está se cumprindo. David Le Breton (2007) diz que o modo como as pessoas mostram o seu corpo acaba sendo modulado pelo olhar de quem as vê, mesmo que esses sujeitos se encontrem como responsáveis por si e pela maneira como irão pertencer no espaço social; os “outros” são a grande contribuição para a forma como irão agir.

Sendo assim, como dado no exemplo da postagem aqui discutida, aqueles que não se enquadram nesses padrões sentem, de alguma maneira, as consequências geradas pelas referências de uma estética impecável. Nesse caso, essa consequência veio em forma de piada, que menospreza o valor da desconstrução de padrões estéticos femininos.

Naomi Wolf (1992) fala sobre o que ela chama de “mito da beleza” e explica que o modo como a imagem feminina é divulgada pela mídia é um meio de reação ao feminismo. Isso porque a maneira como essa imagem aparece vai contra os ideais feministas de evolução da mulher, ou seja, esse “mito” de que a autora fala exerce o papel de controle social feminino, tomando conta do espaço em que, antes, a mulher já havia se desvencilhando, espaço do papel doméstico, da submissão à imagem masculina, etc. É como substituir, de maneira sutil, um controle por outro.

Vivemos em uma cultura somática (ORTEGA, 2008), ou seja, que se importa, valoriza e se dedica ao corpo de modo muito veemente, corpo que, nesse contexto, deve ser trabalhado, orquestrado conforme os padrões da época à qual pertence. Ortega (2008) fala que, nesse tipo de cultura, o sujeito acaba se tornando obediente e se submetendo às imposições, visto que ele também é inseguro com seu próprio eu

o tempo todo, já que está constantemente sob o julgamento do olhar do outro. É um corpo que forma identidades através do que apresenta de si, identidades também somáticas que se formam a partir do autocontrole surgido pelas angústias e receios constantes desse sujeito.

Logo, lutar pela desconstrução desses tabus, não ser uma pessoa insegura e receosa com seu próprio corpo, não ter um compromisso em agradar a sociedade para se sentir pertencente àquele espaço, é algo que foge ao meio contemporâneo, que causa estranheza na maioria das pessoas e que, por consequência, gera inúmeras possibilidades de rejeição.

Assim sendo, é nesse contexto de se opor aos padrões que Paola Altheia destaca o fato de não endossar as piadas e os termos pejorativos que advém desse meio, de não achar que esse tipo de comportamento, seja na internet ou fora dela, tenha que ser visto como algo comum, que não cabe questionamento e discussão. A autora demonstra em sua postagem que o termo “fracasso” não deve estar ligado às questões corporais de uma pessoa, mas sim que ela deve entender seu corpo de maneira mais lúcida e saudável, no sentido de que ter um metabolismo que funciona normalmente é mais importante do que uma luta incessante por um padrão praticamente inatingível.

4.2.1.3 Saúde

- Postagem 6: Postagem de Paola Altheia sobre estética e saúde.

A postagem de número seis, classificada assim por uma escolha de ordem cronológica do material escolhido para análise nessa pesquisa, refere-se a uma crítica de Paola Altheia sobre uma crítica de outra postagem, produzida por um profissional da medicina esportiva em sua rede social.

O profissional em questão usa a imagem de uma mulher fora dos padrões que contém o seguinte texto: “Eu tenho um milhão de problemas... mas ter curvas não é um deles!”, e, a partir disso, ele critica não só o aspecto físico da mulher que aparece na imagem, como também o fato de que “ter curvas”, ou seja, não estar dentro do padrão de magreza exigido, não pode significar “não ter problemas”. A ideia que ele passa é de que estar fora do padrão automaticamente significa não ser saudável e ter que se preocupar com possíveis doenças.

Sendo assim, Altheia coloca o seu ponto de vista como profissional, já que também trabalha com a saúde das pessoas, mesmo não sendo do mesmo ramo do médico citado.

Diagnosticar no “olhômetro” é irresponsabilidade e preconceito.
ESTÉTICA E SAÚDE são coisas extraordinariamente diferentes! E dificilmente andam lado a lado.
Existem pessoas que aos olhos da sociedade são belíssimas, mas que, no entanto, não estão nada saudáveis (e eu não estou falando apenas sobre saúde física)
Me parece, Doutor, que a questão-chave da sua fala não é uma genuína preocupação com saúde coletiva, mas sim o quanto a imagem de uma mulher gorda feliz o deixou incomodado.

(Trechos da postagem de Paola Altheia.)

Nota-se que a autora atenta o seu leitor à questão de não generalizar os assuntos que se relacionam ao corpo. Justamente por trabalhar a partir da ideia de que saúde e estética são coisas que não necessariamente precisam andar juntas, sendo, deste modo, uma profissional da nutrição que considera mais as formas de ser/estar saudável de uma pessoa, de como ela se sente ao comer e como ela se posiciona em relação aos seus hábitos alimentares. Paola Altheia cuida, portanto, da relação do seu paciente com a comida (para assim poder ajudá-lo a alcançar um objetivo com seu corpo) mais do que com sua estética em si. A estética acaba sendo resultado de um trabalho bem mais profundo, através de uma psicologia da nutrição.

David Le Breton (2007), já mencionado nessa pesquisa como um grande precursor sobre temas relacionados ao corpo, explana que o corpo é algo que se constrói socialmente, e que, apesar de parecer ser autoexplicativo pela sua aparição e pelo modo como os outros o enxergam, esse corpo social traz muitas questões a serem colocadas e discutidas. O autor chama o corpo de uma “falsa evidência” (p. 26).

A partir dessa ideia de “falsa evidência”, pode-se refletir sobre o porquê de muitas pessoas relacionarem estética à saúde, padrões de beleza ao melhor condicionamento físico e cuidados com o próprio corpo. A maioria das pessoas não busca criticar e discutir essas ideias e acaba seguindo duros caminhos para se sentir bem e saudável, como se isso dependesse somente de seu estado físico, de sua estética. Francisco Ortega (2008) destaca o fato de que muitas vezes a obsessão por obter o corpo perfeito, dos “sonhos”, faz com que muitas pessoas não consigam encarar a realidade de que isso é uma busca sem fim, que nunca chega ao seu

objetivo. Sendo assim, doenças graves como anorexia, por exemplo, se tornam comuns nesse contexto.

É perceptível como a sociedade contemporânea é, de certo modo, contraditória com suas próprias atitudes, visto que, ao mesmo tempo que desperta nos sujeitos o desejo desregrado em relação ao consumo e às coisas que podem lhes causar prazer e satisfação, cobra desses mesmos sujeitos que deles haja controle e disciplina para com suas práticas corporais, causando-lhes sentimento de culpa, angústia e ansiedade caso não consigam conviver nesse meio social contraditório (ORTEGA, 2008).

Desse modo, a crítica de Paola Altheia nos faz pensar que a existência de tais padrões estéticos femininos pode causar danos à saúde das mulheres a partir do momento que elas não conseguem enxergar a raiz de todo esse contexto: uma cobrança em se preocupar com a aparência de modo incessante, as regras, o controle, a autovigilância, os gastos com a indústria da beleza, que serve apenas para igualar as pessoas em um modelo escolhido por uma sociedade que padroniza quase tudo ao seu redor, pois, assim, parece ser mais fácil controlar os sujeitos que dela fazem parte.

A opinião da autora, descrita em sua postagem, já é, ela mesma, uma reflexão a não se submeter às exigências corporais sociais: ser gorda não significa não poder ser saudável e, principalmente, não poder ser feliz. Ter curvas e uma saúde exemplar podem ser duas coisas que andam, sim, lado a lado.

- Postagem 7: Postagem de Paola Altheia sobre “cultura alimentar” e alimentação saudável.

[...] o trigo não é o único alimento do mundo que não é mais o mesmo, nada é mais o mesmo, porque tudo que a gente construiu da antiguidade pra cá, principalmente, a partir da modernização das técnicas de agricultura, envolve Engenharia Genética. Então, o tomate não é mais o mesmo, a banana não é mais a mesma, a cenoura não é mais a mesma, o pepino não é mais o mesmo, da mesma maneira que o trigo não é mais o mesmo.

Mas é um pouco, muito contraditório, as pessoas acharem que a tapioca não é mutante, ou que o Whey Protein é maravilhoso e límpido, né, que a comida que a indústria faz para gente, sem lactose, sem glúten, sem isso, sem aquilo, com alto teor de proteína, é do bem, é bom, não vai fazer mal. E o trigo é que é o problema e o pão fresco da padaria que você comprou é que é o problema mas o Whey Protein de morango é show de bola.

[...] se a gente for ficar desesperado em torno de tudo que a gente põe na boca, porque o trigo não é mais o mesmo, porque as frutas não são mais as mesmas, porque tem agrotóxico, porque tem metal pesado, porque causa câncer, porque isso, isso e aquilo, a gente vai desenvolver uma doença que chamada ortorexia que é uma exacerbada preocupação com o saudável, com o comer limpo, com o comer idôneo.

[...] pro crescimento dessa indústria, foi necessário todo um trabalho de boicote da indústria da panificação. Então, tem todo um script aí, né, primeiro você planta toneladas de soja transgênica, depois você planta toneladas de milho transgênico, aí você constrói um discurso demonizando os cereais que contém glúten, pra criar toda, é, né, uma venda de produtos aí, glúten free, tem esse apelo aí [...]

(Trechos da fala de Paola Altheia no vídeo.)

A escolha da seguinte postagem se deu por considerar interessante trazer um assunto que é tão polêmico no contexto de alimentação saudável, dietas e disciplinas corporais. A ingestão de carboidrato, de maneira geral, é algo muito discutido nesse meio, mas o pão, como afirma Paola Altheia no vídeo em questão, tem sido o grande vilão para aqueles que querem alcançar o tão desejado corpo perfeito.

A partir de seus conhecimentos como profissional que lida com a saúde das pessoas, através da nutrição, Paola Altheia fala, primeiramente, sobre questões que envolvem o pão e dá uma breve explicação sobre a história desse alimento desde a antiguidade, até os dias atuais, explicando sua posição social em outras épocas, sua simbologia. Colocado isso, a autora fala também sobre as modificações causadas nos alimentos em geral, da modernização das técnicas de agricultura e da influência da Engenharia Genética em relação ao que chega na mesa da maioria das pessoas.

A autora introduz essas questões de forma a fazer com que seu seguidor(a) questione de um outro ângulo os tabus que envolvem o pão e seu consumo ou não. Visto que os alimentos, como um todo, já não são mais tão naturais (a não ser em algumas exceções onde há o cultivo próprio, sem agrotóxico, etc.), é importante que as pessoas questionem também os produtos industrializados que se encontram nas prateleiras. O pão, feito de modo tradicional, é um dos alimentos básicos da mesa do brasileiro, é cultural.

A sociedade contemporânea é também uma sociedade do consumo (BARBOSA, 2004), de um sistema que cria demandas, que induz o indivíduo a querer, a pensar conforme o capitalismo comanda, portanto, há uma constante relação dos sujeitos com o capitalismo e a produção em grande quantidade de produtos e

serviços que os sirvam, ou que criem novos desejos, novas necessidades, antes não existentes. É nesse contexto que Altheia atenta ao fato de que a “crucificação” do pão se deu no mesmo sentido da exaltação dos produtos *fitness*, da venda de industrializados que garantem a boa forma e a satisfação alimentar.

Conforme já comentado aqui, o autor Atílio Marchesini Júnior (2012) fala sobre uma sociedade que perde sua autonomia, perde seu senso crítico sobre as coisas e acaba sendo guiada pelo modo como se dá o sistema. Ele trata sobre a vida alienante das pessoas nessa sociedade consumista, em que os indivíduos não são capazes de refletir sobre suas reais necessidades e acabam permitindo que o sistema dite as regras do que os satisfazem ou não, do que é permitido ou não.

Sendo assim, perdeu-se o consumo natural das coisas realmente necessárias à sobrevivência das pessoas e se abriu espaço para o consumo gerado por mídias, por propagandas, por demandas estrategicamente criadas para gerar lucros e movimentar capital. Júnior (2012) fala sobre a perda de valores essenciais do ser humano, daquilo que dê real significado a uma vida em grupo, na sociedade contemporânea.

De acordo com o autor Guy Debord (2003), mencionado no referencial teórico dessa pesquisa, esse tipo de sociedade se refere também ao que ele chama de “sociedade do espetáculo”, o que se assemelha muito ao conceito do consumo, do capitalismo, das produções culturais. O autor explana que o que é chamado de espetáculo não são exatamente as imagens expostas pelas diversas mídias e a demanda gerada nas pessoas a partir disso, mas sim o modo social de se relacionar que as pessoas constroem umas com as outras, fundamentadas por essas imagens, essas propagandas e discursos midiáticos.

Essas questões sobre o modo como a sociedade contemporânea se baseia e se desenvolve se fazem necessárias aqui justamente pelo fato da autora da página em questão criar uma dúvida em seu público sobre como se pensar sobre esses alimentos, sobre o que é saudável ou não, sobre as demandas que elas criam para si, sobre sua alimentação e manutenção do seu próprio corpo.

Paola Altheia chama ainda a atenção para o fato de que, se as pessoas ficarem muito preocupadas com a autodisciplina corporal, com as dietas e tudo aquilo que consomem, isso pode causar alguns distúrbios no corpo, tidos como doenças sérias. Logo, todo esse discurso presente na sociedade contemporânea consumista

traz consequências graves e muito individuais às pessoas que, muitas vezes, acabam o comprando e fazendo dele o seu estilo de vida.

Portanto, é nesse sentido que autora do *Não Sou Exposição* tenta abordar a temática tão polêmica que é o pão, de fazer com que as pessoas consigam enxergar os “bastidores” dos seus desejos e necessidades para que não sejam alienadas pelo discurso poderoso das diferentes mídias, sobre a indústria da beleza e da alimentação, tão presente nesses tempos.

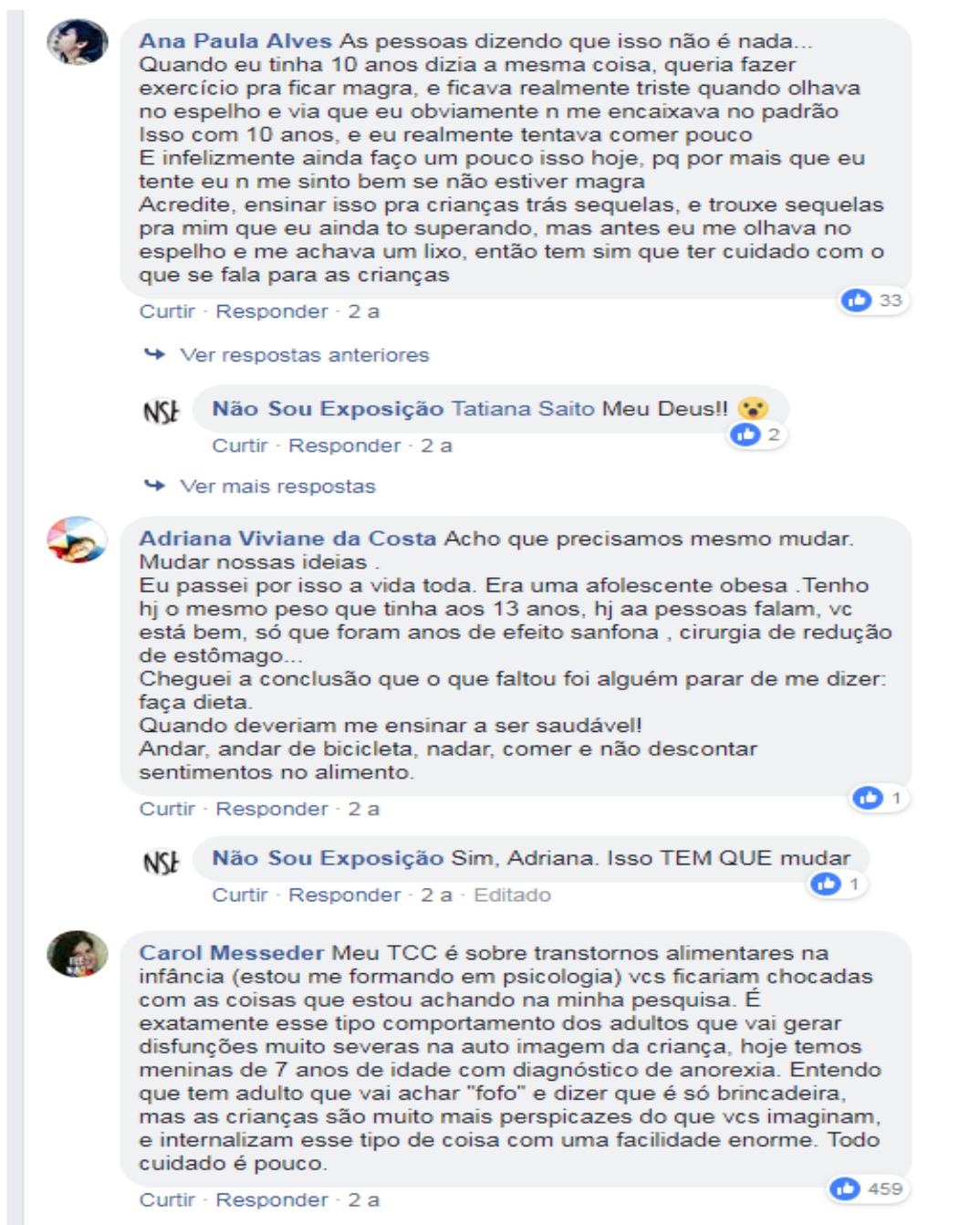
4.2.2 Categoria relação com as seguidoras

A seguinte categoria, *Relação com as Seguidoras*, se formou no sentido de obter respostas sobre o modo como as mulheres presentes e ativas na página, ou seja, aquelas que interagem expressando suas opiniões sobre o assunto abordado em cada postagem, reagem, de modo geral, ao conteúdo produzido por Paola Altheia. Sendo assim, para facilitar esse processo, se dividiu em duas unidades a serem percebidas, “positiva” e “negativa”. Segue abaixo as inferências obtidas da análise dessa categoria através da observação dos comentários em resposta às postagens selecionadas da página *Não Sou Exposição*.

4.2.2.1 Positiva

- Postagem 1:

Figura 12 – Comentários mais relevantes sobre o parecer de Paola Altheia a respeito do vídeo “Ficar Magrinha”



Ana Paula Alves As pessoas dizendo que isso não é nada... Quando eu tinha 10 anos dizia a mesma coisa, queria fazer exercício pra ficar magra, e ficava realmente triste quando olhava no espelho e via que eu obviamente n me encaixava no padrão Isso com 10 anos, e eu realmente tentava comer pouco E infelizmente ainda faço um pouco disso hoje, pq por mais que eu tente eu n me sinto bem se não estiver magra Acredite, ensinar isso pra crianças trás sequelas, e trouxe sequelas pra mim que eu ainda to superando, mas antes eu me olhava no espelho e me achava um lixo, então tem sim que ter cuidado com o que se fala para as crianças

Curtir · Responder · 2 a 33

↳ Ver respostas anteriores

NSE Não Sou Exposição Tatiana Saito Meu Deus!! 😞

Curtir · Responder · 2 a 2

↳ Ver mais respostas

Adriana Viviane da Costa Acho que precisamos mesmo mudar. Mudar nossas ideias . Eu passei por isso a vida toda. Era uma afolescente obesa .Tenho hj o mesmo peso que tinha aos 13 anos, hj aa pessoas falam, vc está bem, só que foram anos de efeito sanfona , cirurgia de redução de estômago... Cheguei a conclusão que o que faltou foi alguém parar de me dizer: faça dieta. Quando deveriam me ensinar a ser saudável! Andar, andar de bicicleta, nadar, comer e não descontar sentimentos no alimento.

Curtir · Responder · 2 a 1

NSE Não Sou Exposição Sim, Adriana. Isso TEM QUE mudar

Curtir · Responder · 2 a · Editado 1

Carol Messeder Meu TCC é sobre transtornos alimentares na infância (estou me formando em psicologia) vcs ficariam chocadas com as coisas que estou achando na minha pesquisa. É exatamente esse tipo comportamento dos adultos que vai gerar disfunções muito severas na auto imagem da criança, hoje temos meninas de 7 anos de idade com diagnóstico de anorexia. Entendo que tem adulto que vai achar "fofo" e dizer que é só brincadeira, mas as crianças são muito mais perspicazes do que vcs imaginam, e internalizam esse tipo de coisa com uma facilidade enorme. Todo cuidado é pouco.

Curtir · Responder · 2 a 459

Fonte: Montagem elaborada pela autora com imagens retiradas do Facebook.

- Postagem 2:

Figura 13 – Comentários mais relevantes sobre o conteúdo de Paola Altheia sobre tipos de ascetes corporais e meios para se alcançar o corpo desejado



Fonte: Montagem elaborada pela autora com imagens retiradas do Facebook.

- Postagem 3:

Figura 14 – Comentários mais relevantes sobre o parecer de Paola Altheia a respeito de questões que envolvem compulsão, comida, vício, corpo e mulheres

Mais relevantes ▾

Escreva um comentário...

Sophie Deram Parabéns Paola, não houve a entrevista da famosa mas amei seu vídeo 😊 Orgulhosa de você! 😊 Feliz de sua participação no Programa Efeito Sophie ❤️ vou postar lá 😊

Curtir · Responder · 2 a 11

NSE Não Sou Exposição Muito obrigada, Sophie ❤️

Curtir · Responder · 2 a 2

A opção "Mais relevantes" está selecionada; portanto, algumas respostas podem não ser exibidas devido ao filtro.

Escreva uma resposta...

Denise Seiffert Vídeo maravilhoso!! Já falei várias vezes que tenho compulsão por doce sem entender que compulsão é algo tão sério! A gente realmente precisa de mais profissionais assim! Você mudou totalmente a imagem que tenho de nutricionistas e um dia quero marcar uma consulta com você!

Curtir · Responder · 2 a 3

NSE Não Sou Exposição 😊 Será um prazer atendê-la!

Curtir · Responder · 2 a 1

Fonte: Montagem elaborada pela autora com imagens retiradas do Facebook.

- Postagem 4:

Figura 15 – Comentários mais relevantes sobre o parecer de Paola Altheia a respeito da busca em se encaixar nos padrões estéticos sociais femininos

Mais relevantes ▾

 Escreva um comentário...  

 **Natalia Warren** Super apoio, concordo , não fiz loucuras e estou contente com isso
E ahhh como já disse que tb trabalho com estética , é incrível como em novembro e Dezembro , aparecem os tipos de clientes de verão (costumo chamar) mas eu deixo bemmmmmm claro que não faço nenhum tratamento desses malucos (milhões que existem)
E sempre prezo a saúde, circulação sanguínea, relaxamento , me recuso a vender algo mentiroso e incentivar essa loucura de se preparar para o verão.
 11
Curtir · Responder · 1 a

 **Renata Gibson** como dizem os ingleses: I'm not thank you. 😊
 4
Curtir · Responder · 1 a

 **Natalia Warren** Ah compartilhei na minha página profissional 😄
 3
Curtir · Responder · 1 a

 **Claudia Lemos** Eu já me preparei!
Comprei biquíni, toalha, óculos escuros e o mais importante: sorvete!!!
To paradíssima para o verão!
 20
Curtir · Responder · 1 a

Fonte: Montagem elaborada pela autora com imagens retiradas do Facebook.

- Postagem 6:

Figura 16 – Comentários mais relevantes sobre o parecer de Paola Altheia a respeito de estética e saúde

Mais relevantes ▾

Escreva um comentário...

Daniela Gelotti Constantino Passei em consulta com uma endocrinologia que me alertou para tudo que eu teria decorrente do sobrepeso. Saí do consultório péssima e fui fazer os exames solicitados. Resultados: **NENHUMA** alteração, todos os exames de sangue dentro da mais perfeita normalidade. Vontade de pedir para comparar meus exames com o da médica... Kkkk

Curtir · Responder · 1 a 101

NSF Não Sou Exposição Eu também já passei por isso. Fui numa endócrino e quase sai chorando. Eu tenho depressão e ela me disse coisas horríveis. Nunca me senti tão mal. Fui em outro médico, fiz os exames e não tinha nada errado, só estava acima do peso. #AllanaGriebler

Curtir · Responder · 1 a · Editado 32

↳ Ver mais respostas

Patricia Rodriguez Daí quando vc tem exames perfeitos a pessoa vira e
AH MAS NÃO VAI ESTAR
PQ VC VAI ENVELHECER E ESSA SUA GORDICE VAI TE FERRAR
VC VAI FICAR FODIDA QDO ENVELHECER GORDA ANOTA AÍ
(Pq o envelhecer por si só, no gordo, não é a causa dos problemas, eles são sempre por causa do peso e não por causas ligadas à idade)

Curtir · Responder · 1 a 30

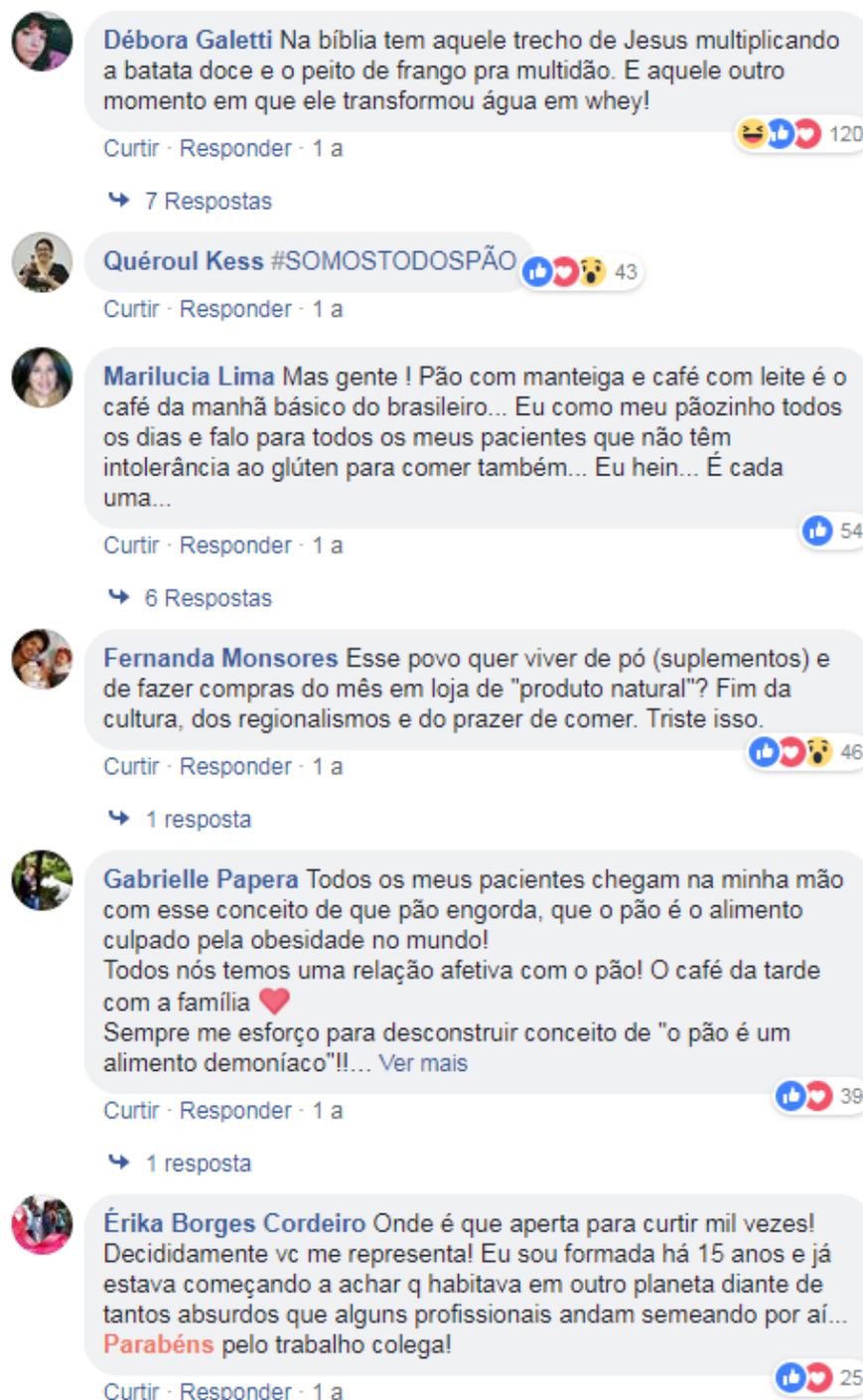
NSF Não Sou Exposição ~todo gordo é uma bomba relógio~ melhor argumento.

Curtir · Responder · 1 a 16

Fonte: Montagem elaborada pela autora com imagens retiradas do Facebook.

- Postagem 7:

Figura 17 – Comentários mais relevantes sobre o parecer de Paola Altheia a respeito da “cultura alimentar” e alimentação saudável



Débora Galetti Na bíblia tem aquele trecho de Jesus multiplicando a batata doce e o peito de frango pra multidão. E aquele outro momento em que ele transformou água em whey!

Curtir · Responder · 1 a

7 Respostas

Quéroul Kess #SOMOSTODOSPÃO

Curtir · Responder · 1 a

Marilucia Lima Mas gente ! Pão com manteiga e café com leite é o café da manhã básico do brasileiro... Eu como meu pãozinho todos os dias e falo para todos os meus pacientes que não têm intolerância ao glúten para comer também... Eu hein... É cada uma...

Curtir · Responder · 1 a

6 Respostas

Fernanda Monsores Esse povo quer viver de pó (suplementos) e de fazer compras do mês em loja de "produto natural"? Fim da cultura, dos regionalismos e do prazer de comer. Triste isso.

Curtir · Responder · 1 a

1 resposta

Gabrielle Papera Todos os meus pacientes chegam na minha mão com esse conceito de que pão engorda, que o pão é o alimento culpado pela obesidade no mundo! Todos nós temos uma relação afetiva com o pão! O café da tarde com a família ❤️ Sempre me esforço para desconstruir conceito de "o pão é um alimento demoníaco"!... Ver mais

Curtir · Responder · 1 a

1 resposta

Érika Borges Cordeiro Onde é que aperta para curtir mil vezes! Decididamente vc me representa! Eu sou formada há 15 anos e já estava começando a achar q habitava em outro planeta diante de tantos absurdos que alguns profissionais andam semeando por aí... **Parabéns** pelo trabalho colega!

Curtir · Responder · 1 a

Fonte: Montagem elaborada pela autora com imagens retiradas do Facebook.

- Postagem 8:

Figura 18 – Comentários mais relevantes sobre o parecer de Paola Altheia sobre mulheres magras que se intitulam como gordas, enquanto não são, e o peso de seus depoimentos quanto a isso

 **Janaina de Araújo** Falta empatia das pessoas hoje em dia, julgam, falam o que bem querem como se o corpo da pessoa gorda não pertencesse à ela. Julgam que a gordura está fazendo mal para ela, mas não pensam nem por um segundo que por trás de um corpo gordo existem muitas lutas para conseguir sair de casa e enfrentar o mundo lá fora, a pessoa gorda não tem que só mudar a alimentação e fazer exercício, são muitos fatores, muitas curas emocionais e mentais em junção à isso, isso é uma coisa que quase ninguém entende, falar para a pessoa gorda que ela está se matando ou que ela deveria se esforçar mais não vai ajudar em nada, só piora os transtornos emocionais.

Curtir · Responder · 45 sem   50

↳ 2 Respostas

 **Alice Novaes de Albuquerque** Acho deselegante, principalmente, qdo alguém come um bombom, um chocolate, um doce qualquer e diz q está fazendo "gordisse", que possui mente de gente "gorda". Isso só reforça o estigma

Curtir · Responder · 45 sem  44

 **Lucia Maria** Eu já estive dos dois lados, eu já fui a magra que achava que era gorda, e um dia engordei e me tornei gorda de fato. Sim existe diferença, é MUITO mal caratismo dizer que toda mulher sofre igual... Tem mulheres ainda mais gordas do que eu, que sofrem ... Ver mais

Curtir · Responder · 45 sem  38

↳ 1 resposta

 **Julia Fernandes** Que vídeo! Perfeito. Me emocionei com sua colocação de cada problema que uma pessoa gorda sofre. Me lembrei de cada situação. É triste ainda perceber quando uma pessoa tem nojo de mim. Me lembro a primeira vez que isso aconteceu: eu tinha 14 anos. Me senti um lixo. E depois de tantos anos, ainda me sinto assim, cada vez que isso acontece. Fico mal quando entro num ônibus e as pessoas ficam olhando pra ver se eu vou agarrar na roleta. E a expectativa pra ver onde eu vou sentar? Fico quase uma hora no ponto esperando vir um vazio pra eu entrar e geralmente fico no espaço de cadeirante, pra evitar os olhares que me dizem que estou incomodando. Aos 12 eu já evitava sair na rua, exatamente por não aguentar os caras que passavam nos carros, vez ou outra, me ofendendo. Nunca uma magra que se acha gorda vai passar por esse tipo de coisa. Na pré adolescência eu ouvia muito isso das outras meninas: "olha como eu tô gorda. Estou horrível." Etc, etc. Eu so pensava que era isso que elas pensavam de mim. Que eu era horrível...

Curtir · Responder · 45 sem   30

4.2.2.2 Negativa

- Postagem 5:

Figura 19 – Comentários mais relevantes sobre o parecer de Paola Altheia em relação a dietas e a “cultura do emagrecimento”



Fonte: Montagem elaborada pela autora com imagens retiradas do Facebook.

A presente categoria não se fez no sentido de analisar de maneira mais profunda os conteúdos produzidos pelas seguidoras da página, presentes nos comentários das postagens em destaque. A necessidade dessa categoria se formou no sentido de dar ao leitor, mesmo àquele que já tenha conhecimento das redes sociais e da causa de Paola Altheia através do *Não Sou Exposição*, uma visão, mesmo que breve e geral, de como as publicações, a fala, os conteúdos da influenciadora digital em questão, chegam até seu público e, principalmente, como esse público tende a receber e a reagir frente aos argumentos expostos. Essa segunda categoria serviu, portanto, como apoio à primeira, de modo a se chegar ao objetivo traçado no início da pesquisa.

Dentre as oito postagens apresentadas aqui, apenas a de número cinco se encaixou na unidade de registro “Negativa”, não porque todos os comentários tenham sido desfavoráveis à opinião da autora da página, mas sim porque, apenas nessa publicação, foi notada, dentre as respostas mais relevantes, a presença de um comentário discordante ao ponto de vista de Paola Altheia.

Assim, as demais leituras dos comentários das postagens se encaixaram na unidade de registro “Positiva”, visto que, de modo geral, as respostas das seguidoras são bastante favoráveis aos ideais da autora e demonstram certa afinidade às situações e questões ali expostas. Dentro dessa perspectiva, foi observado também que muitos dos comentários ponderados são relatos das mulheres sobre acontecimentos, sofrimentos, situações de suas vivências cotidianas, ou de algum período de suas vidas que se fez difícil/constrangedor devido alguma questão relacionada ao seu corpo, peso ou autoestima, assim como também demonstram suas vitórias, conquistas e quebras de tabus individuais, em relação aos padrões estéticos impostos.

Logo, a maneira positiva como as publicações de Paola Altheia são recebidas funciona como um modo dessas mulheres, que se fazem ali presentes e ativas na página, se enxergarem, se perceberem, e lhes dão a oportunidade de, principalmente, se abrirem, de partilharem vivências, dores, alegrias, conquistas, medos, através de questões muitas vezes silenciadas socialmente. O espaço aberto pela página se torna também um espaço de desabafos e representações.

Há certa liberdade sentida pelos sujeitos que são, de algum modo, censurados no mundo real de se mostrarem e encontrarem um ambiente confortável nesses espaços formados pelas redes sociais, dentro do ciberespaço (FOPPA, 2011).

Essas possibilidades postas às mulheres através de suas relações com o virtual abrem brecha para que escolham a maneira como se portam frente a determinado assunto, a algum discurso que está sendo abordado e que circula na rede.

Conforme Le Breton (2003), o que ele chama de “comunidades virtuais” acaba sendo um local mais íntimo que o próprio meio familiar ou círculo de amigos da vida real. Para o autor, o fato de que as relações cibernéticas permitem o não conhecimento físico das pessoas, abre espaço para essa “intimidade” positiva entre os sujeitos online. Portanto, esses “grupos” que se formam a partir de páginas, como a do *Não Sou Exposição*, são como espaços de possibilidades, de troca de experiências, de simbologia, de aprendizados, de traumas, de conquistas, de medos e expectativas para as mulheres que se fazem ali presentes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A sociedade contemporânea se estrutura sobre mudanças diversas, avanços das técnicas, inúmeras inovações, de modo que presenciamos, cotidianamente, uma sociedade envolta pelo consumo, pela influência midiática e, mais do que nunca, por uma presença cada vez mais significativa do digital/virtual e dos espaços construídos a partir deles. Espaço social esse onde o consumo guia as ações e posturas dos sujeitos que ali se articulam.

O universo virtual fornece redes e conexões amplas, abrindo, assim, espaço para novas formas de comunicação, novos ambientes de socialização, entre os indivíduos conectados a ele. O sujeito online passa a reinventar o modo como se dá suas relações interpessoais, além do modo como enxerga o outro que agora divide com ele não somente o ambiente físico, ou o “mundo real”. Surgem, a partir daí, novas demandas, novas regras e padrões que regem uma sociedade circundada por uma avalanche dos mais diversos tipos de informações.

A seguinte pesquisa se formou considerando o cenário exposto acima e a posição do corpo feminino e suas subjetividades inserido nele. O objetivo foi de compreender qual o papel do influenciador digital, ou seja, sujeito completamente inserido nesse novo ambiente virtual, na desconstrução da gestão dos corpos femininos, gestão que se volta aos padrões estéticos e de saúde. Para tanto, fizemos uso de uma página da rede social *Facebook*, a *Não Sou Exposição*, criada e alimentada pela autora Paola Altheia, profissional de nutrição, onde a mesma discute alguns temas relacionados à estética corporal feminina, autoestima e saúde.

Desse modo, a partir de pesquisa bibliográfica sobre o assunto abordado, ao qual se permitiu embasar as análises realizadas sobre os conteúdos produzidos pela autora da página, e através de uma abordagem qualitativa do objeto em questão, foi possível chegarmos a resultados significativos e que contemplaram os principais objetivos desse trabalho, considerados, assim, satisfatórios à proposta inicial da pesquisa.

Antes de esclarecer aqui os principais resultados obtidos com esse estudo, traremos, novamente, alguns dos principais objetivos traçados durante a pesquisa, de modo a facilitar o leitor na compreensão e associação dos resultados descritos com o que se propôs durante o processo da pesquisa.

Para a compreensão do modo como os conteúdos publicados na página *Não Sou Exposição* atuam para desconstruir as formas de gestão corporais, estéticas e de saúde das mulheres, a pesquisa se desenvolveu a partir de passos estruturados de maneira que se pudesse chegar até isso. Desse modo, o caminho previamente proposto foi realizado adequadamente e consistentemente. Houve uma contextualização do objeto em questão, o olhar voltado à análise, de modo a perceber a desconstrução de um padrão estético sobre o corpo feminino, a observância do papel exercido pela influenciadora digital Paola Altheia nessas circunstâncias, além da identificação das principais características do objeto de estudo.

A autora expõe diversos pontos relacionados ao corpo, à estética, à alimentação e à saúde feminina. Aborda, de maneira clara e objetiva (visto que seus vídeos praticamente não possuem nenhuma edição, como é comum entre os vídeos de outras blogueiras/influenciadoras digitais), questões que fazem parte desse contexto e coloca seu ponto de vista sobre elas, se embasando em sua formação como nutricionista e na sua atuação cotidiana nessa área. Logo, por lidar com esse meio todos os dias, a autora consegue trazer às suas leitoras uma perspectiva diferente sobre o assunto: a de quem convive com os problemas relacionados a estética, gerados socialmente, e que tenta cuidar das pessoas que os carregam, que lidam com essas dificuldades de forma corriqueira.

De acordo com o que foi demonstrado aqui, constatamos alguns pontos principais, que se tornaram resultados relevantes validados nesse estudo. Paola Altheia evidencia como a maioria das mulheres vive uma dualidade em relação à sua alimentação e à forma como gerencia ela mesma e seu próprio corpo nesse sentido, visto a vigilância e disciplina constante em relação à maneira como comem, quando comem e o que lhe é permitido ou não. Assim sendo, procura, através de seus conteúdos, instigar nas mulheres um pensamento mais racional sobre os porquês envolvidos em seus corpos e suas subjetividades.

O meio como chama a atenção de seu público (suas seguidoras virtuais) sobre o fato de que as disciplinas exercidas para com o próprio corpo, as dietas, as práticas, os cuidados, as demandas, não está necessariamente ligado a uma autonomia, uma vontade que surge individualmente, mas sim a um processo social, que cria padrões para gerar demandas e, por conseguinte, para obter lucros industriais, incentiva o senso crítico de suas leitoras sobre como os parâmetros de

beleza são injustos e descartam a diversidade de formas, curvas e cores, gerando angústia em um caminho trilhado para se alcançar um corpo perfeito e ideal.

Assim, os conteúdos propagados na página *Não Sou Exposição* se mostraram de suma importância para a reflexão sobre as questões relacionadas ao corpo e a estética da mulher. As publicações da autora, sua escrita, fala, o modo geral como expõe suas críticas e pensamentos, incitam nas mulheres o pensamento sobre suas insatisfações corporais por um viés comumente pouco explorado, já que essa insatisfação, por ser tão recorrente nos tempos atuais, é vista como algo natural e, logo, usual no cotidiano das mesmas.

Nesse sentido, notou-se que as informações fornecidas nesse espaço virtual fazem com que muitas mulheres entendam que alguns modos de se comportarem com seus próprios corpos, no sentido da manutenção dos mesmos, com objetivos de alcançarem um corpo tido como ideal, alguns dizeres já tão presentes em seus vocabulários, não são exatamente os meios mais apropriados de agirem, ou, pelo menos, passam a questionar o que, normalmente, não parecia haver nenhum problema ou dúvida.

Verificou-se que o contato com esse tipo de assunto, de problemática, causa um outro tipo de insatisfação na mulher, que ultrapassa a que ela tem consigo mesma. Ao participar, observando ou mesmo compartilhando alguma experiência, essa mulher se questiona sobre os porquês de seu próprio descontentamento, reflete com mais criticidade de onde ele vem e, por conseguinte, toma uma posição menos submissa sobre as particularidades de si, de sua identidade, da forma como administra seu próprio corpo e, principalmente, de como lida com seu aspecto físico.

Constatou-se que Paola Altheia, através de sua página, lança um olhar diferente sobre algo que já está consumado no meio social para todas as pessoas que se interessam em estar ali conectadas à sua rede, mas, principalmente às mulheres e, mais ainda, àquelas que não se enquadram nos padrões estéticos sociais e que sentem, de alguma maneira, as consequências geradas pelas referências de um modelo de estética impecável. Se descobre, assim, um lado opressor que não cessa e que se reinventa constantemente.

Foi observado também que a luta pela desconstrução desses tabus sociais sobre o corpo feminino, ou seja, não possuir tanto receio sobre o próprio corpo, bem como não viver para agradar o olhar do outro, é algo que escapa ao meio contemporâneo e, por isso, causa certas possibilidades de rejeição. Em vista disso,

os conteúdos do *Não Sou Exposição* existem como forma de alertar, informar, ou mesmo ensinar as mulheres a não cederem ao forte e poderoso discurso midiático sobre as indústrias da alimentação ou da beleza, tão presentes e influenciadoras na sociedade de hoje.

Uma última constatação demonstrada nessa pesquisa refere-se, enfim, ao espaço das redes sociais como sendo essencial para desconstrução de tabus. Nele, Paola Altheia tem a liberdade, a possibilidade e a facilidade de gravar vídeos, escrever textos, expor suas ideias e críticas, seja como for, criando formas de interação, de uma socialização online que gera resultados rápidos sobre o objetivo ali intrínseco de gerar um pensamento crítico sobre os tabus existentes em relação ao corpo, a saúde e a estética feminina.

O NSE, pertencente ao chamado ciberespaço, se molda como um novo espaço de possibilidades para as mulheres, pois funciona, também, como um tipo de apoio àquelas que não se percebem, de fato, representadas no “mundo real”. Portanto, é uma esfera de discussão, de compartilhamentos e experiências pessoais daquelas que se encontram ali conectadas, um ambiente de desabafos e representações.

Portanto, a pesquisa foi capaz de demonstrar como o papel da influenciadora digital Paola Altheia, através de sua página no *Facebook*, *Não Sou Exposição*, é um importante fator no sentido de corroborar para a desconstrução de padrões estéticos e de saúde voltados ao corpo feminino. A autora se revela como uma profissional, a qual nomeamos aqui como uma “psicóloga da nutrição”, pois, diferentemente da maioria em sua área, procura cuidar da relação do seu paciente com a comida e o modo de lidar com sua alimentação, frustrações, etc., mais do que com sua estética em si, convencendo-o de que, nesse caminho, ele poderá alcançar o corpo que deseja, só que de forma real e saudável. Desse modo, o que ela propõe é um pensar de uma vida realmente saudável, com práticas de exercícios físicos, boa alimentação, não apenas como modo de coerção social para se encaixar nos padrões pré-estabelecidos, mas como uma atitude de liberdade consigo, de maneira a se conquistar uma relação harmônica com o próprio corpo.

Finalmente, concluímos que, através do conhecimento adquirido ao final desse trabalho, esse estudo se faz relevante para a sociedade como um todo; para os sujeitos que tem que lidar com os padrões estéticos presentes nela, mas, especialmente, às mulheres que são, de fato, as que mais sentem o peso dessas

cobranças sociais e que, por consequência, precisam de um esforço maior para se livrar desse tipo de amarra.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARDIN, Laurence. **Análise de Conteúdo**. Tradução de Luís Antero Reto e Augusto Pinheiro. Lisboa/Portugal: Edições 70, 2010.

BARBOSA, Livia. **Sociedade de consumo**. Rio de Janeiro: Zahar, 2004.

CARVALHO, Yara Maria de. O corpo para os gregos, pelos gregos, na Grécia Antiga. In: SOARES, Carmem Lúcia (Org.). **Corpo e História**. Campinas, SP: Autores Associados, 2001.

CORREIA, Pedro Miguel Alves Ribeiro. MOREIRA, Maria Faia Rafael. Novas formas de comunicação: História do Facebook - Uma história necessariamente breve. **Alceu**, v. 14 - n. 28 - p. 168 a 187 - jan./jun. 2014.

DEBORD, Guy. **A sociedade do espetáculo**. Rio de Janeiro: Contraponto, 2003.

ERTHAL, Ana. **Sociedades em Rede, mídias digitais e novas configurações de diálogos**. Rio de Janeiro: Padec/Faetec/Cecierj/Ministério da Cultura, 2015.

FOPPA, Caroline Toni. **Entre o corpo real e o corpo virtual**: O imaginário do sujeito na escrita da blogueira cubana Yoani Sanchez. V Seminário de Estudos em Análise do Discurso, 2011.

FOSSA, Maria Ivete Trevisan. SILVA, Andressa Hennig. Análise de Conteúdo: Exemplo de aplicação da técnica para análise de dados qualitativos. **Qualit@s Revista Eletrônica ISSN 1677 4280**. Vol. 17, n 1, 2015.

FOUCAULT, Michel. **Vigiar e Punir**: nascimento da prisão. 16. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 1997.

GODOY, Arilda Schmidt. Introdução à pesquisa qualitativa e suas possibilidades. **Revista de Administração de Empresas**. São Paulo, v. 35, n. 2, p. 57-63. Marc./Abr. 1995.

GOLDENBERG, Mírian. Corpo como capital: gênero, casamento e envelhecimento na cultura brasileira. **Revista de Design, Inovação e Gestão Estratégia (REDIGE)**. Rio de Janeiro, v. 1, n. 1, 2010.

JUNIOR, Atilio Marchesini. O Modelo de Vida Alienante da “Sociedade do Consumo”. **Ateliê Geográfico**. Goiânia-GO, v.6 n.2, p.131-147, ago. 2012.

JUNIOR, Gilson Cruz. SILVA, Erineusa Maria da. A cibercultura corporal no contexto da rede: Uma leitura sobre os jogos eletrônicos do século XXI. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**. Florianópolis, v.32, n.2-4, p. 89-104, dez. 2010.

KELLNER, Douglas. **A Cultura da mídia – estudos culturais: identidade e política entre o moderno e o pós-moderno**. Tradução: Ivone Castilho Benedetti. Bauru, SP: EDUSC, 2001.

LE BRETON, David. **Adeus ao corpo**. 2. ed. Campinas, SP: Papyrus, 2003.

_____. **A sociologia do corpo**. 2. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2007.

LEMOS, André. **Cibercultura: Tecnologia e vida social na cultura contemporânea**. 6. ed. Porto Alegre: Sulina, 2013.

LEMOS, André. CUNHA, Paulo (orgs). **Olhares sobre a cibercultura**. Porto Alegre: Sulina, 2003.

LÉVY, PIERRE. **Cibercultura**. São Paulo: Ed. 34, 1999

MATOS, Maria Izilda Santos de. **Por uma História da mulher**. Bauru, SP: EDUSC, 2000.

MENDES, Gardene Leão de Castro. **O Discurso da Criminalização da Juventude no Jornal Daqui**. 2011. 147f. Dissertação (Mestrado em Educação). Goiânia, 2011. Pontifícia Universidade Católica de Goiás.

MENEZES, Mariana Risério Chaves de. CAVALCANTI, Vanessa Ribeiro Simon. **Mulher Jovem e Cibercultura: Liberdade, Subordinação e Reminiscências Patriarcais no meio Virtual**. Ex aequo nº35 Lisboa jun. 2017

MORENO, Rachel. **A Beleza Impossível: Mulher, Mídia e Consumo**. São Paulo: Ágora, 2008.

ORTEGA, Francisco. **O Corpo Incerto**: corporeidade, tecnologias médicas e cultura contemporânea. Rio de Janeiro: Garamond, 2008.

_____. Práticas de ascese corporal e constituição das bioidentidades. **Cadernos Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, 11 (1): 59 – 77, 2003.

PINSKY, Carla Bassanezi; PEDRO, Joana Maria. **Nova História das mulheres no Brasil**. 1ªed., 1ª reimpressão. São Paulo: Contexto, 2003.

SANTAELLA, Lúcia. **Corpo e Comunicação**: sintoma da cultura. São Paulo: Paulus, 2004.

SANTOS, Flávia Martins dos. **Do Segundo Corpo**: Reflexões sobre o investimento na imaterialidade. 2010. 145f. Dissertação (Mestrado em Comunicação, Mídia e Cultura). Goiânia, 2010. Faculdade de Comunicação e Biblioteconomia, Universidade Federal de Goiás.

SCHWARTZ, Tony. **Mídia**: O Segundo Deus. Tradução: Ana Maria Rocha. São Paulo: Summus Editorial LTDA, 1981.

STASIAK, Daiana. **A comunicação organizacional sob a perspectiva da midiaticização social**: Novos processos de visibilidade e interação na era da cibercultura. 2013. 303f. Tese (Programa de Pós Graduação em Comunicação). Brasília, 2013. Faculdade de Comunicação. Universidade de Brasília.

VEIGA, Ana Paula. A institucionalização da beleza no universo feminino. **IGT na Rede Nº5**, Rio de Janeiro, V 3, N 5, Agosto de 2006.

WOLF, Naomi. **O Mito da Beleza**: Como as imagens de beleza são usadas contra as mulheres. Tradução: Waldéa Barcellos. Rio de Janeiro: Rocco, 1992. São Paulo: Contexto, 2003.

WUNENBURGER, Jean Jacques. O arquipélago imaginário do corpo virtual. **Alea vol.8 nº2**. Rio de Janeiro Jul/Dez 2006.

ANEXOS

ANEXO 1 - POSTAGEM 1

Título Vídeo: “Ficar Magrinha”

Duração: 0:15seg.

DESCRIÇÃO: Duas crianças, meninas, com média de 4 ou 5 anos, caminhando na calçada de mãos dadas, enquanto alguém que não aparece no vídeo (voz feminina, adulta), filma as duas meninas, fazendo alguns questionamentos sobre o que as mesmas fazem ali, enquanto caminham.

(Voz feminina adulta) - O que que 'ceis' tão fazendo?
(Criança 1) - A caminhada...
(Voz feminina adulta) - Pra quê?
(Criança 1) - Pra ficar 'maguinha'...
(Voz feminina adulta) - É mesmo?
(Criança 1) - É mesmo!
(Voz feminina adulta) - E você Kiki?
(Criança 2) - A caminhada pra ficar 'maguinha'...
(Voz feminina adulta) - Também?
(Criança 2) - É.
(Voz feminina adulta) - 'Ceis' são fitness? Ai que gostoso!

ANEXO 2 - POSTAGEM 3

Título Vídeo: “Compulsão, vício, corpo e mulheres”

Duração: 11:11min.

DESCRIÇÃO: Paola Altheia sentada com a câmera de frente para ela, falando sobre a declaração de uma artista famosa (a qual a autora não revela o nome ou qualquer outra informação) que envolvem questões sobre compulsão alimentar, corpo e comida.

Acho que faz umas duas semanas que as pessoas começaram a me mandar um vídeo de uma artista muito famosa, dando uma entrevista falando sobre compulsão alimentar, corpo, comida e... Ela falou umas coisas muito controversas que eu queria abordar, mas eu não vou trazer o nome dela a baila porque eu não tô questionando o talento dela ou o conhecimento de causa dela pra falar sobre isso, porque as coisas que ela disse são muito comuns na boca do povo e até de médicos e outros profissionais da área, mas eu acho que o que ela disse tem que ser analisado com um pouquinho mais de critério. Pra começo de conversa a gente tem que esclarecer que exagero alimentar não é a mesma coisa que compulsão. Então, uma pessoa que comete eventuais exageros na alimentação não dá para dizer que ela tem compulsão, é claro que ninguém fez uma observação aproximada do hábito alimentar desta artista em particular... mas muitas vezes a pessoa vai no buffet por quilo pra almoçar e depois do almoço compra um bombom e daí já começa a falar “nossa eu tenho compulsão!”... Então, na verdade, você ter uma predileção por doces ou cometer eventuais exageros, ou não cometer exageros mas achar que não deveria ter comido, ou ter comido menos, não tem nada a ver com compulsão. Compulsão é uma palavra que tá muito banalizada e todo mundo fala em qualquer circunstância, só que compulsão alimentar é um transtorno alimentar, muitas vezes, muito grave, que causa muito desconforto na vida da pessoa e impactos no organismo. A pessoa que tem compulsão alimentar ela tem uma sensação de descontrole diante da comida e ela come de uma maneira muito ávida e muito rápida um volume muito grande de comida e acontecem episódios duas, três ou mais vezes por semana. Outra coisa que a artista falou é que a comida para ela é um vício e ela é viciada em comida.

Entender que comida não vicia é importante pras pessoas que estão fazendo tratamento da compulsão alimentar, porque enquanto a pessoa continua acreditando que o problema está na comida, ou num tipo específico de alimento, o doce, por exemplo, “ah o problema são os doces, quando eu começo a comer doce eu me descontrolo!”, então a pessoa acredita que a comida em si tem uma propriedade de desencadear o descontrole no corpo dela, só que na verdade quando a pessoa fala isso ela está delegando poder a comida e tirando o foco dela e perdendo de compreender a real dinâmica do transtorno, e entender que o problema está em como ela se relaciona com os alimentos, os significados que ela atribui à comida, porque a compulsão alimentar não é um vício, ela é uma desordem de comportamento. Cocaína, heroína, nicotina, anfetamina, crack, álcool, são substâncias que, genuinamente, causam vício, é muito diferente de dizer que a pessoa é viciada em comida. Se a gente for usar a nomenclatura do vício, eu já falei isso muitas vezes na página mas não custa repetir, que não seria um vício em comida mas sim uma espécie de vício em comer, são coisas diferentes. Só que na verdade, se a gente for pensar dentro desta lógica, nós comemos, passamos um determinado período sem comer, o nosso corpo entra num estado de angústia que é a fome, que nos leva a comer novamente, então, isso significa que nós, seres humanos, somos irremediavelmente viciados em comida. Outra coisa que ela falou foi que “Eu não vou abrir mão de comer as coisas que eu gosto pra ficar bonita!”, então, ela tá repetindo aquela bobagem que circula nas redes sociais que é uma figurinha que fala assim “Ou você come coisas gostosas ou você fica gostosa”, então, cria uma dualidade dentro da qual a mulher que quer ser bonita não pode comer e a mulher que come para ficar satisfeita e come coisas que ela gosta, que dão prazer, ela não vai ter o corpo bonito, porque o corpo bonito exige o sacrifício de comer pouco, ou mesmo não comer. O problema de colocar os fatos dessa maneira, é que leva a pessoa a pensar na alimentação, unicamente, a respeito dos efeitos que a comida causa no aspecto físico, e a pessoa não pensa em mais nada além disso, ou seja, a mulher come para atingir um tipo de corpo que é bonito aos olhos da sociedade, que foi colocado num pedestal da beleza, ou ela come para ficar satisfeita e não passar fome, mas ai ela não vai ser bonita.

Então as mulheres colocam na cabeça que “Ah, eu como para ter o corpo que eu desejo, o corpo que eu quero” e não pensa na alimentação e na nutrição como fornecimento de energia, fornecimento de nutrientes, preservação do sistema imunológico, não pensa em nada disso! É só assim: “O que eu estou comendo e o que isso vai causar no meu aspecto físico?” Outro problema em relação a isso, é que fecha a beleza em parâmetros muito exclusivistas e desconsidera a diversidade, porque existem inúmeras possibilidades da gente enxergar a beleza mas enquanto a gente fica com pensamento fixo de que a única forma de beleza feminina que existe é a Gisele Bundchen, a gente não amplia a definição de beleza. E, na verdade, pressionar e maltratar a mulher é sistemático na nossa sociedade, e passar fome para ser bonita é uma crueldade muito da imensa e nem é uma forma tão sutil de tortura, mas é tão comum no imaginário popular que a gente nem questiona como isso é grave. Então nós temos uma multidão de mulheres com transtorno alimentar achando que viver desse jeito é um nada mais que natural, um fato da vida. Além de tudo, divide a comida em duas categorias, comida “chata de dieta” e “comida que eu gosto”. Então, na verdade, todos os alimentos que tem o estigma de ser comida de dieta, que também tem a conotação de serem mais saudáveis e mais nutritivos, a pessoa já torce o nariz porque, como se fosse eu, “não quero fazer dieta, não vou comer essas coisas e eu vou me voltar para os alimentos que eu gosto”. Então, é como se fosse impossível gostar de outros tipos de alimento que não sejam frituras, doces, fast food, guloseimas... Só que, na verdade, nós temos plena permissão de gostar de todos os tipos de alimentos. Tudo! Significa tudo! É abacaxi, amendoim, quiabo, arroz, feijão e hambúrguer, batata frita, pizza, é tudo! Outra coisa que ela falou, que foi muito interessante, foi que ela contratou uma pessoa pra fazer a comida pra ela, pra ela não precisar se preocupar com isso, né. Muitas pessoas comentaram “Se eu tivesse o dinheiro que ela tem, se eu tivesse os recursos que ela tem, eu também ia fazer isso!”, só que na verdade, você tem que pensar que se você tivesse os recursos que ela tem, se você tivesse o dinheiro que ela tem, seria muito mais vantajoso e saudável pra você, investir em mecanismos de construir a autonomia alimentar e ser capaz de fazer as escolhas alimentares por si, do que ficar sempre pendente de que alguém diga o que você tem que comer

ou de que alguém faça comida pra você. E ela falou também, que a pessoa que faz a comida pra ela, disfarça os pratos para que pareçam gordices, pra ela gostar de comer. Gordice é uma palavra muito problemática! Gordice é uma palavra que remete ao, suposto, comportamento das pessoas gordas, que comem fast food, fritura, doce o tempo inteiro, e só comem desse jeito e não tem uma alimentação mais diversificada, e exagera e comem demais... Tudo isso é estereótipo! E quando a pessoa usa a palavra gordice para se justificar nas redes sociais “Ah eu cometi uma gordice mas hoje pode...”, significa que ela tá dizendo “Olha eu adotei um comportamento de gordo mas eu não sou assim e foi só dessa vez, não me condene!”. Então, essa expressão é muito ofensiva e ela é muito controversa. Então, novamente, se você divide comida trivial, que não tem graça nenhuma, e comida recreativa, que eu gosto, essa dualidade causa um impedimento para que a pessoa entre num processo de explorar os tipos de alimentos diversos que existem, sem fazer juízo de valor. Então, ficar categorizando comida, não ajuda de forma nenhuma. Outra coisa que ela fala também, é sobre comida que engorda e é meio bobo falar isso mas é melhor a gente lembrar que a comida não engorda, quem engorda é a pessoa! Ninguém engorda porque comeu hambúrguer, ninguém engorda porque comeu pizza, ninguém engorda porque comeu sorvete, as pessoas engordam a partir do hábito que elas cultivam. Então, não existe comida que engorda, porque, na verdade, se a pessoa comete exageros com os alimentos que não tem estigma de que engorda, mas se come demais, vai ganhar peso de igual maneira. Então, pra finalizar, se você assistiu àquela entrevista e você se identificou com as coisas que ela disse, e você concordou, você, muito provavelmente, está com uma relação muito conflituosa com a comida e com o seu corpo, então seria legal dar uma atenção pra isso.

ANEXO 3 - POSTAGEM 4

Título Vídeo: “Você não é obrigada a nada.”

Duração: 4:58min.

DESCRIÇÃO: A autora Paola Altheia, provavelmente em seu consultório de nutrição, sentada com a câmera de frente para ela, falando sobre questões que envolvem a busca das mulheres e, principalmente, a preocupação das mesmas em se encaixarem nos padrões estéticos sociais femininos.

Nós estamos em pleno dezembro e isso significa que as pessoas que não se comprometeram com o projeto verão e coisas do estilo no começo do segundo semestre, perderam né?! No meu entendimento ganhou, mas assim, tem pessoas que estão falando comigo e se mostram arrependidas por não terem feito nada, ou seja a pessoa não emagreceu, não adquiriu músculo, não se preparou pro verão de alguma maneira e agora tá sentindo mal, tá se sentindo arrependida. Você não precisa se preparar pro verão porque ele é uma coisa espontânea, a terra gira a estação chega, a gente não precisa fazer nada a respeito, então, eu não sei o que seria se preparar para o verão, você não precisa mudar e adaptar o seu corpo para cada momento do ano, isso é uma coisa que não faz sentido, isso é uma bobagem, isso é uma demanda mercadológica para vender pacote em clínica de estética. Então assim, não se preocupe com isso porque, de verdade, não deu tempo? Ok... mas você não deve nada, você não deve nada pras pessoas que estarão na praia, você não deve nada pras pessoas do clube, você não deve nada pra sua família, você não deve nada pros teus amigos, para os colegas de trabalho, você não deve nada pra você mesma e, principalmente, você não deve nada para a sociedade. Eu estou na internet, eu sou um sujeito ativo na internet, então eu vejo as páginas eu vejo os grupos, eu vejo os blogs com jovens mulheres empoderadas, é assim que se fala né? Muito legal gente! Com muita consciência política, com muita consciência dos seus direitos, com muita consciência dos direitos que precisam ser construídos e conquistados, mas esta questão do emagrecimento do corpo, da

beleza, pega na mais roxa das feministas, é muito difícil de desconstruir! Quando você sofre violência física, verbal, sexual, patrimonial, quando você se encontra numa situação de desvantagem do trabalho pelo fato de ser mulher, isso é nítido, isso é identificável, sem dúvida é uma violência. Mas a questão do padrão de beleza é uma violência velada e muito cruel, porque faz a mulher achar que o desejo de emagrecer e de ser mais bonita, é uma demanda que parte dela como se fosse uma questão individual, só que na verdade é coletiva e é opressora! Eu não vou falar minúcias a respeito do padrão de beleza na sociedade ocidental, como ele opera, como que ele foi construído porque vai virar um longa-metragem, não é a minha intenção. O meu e-book, né, o e-book do Não Sou Exposição, coloca os pingos nos is em relação a isso, então se você tem curiosidade de saber mais a respeito de questão de estética, procure meu e-book, sugiro que você leia! Continuando, se você tá chateada porque você não chegou com o corpo que você esperava neste verão, eu queria te falar duas coisas, a primeira delas é que você não é obrigada a não gostar de si mesma, você não é obrigada a olhar suas fotos e achar horrível, você não é obrigada a olhar no espelho e falar coisas duras pra você mesma, você não é obrigada a viver num combate contra você mesma, você pode fazer diferente, você tem plena permissão de fazer diferente porque não se gostar não é um fato natural da vida. E a segunda coisa que eu quero falar é que não adianta procurar paz aonde que não tem! Eu atendo muitas pessoas e na primeira consulta muitas pessoas me falam “eu quero encontrar a paz com a comida e com o meu corpo!”. Paz é uma coisa boa, nós buscamos a paz, nós almejamos a paz, e se é um desejo que você tem pra sua vida, então, por favor, busque os caminhos coerentes lúcidos e saudáveis e não o sensacionalismo, o engodo, a enganação, discurso de mercado, da ideia de que se você corrigir os seus defeitos você vai chegar num patamar de vida que você finalmente vai ficar satisfeita, porque na verdade, a tarefa de corrigir os defeitos ela não tem fim. Então, se tem uma coisa pra você levar pra você nesse fim de ano, é um grandíssimo “não sou obrigada”, você não é obrigada a nada, você não perdeu de fazer nada, você não tinha que ter feito nada, você não deve nada pra ninguém, o seu corpo não é domínio público, você não é obrigada eu também não sou obrigada, é simples assim!

ANEXO 4 - POSTAGEM 7

Título Vídeo: “Pão”

Duração: 10:13min.

DESCRIÇÃO: Paola Altheia sentada com a câmera de frente para ela, falando sobre o pão e todas as questões polêmicas que envolve esse alimento, no contexto de dietas, cuidados com o corpo, alimentação saudável, etc.

Olá a todos! Eu sou a Paola altheia, eu sou nutricionista e autora do Não Sou Exposição. Esse vídeo aqui eu acho que vai ser um dos mais polêmicos “ever”, eu acho que eu estou fazendo um movimento perigoso, fico feliz que a tela do computador e do celular tenha vidro, né, para não levar pedradas diretamente... Mas eu vou falar, gente, é... Esse vídeo é a respeito do pão e eu vou me colocar em defesa do pão! Vocês sabem que quando eu terminei a faculdade, o meu trabalho de conclusão de curso, ele foi sobre a história do pão, e ele foi sobre a representatividade do pão para a civilização ocidental, para os judeus e para os cristãos. Então o pão, gente, ele é o alimento que ele é o fundamento da civilização ocidental, da mesma maneira que o arroz está para a Ásia e o milho está para a América, né, o trigo está para Europa e por consequência aqui as colônias, né. E o pão, ele é um alimento que ele é repleto de história, ele é repleto de simbologia, para muitos ele é considerado um alimento, literalmente, sagrado e ele, ultimamente, não está sendo visto com bons olhos, né. O pão, realmente, ele não está num bom momento. Da mesma maneira que as pessoas demonizavam e tinham pavor de ovo na década de oitenta e noventa, quem tá passando por esse apuro aí, atualmente, é o pão. Tô dizendo isso porque, recentemente, eu fiz uma publicação falando sobre a cultura alimentar brasileira, né. E um comentário que realmente predominou foi a galera falando “Como que pode uma nutricionista falando que pão pode entrar numa alimentação saudável? Porque pão é terrível, porque pão engorda, porque pão é do mal, porque pão blablabla...”, muita gente assim, tipo... falando muito mal do pão. E eu vou contar pra vocês que todo mundo tem um alimento de estimação e o meu alimento de estimação, até pelo meu trabalho e pelo quanto que eu estudei a respeito de tudo que o pão representou ao longo de uma história, e é uma história de seis mil anos, né.

É, eu fico muito chateada quando as pessoas demonizam o pão desnecessariamente e, veja bem, eu não estou falando de bisnaguinha industrializada, eu não estou falando de um pão estranho, mil grãos, que você compra, coloca na sua cozinha e aquilo fica por vinte dias e nada acontece, né. Eu estou falando de pão fresco, de pão bom, de pão feito com poucos ingredientes, né, com farinha, água, fermento e ceis sabem que eu tenho uma paciente minha, que ela trabalha com pão artesanal, com ingredientes nobres, pão integral com fermentação caseira, né, ela cuida do pão dela como se fosse criança, tem que acordar de madrugada pra mexer na massa e uma vez ela tava na feira aqui, e ela levou de dedo na cara de uma senhora e veio uma senhora falar pra ela assim tipo “Você está vendendo veneno pras pessoas, porque você devia ter vergonha na sua cara, porque isso faz mal, porque ninguém pode comer pão!” E eu sei que eu argumentei que o pão é um alimento que existe, né, junto do homem a seis mil anos. O trigo e o homem, eles são diretamente relacionados e íntimos ao longo da história, porque a existência do trigo depende diretamente da existência do homem, por isso que o trigo tem uma simbologia tão imensa, né, tanto no judaísmo, quanto no cristianismo, né, nas tradições básicas ocidentais, né. Então espera, que eu sei que agora a galera vai usar o token do Trigo mutante, eu sei que as pessoas vão falar que o trigo não é mais o mesmo, que a gente come um trigo mutante, infinitamente diferente do trigo que era comido na antiguidade, e eu sei de onde esse discurso vem, vem de livros como “Barriga de Trigo” ou “Dieta da Mente”, que faz um discurso anti-glutén, super hiperbólico e qualquer pessoa que lê esses livros fica, realmente, apavorada. Mas esse argumento ele é uma certa falácia, porque o trigo não é o único alimento do mundo que não é mais o mesmo, nada é mais o mesmo, porque tudo que a gente construiu da antiguidade pra cá, principalmente, a partir da modernização das técnicas de agricultura, envolve Engenharia Genética. Então, o tomate não é mais o mesmo, a banana não é mais a mesma, a cenoura não é mais a mesma, o pepino não é mais o mesmo, da mesma maneira que o trigo não é mais o mesmo. Pra você comer um alimento que não tenha sido tocado pela Engenharia Genética e pela mutação, você tem que comer um alimento muito do selvagem, muito do rústico, você vai ter que dar um jeito de achar uma cenoura da terra, no mato, no morro, acho que nem o Rodrigo Hilbert seria capaz de encontrar um alimento tão rústico.

É claro que se a gente vai falar sobre a procedência de tudo que a gente come e dá pouca opção que nós temos e de que realmente nos oferecem alimentos geneticamente modificados e a gente não pode fazer nada a respeito, isso é revoltante, isso é desesperador, isso é de alguma maneira muito triste, mas aí a gente tem que entrar numa macro discussão a respeito de segurança alimentar nutricional, de economia, de política pública, de soberania alimentar e discutir aí sobre o papel do agronegócio e na determinação daquilo que chega no nosso prato. Mas é um pouco, muito contraditório, as pessoas acharem que a tapioca não é mutante, ou que o Whey Protein é maravilhoso e límpido, né, que a comida que a indústria faz para gente, sem lactose, sem glúten, sem isso, sem aquilo, com alto teor de proteína, é do bem, é bom, não vai fazer mal. E o trigo é que é o problema e o pão fresco da padaria que você comprou é que é o problema mas o Whey Protein de morango é show de bola. Então fica realmente muito difícil de engolir isso e, gente, se a gente for ficar desesperado em torno de tudo que a gente põe na boca, porque o trigo não é mais o mesmo, porque as frutas não são mais as mesmas, porque tem agrotóxico, porque tem metal pesado, porque causa câncer, porque isso isso e aquilo, a gente vai desenvolver uma doença que chamada ortorexia que é uma exacerbada preocupação com o saudável, com o comer limpo, com o comer idôneo. E eu também não sei se você já parou pra pensar que existe hoje uma indústria gluten free, que eu não estou falando das pessoas que, de fato, têm doenças celíaca e uma justificativa clínica real e válida pra excluir o glúten da dieta, não estou falando sobre isso. Eu estou falando da exclusão injustificada do glúten da dieta e aí tem toda uma indústria aí do gluten free, pautada nesse discurso e pro crescimento dessa industria, foi necessário todo um trabalho de boicote da indústria da panificação. Então, tem todo um script aí, né, primeiro você planta toneladas de soja transgênica, depois você planta toneladas de milho transgênico, aí você constrói um discurso demonizando os cereais que contém glúten, pra criar toda, é, né, uma venda de produtos aí, gluten free, tem esse apelo aí... e antes que alguém escreva aí nos comentários, não gente! Eu não recebi dinheiro de nenhum produtor de trigo, de panificação, de nada, né, eu estou, simplesmente, dando uma opinião sem amarras com ninguém. Mas a minha opinião é que tem coisas piores do que um pão fresco, sem sombra de dúvidas.

Eu acho que as pessoas não deveriam e não precisariam ter tanto medo, tanta ojeriza, tanta repulsa em relação ao pão. Eu vejo como um alarmismo desnecessário. Muito obrigada!

ANEXO 5 - POSTAGEM 8

Título Vídeo: “Todas sofrem juntas”

Duração: 13:01min.

DESCRIÇÃO: A autora, Paola Altheia, sentada com a câmera de frente para ela, falando sobre uma declaração que havia feito antes, a qual gerou bastante polêmica, pois envolvia temas relacionados a mulheres magras que se acham gordas, enquanto não são e o peso de seus depoimentos quanto a isso.

Olá a todos! Tudo bom? O meu nome é Paola Altheia, eu sou nutricionista e autora do Não Sou Exposição. Tô fazendo esse vídeo aqui por causa de um vídeo curto que eu coloquei no Instagram, esses tempos aí, e ele foi meio mal recebido pelos leitores, principalmente pelas leitoras, e no instagram a gente consegue colocar vídeos de um minuto né, então a gente não consegue falar de forma aprofundada sobre as coisas. O vídeo que eu fiz foi dizendo que eu acho muito deselegante, muito desnecessário, muito indelicado, mulheres que são magras que ficam falando coisas do tipo “Ai olha as minhas banhas! Eu sou uma baleia, eu sou uma orca, eu sou uma bola, eu sou obesa!”, sendo que, de maneira alguma elas são gordas. E eu recebi vários comentários e várias mensagens de pessoas que realmente não gostaram do que eu falei, então eu vou prestar alguns esclarecimentos. O primeiro deles é que: Existem pessoas que tem certos tipos de transtornos que realmente, naquela situação, existe uma distorção cognitiva em relação à percepção do corpo. As mulheres e meninas que tem anorexia nervosa realmente existe, ali, uma distorção da percepção de como é o corpo e as anoréxicas se enxergam gordas, isso é absolutamente real e é uma doença, é uma condição que a gente tem que respeitar. Outra coisa que falaram bastante também foi dismorfia, né, o transtorno dismórfico corporal e, realmente, quem tem esse transtorno tem uma percepção bem distorcida do próprio corpo e eu acho até importante a gente pontuar, a gente esclarecer, que dismorfia é uma doença muito complexa, muito grave, muito difícil de tratar, que compromete muito a qualidade de vida da pessoa que sofre com esse problema e que vai muito além de uma insatisfação. Ou seja a pessoa não gostar do corpo, a pessoa se sentir insatisfeita com o corpo que ela tem, não quer dizer que ela tem dismorfia. O exemplo mais clássico, né, é o Michael Jackson. Transtorno dismórfico corporal é a doença do Michael Jackson.

A distorção da percepção do corpo é severa, a pessoa às vezes enxerga uma monstruosidade, né, às vezes a pessoa realmente deixa de sair de casa deixa, deixa de ter uma vida funcional, né. Então, eu acho que é importante deixar claro que dismorfia num é você apenas não tá feliz com o teu corpo, é uma doença bem mais séria né. Mas dito isso, né, olha só, eu estava falando de mulheres magras que sabem perfeitamente bem que são magras, que não tem nenhuma doença, que não tem nenhum transtorno, que não estão sofrendo de nada mas que ficam falando essas coisas de maneira recreativa. Atrizes fazem isso, certas cantoras fazem isso, tem aquelas celebridades do Instagram que aparece falando assim “Ah eu tô comendo essa coxinha aqui pra manter o meu formato de bola!”, esse tipo de coisa...E eu acho, realmente, isso muito desnecessário. Muitas vezes a pessoa não tem noção do que ela tá falando, que quando ela faz isso ela tá realmente desrespeitando pessoas gordas ou pior, a pessoa faz isso realmente pra ter um reforço, pra buscar elogios, né, fala essas coisas “Ah quanta banha!”, pra quem tá do lado falar assim “Ai amiga não, você não é gorda e tal!”. Esse tipo de coisa, desculpa gente, eu acho muito desnecessário! Mas teve uma mensagem que eu recebi que eu achei muito interessante, né que foi uma menina que me escreveu falou assim “Paola, eu não gostei do que você falou porque você está pintando as magras como vilãs da história, sendo que todas nós estamos juntas nesse sofrimento.” E eu discordo porque eu acredito que existe certos tipos de sofrimento que as mulheres partilham e outros que não. Então nós como mulheres, como totalidade, né, a gente sofre, realmente, uma pressão pra gente se mostrar sempre mais bonita, ou se você é magra, você pode ser mais magra, você pode ser mais definida, mais tonificada, né. Tem realmente um discurso muito forte, né, que faz uma ênfase muito grande em cima da ideia de você fazer a constante manutenção dos seus atributos físicos, você tem que consumir cosméticos, você tem que comprar roupas novas, você tem que fazer uma dietinha, mas é completamente diferente da situação das mulheres que, de fato, são gordas e que não é uma questão de vilania, é uma questão de privilégio, é uma questão de que existem certas vivências, certas situações, que nós mulheres magras nunca vamos viver. E é importante a gente diferenciar ser gorda de se sentir gorda, porque gorda não é sentimento. Você pode estar se sentindo insatisfeita, insegura, triste, angustiada, ok, tudo isso é sentimento,

mas gorda não é um sentimento e você se achar gorda, sendo que você não é, é uma coisa completamente diferente que de fato ser gorda. Então uma mulher magra que, por alguma razão, se acha gorda, não sofre da mesma maneira que a mulher gorda de fato! As pessoas normalmente ficam pistola quando eu falo sobre isso, por causa da questão do lugar de fala, por eu ser magra, pela questão de eu realmente não poder falar sobre isso, mas eu não estou falando em primeira pessoa, eu não estou falando de vivências minhas, mas eu sou nutricionista, eu trabalho diretamente com questões de alimentação e de corpo, eu tenho pacientes, né, de várias idades, das mais diferentes situações de vida, pessoas magras, pessoas gordas. E é evidente que eu trabalho com pessoas gordas e o mínimo, o mínimo, que eu preciso fazer é conhecer a realidade de vida das pessoas que eu acompanho. Então eu ouço muitos relatos de pessoas gordas no meu trabalho e é por isso que eu falo sobre isso, porque, veja bem, eu sou magra e quando eu vou dar uma palestra, dar uma aula, assistir algum curso, ou quando eu vou em algum restaurante com meu namorado, quando eu vou em algum lugar que eu não conheço, nem por um segundo eu preciso pensar se aquele lugar tem estrutura adequada para o meu corpo. Eu sei que em qualquer lugar que eu for eu vou conseguir sentar em qualquer cadeira, passar em qualquer corredor, subir qualquer escada, usar qualquer banheiro, porque eu sei que o meu corpo se encaixa ali é... com o projeto daqueles ambientes porque o meu corpo ele tá encaixado ali na norma, ele tá dentro do padrão, digamos assim. Quando eu vou comprar roupas, eu posso entrar em qualquer loja e pedir para provar qualquer tipo de roupa, se eu gostei de uma blusinha, de um vestidinho, de uma calça, eu posso até ter um pouquinho de dificuldade para achar o número certo da minha calça mas não vou viver uma situação que, absolutamente, nenhuma roupa me serve, ou entrar no provador que eu nem consigo me mexer lá dentro, ou então usar roupas que eu compro porque serviu, não porque eu gostei, não porque eu achei bonito, não porque eu escolhi, mas tem que comprar o que dá. Esse tipo de situação eu não vivo porque o meu corpo ele tá dentro do padrão dos manequins e dos tamanhos das roupas que são fabricadas. Ninguém nunca vai me usar como ponto de referência, ninguém nunca vai abrir a janela do carro pra gritar uma grosseria para mim, pra me agredir, né.

As pessoas que eu trabalho, elas ouvem esse tipo de coisa, você tá normalmente andando na rua, ali, alguém aparece berrando “Ô baleia, ô gorda”, né. Aquela coisa assim de você estar sendo socialmente punida por você não ter um corpo que é disciplinado, por você não ter um corpo se encaixa na norma. Eu tô andando na rua, eu vou ouvir bobagem de homem desconhecido sempre pela questão de ser mulher, pela questão do meu corpo ser visto como domínio público, pela questão de que cantada é uma coisa que ninguém escapa, mas ninguém nunca vai usar o formato do meu corpo pra me desrespeitar, me ridicularizar, e me ofender. A mulher magra que se acha gorda, tudo isso tá dentro da cabeça dela, mas ela nunca vai ouvir no meio da rua um “Ô gorda!”, então é uma coisa completamente diferente. Questão da negligência médica, gente, eu posso ter uma dor de garganta, uma unha encravada, uma dor em algum lugar do meu corpo, é, uma febre, qualquer tipo de problema e eu vou ao médico e ele vai escutar o meu relato, ele vai querer saber o que tá acontecendo, ele vai sugerir algum remédio que me ajude. Existem muitas pessoas gordas que morrem por causa de negligência médica porque não interessa qual é a condição clínica, o médico vai olhar, vai falar assim “Ah, você tem que emagrecer!”. Tipo, não interessa qual é a queixa, emagreça! A questão da estrutura, se eu passar mal, se eu for para o pronto-socorro, eu sei que tem maca pra mim, eu sei que tem aparelho medidor de pressão para o diâmetro do meu braço, eu sei que eu não vou passar por situações de marginalização porque não tem equipamento adequado pro meu corpo. Se eu for tentar uma vaga de emprego e tá escrito lá, né, nas exigências da vaga “boa aparência”, eu sei perfeitamente bem que eles estão falando de pessoas magras e eu sei perfeitamente bem que eu me enquadro nessa exigência. E eu sei perfeitamente bem que se eu tiver disputando uma vaga de emprego com uma pessoa do meu lado que é gorda, eles vão dá preferência pra mim, mesmo que eu não seja inteligente e competente como o outro, eu sei que aparência vai falar mais alto. Eu posso ir ao cinema numa boa, eu posso pegar um avião numa boa, a pessoa que é gorda, às vezes ela tá no avião, tem pessoas que falam pra aeromoça “Moça, eu não quero ficar sentado do lado dessa pessoa!”, tem pessoas que tem nojo, que tem asco. No ônibus tem gente que levanta e muda de lugar, quando a pessoa tá no avião

ela precisa do extensor do cinto de segurança, e na hora que ela pede a aeromoça não entrega discretamente, faz um estardalhaço pra ser aquela coisa assim “Olha aqui esse gordo”, né. O mundo puni a pessoa gorda todas as horas, todos os dias, em todos os momentos é uma pessoa que vive num mundo que não é pra ela. Então assim, é, o sofrimento de quem é gordo é uma coisa assim infinitamente maior do que você tá insatisfeita com a tua aparência, você se achar gorda, ou você achar que você deveria usar um 36. Os sofrimentos das pessoas gordas são diferentes e mais específicos. Então as pessoas magras elas não passam por essas situações específicas e nem precisa pensar nesse tipo de assunto porque o corpo delas está dentro da norma. Então, o corpo delas não é questão. Então existem pessoas que vivem um sofrimento diário e real porque elas são gordas. Situações de marginalização, de desrespeito, de humilhação, de negligência, por isso que não é legal você falar assim “Hahaha, sou obesa”, porque você não é, e daí você está se apropriando da realidade do outro, por um segundo, pra você fazer uma piadinha. Eu continuo achando isso muito desrespeitoso e eu espero que tenha ficado claro o porque, certo? Então era isso, muito obrigada!