

UNIVERSIDADE FEDERAL FLUMINENSE  
INSTITUTO DE ARTES E COMUNICAÇÃO SOCIAL  
COMUNICAÇÃO SOCIAL – PUBLICIDADE E PROPAGANDA

GABRIELLA CARVALHO SILVA

**NARRATIVAS SOBRE O CORPO NO INSTAGRAM: OS DISCURSOS DE  
ACEITAÇÃO CORPORAL COMO CONTRAPONTO À IMPOSIÇÃO DO PADRÃO  
DE BELEZA**

Niterói  
2019

GABRIELLA CARVALHO SILVA

**NARRATIVAS SOBRE O CORPO NO INSTAGRAM: OS DISCURSOS DE  
ACEITAÇÃO CORPORAL EM CONTRAPONTO À IMPOSIÇÃO DO PADRÃO DE  
BELEZA**

Trabalho de conclusão de curso  
apresentado ao curso de graduação em  
Comunicação Social – Publicidade e  
Propaganda, como requisito parcial para  
conclusão do curso.

Orientador (a) (es):  
Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Andrea Meyer Landulpho Medrado

Niterói  
2019



UNIVERSIDADE FEDERAL FLUMINENSE



INSTITUTO DE ARTE E COMUNICAÇÃO SOCIAL

CURSO DE COMUNICAÇÃO SOCIAL – PUBLICIDADE E PROPAGANDA

## PARECER

Aos 27 dias do mês de junho de 2019, reuniu-se no Instituto de Arte e Comunicação Social da Universidade Federal Fluminense a Banca Examinadora designada para avaliar o Trabalho de Conclusão de Curso de Gabriella Carvalho Silva, matrícula UFF 615030090, habilitação Publicidade e Propaganda, sob o título Narrativas sobre o corpo no Instagram: Os discursos de aceitação corporal como contraponto à imposição do padrão de beleza.

Em sessão secreta, a Banca deliberou pela:  aprovação ( ) reprovação do(a) aluno(a), com a nota 10 (.....DEZ.....).

Niterói, 27 de JUNHO..... de 2019

**Orientador(a):**

NOME: Andeeva Medrado ASSINATURA:

**Banca:**

NOME: EDUARDO G. MURAD ASSINATURA:

NOME: FERNANDA F. DE ABREU ASSINATURA:

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço em primeiro lugar ao meu marido, Rafael, sem ele eu nem sequer teria considerado mudar minha vida totalmente para entrar nesse curso, peço desculpas pelos momentos de estresse, pelo cansaço diário por causa da viagem e agradeço toda a sua paciência e apoio.

Agradeço aos meus amigos e colegas de classe Beatriz, Claudia, Fernanda, João, Lucas, Pablo e Taynara, que me ajudaram com muitos os conhecimentos de comunicação que usei nesse trabalho e me deram todo apoio na decisão de um tema tão importante para mim.

Agradeço muito à minha orientadora, sem ela, nada disso seria possível. Mesmo com meu tempo apertado, a dedicação que a Andrea teve o tempo todo comigo e o respeito pelo meu trabalho foram essenciais para que eu conseguisse chegar até aqui.

E não faz mais nenhuma diferença para mim onde vão me encaixar, porque eu sou eu, sempre serei eu. Porque não posso ser ninguém mais. E ainda bem, porque, hoje em dia, nem quero.

*Nuta Vasconcellos*

## RESUMO

Este trabalho adota uma abordagem com inspiração na etnografia digital com o objetivo de analisar os discursos de autoaceitação na rede social Instagram. Ele se inicia analisando questões de discurso e ideologia e como os mesmos são utilizados para a construção de significado nos conteúdos publicados nas redes. O trabalho aborda também o histórico de pressões sofridas pelas mulheres na tentativa de atingir aceitação social, utilizando autoras como Naomi Wolf (1992) e Paula Sibilia (2004-2006) para embasar os argumentos históricos que geraram essas pressões. Além disso, analisa o ambiente das redes sociais, com destaque para o Instagram, estudando a ligação entre esse ambiente e as questões de saúde mental na atualidade e como isso impacta nas relações das mulheres com suas subjetividades e com a sociedade em um contexto de imposição dos padrões de beleza. O objeto principal desta pesquisa são nove postagens previamente selecionadas dentro do perfil @mbottan, que foram analisadas a partir de uma metodologia de etnografia virtual, com descrição e análise de conteúdo e comentários.

**Palavras-chave:** Autoaceitação. Aceitação Corporal. Padrão de Beleza. Instagram. Redes Sociais. Saúde Mental.

## ABSTRACT

This work intends to use discourse analysis tools to analyze the self-acceptance discourses in the social network Instagram. It talks about the very concept of discourse analysis focused on ideologies and how this is used to construct meaning in the content published on the networks. It also studies the history of pressures suffered by women in attempts to achieve social acceptance, using literatures such as Naomi Wolf and Paula Sibilía to support the historical arguments that generated these pressures. In addition, it analyzes the environment of social networks, especially Instagram, studying the connection between this environment and mental health issues nowadays and how this impacts on the relationships of women with their subjectivities and with society in a context of imposition of beauty standards. The main object of this analysis is nine previously selected posts within the @mbottan profile, which were analyzed from a methodology of virtual ethnography, with description of content and comments.

**Keywords:** Self-acceptance. Body Acceptance. Beauty Standards. Instagram. Social Networks. Mental Health.

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Imagem da Central de Ajuda do Instagram	27
Figura 2 - Foto mais curtida do Instagram	28
Figura 3 - Post 1 – Apresentação @mbottan	33
Figura 4 - Post 2 – Horários/Dieta	35
Figura 5 - Post 2 – Comentários 1	36
Figura 6 - Post 2 – Comentários 2	37
Figura 7 - Post 2 – Comentários 3	38
Figura 8 - Post 3 – Antes e Depois	40
Figura 9 - Post 3 – Comentários 1	41
Figura 10 - Post 3 – Comentários 2	42
Figura 11 - Post 4 – Jornalista da Globo	43
Figura 12 - Post 4 – Jornalista da Globo 2	44
Figura 13 - Post 4 – Comentários 1	45
Figura 14 - Post 4 – Comentários 2	46
Figura 15 - Post 5 – Decote/Relacionamento	47
Figura 16 - Post 5 – Decote/Relacionamento 2 + Comentários 1	48
Figura 17 - Post 5 – Comentários 2	49
Figura 18 - Post 6 – Potencial	51
Figura 19 - Post 6 – Comentários 1 e 2	52
Figura 20 - Post 7 – Corpo das mães	53
Figura 21 - Post 7 – Corpo das mães 2	54
Figura 22 - Post 7 – Comentários 1	55
Figura 23 - Post 8 – Páscoa	56
Figura 24 - Post 8 – Comentários 1	57
Figura 25 - Post 9 – Antes e Depois/Biquini	58
Figura 26 - Post 9 – Comentários 1	59
Figura 27 - Post 10 – Por fora/Por dentro	60
Figura 28 - Post 10 – Comentários 1	61
Figura 29 - Post 10 – Comentários 2	62

## SUMÁRIO

	<b>INTRODUÇÃO</b> .....	11
<b>1</b>	<b>DISCURSOS MIDIÁTICOS, IMAGEM CORPORAL E SAÚDE MENTAL</b> .....	14
1.1	A análise do discurso.....	14
1.2	Mídia, imagem corporal e o impacto na vida das mulheres.....	18
<b>2</b>	<b>INSTAGRAM, REDES SOCIAIS E INTERAÇÃO MEDIADA</b> .....	24
2.1	Questões de imagem corporal e saúde mental dentro do Instagram.....	24
<b>3</b>	<b>ANÁLISE DO PERFIL @MBOTTAN</b> .....	30
	<b>CONCLUSÃO</b> .....	64
	<b>REFERÊNCIAS</b> .....	65

## INTRODUÇÃO

Cada vez mais, a marca identitária se fundamenta na aparência, nos sinais exteriores e visíveis emitidos por cada pessoa. O corpo se torna uma imagem a ser exibida; e essa imagem deve ser jovem, bela e magra. Assim, o sujeito excedido de peso é reprovado por não ser um bom gestor de si. Isso equivale a afirmar que se trata de alguém moralmente fraco, pois em um mundo comandado pelos ditados do mercado e no qual vigora a administração individual dos capitais vitais, o lema é evidente: “só é gordo quem quer”. E, como parece óbvio que ninguém poderia mesmo “querer” tal coisa no mundo contemporâneo, supõe-se que só estará excedido de peso quem não conseguir se autocontrolar – ou seja, quem for incapaz de não ser gordo, quem é negligente, ineficaz, fraco. (SIBILIA, 2004, p.73)

A intenção deste trabalho é contruir uma análise do discurso contrário ao mencionado acima. Vivemos em um mundo da imagem, todos os celulares agora já vem com câmera integrada, que tende a ser o maior atrativo deles, a rede em maior ascensão no mundo online é totalmente voltada para a imagem, e será ela o objeto deste trabalho: o Instagram. Quando Sibilia fala que a marca identitária se fundamenta na aparência, ela resume a realidade dessa rede, mas essa marca está mudando e, pouco a pouco, prova-se que é possível querer ser gordo, sim, se isso for trazer mais saudabilidade para a vida da pessoa e, principalmente, se a necessidade de ser magro estiver afetando a saúde mental dela.

Com as mulheres tais questões tornam-se ainda mais acentuadas já que, infelizmente, vivemos em uma sociedade que ainda tende a julgá-las por sua aparência. Como Naomi Wolf afirma: “Quanto mais numerosos foram os obstáculos legais e materiais vencidos pelas mulheres, mais rígidas, pesadas e cruéis foram as imagens da beleza feminina a nós impostas.” (WOLF, 1992, p.11). Não importa o nível de liberdade que seguimos ganhando nos últimos anos, parece que, unida à ele, estava a pressão para ser bonita que também crescia cada vez mais. A liberdade financeira gerou a obrigatoriedade de se gastar dinheiro com estética, salões de beleza e academia. Se você não tem tempo para isso, nada que está produzindo é válido. É preciso ser mãe, dona de casa, bem sucedida, magra e estar sempre com as unhas feitas para ser aceita em sociedade.

As bases do machismo, que ainda seguem vivas, mantém vários grupos sem enxergar a subjetividade de uma mulher, pois seguem vendo somente a beleza e, ainda, uma beleza que deve seguir as definições deles. Segue enraizado na cultura que uma mulher bonita é magra, jovem, branca. Tudo que foge a isso, se for considerado bonito, é contraditório, por isso algumas pessoas ainda se referem a mulheres usando termos como: negra bonita, gordinha bonita, coroa bonita, em vez de só: mulher bonita. Até o uso da palavra gordinha para tentar amenizar o efeito pejorativo que foi colocado na palavra gorda tem um fundamento

preconceituoso. Algumas pessoas usam o termo gorda para ofender outras, quando ele é somente um enquadramento do formato do corpo. Por isso, muitas ativistas da positividade corporal se chamam de gorda com orgulho.

Paula Sibilia menciona uma ideia muito interessante da pesquisadora norte-americana Gail Weiss, que diz que a sociedade atual promove uma “rejeição corporal à corporeidade”, uma vontade de transcender a materialidade orgânica do corpo. Talvez essa rejeição seja também uma causa para a insatisfação com a própria imagem que muitas mulheres vem desenvolvendo. Doenças alimentares nada mais são do que a rejeição ao próprio corpo, à qualquer chance de acúmulo de gordura, rejeição ao alimento que mantém a pessoa viva. Tudo isso em prol da imagem no espelho.

Porém, como diria a própria Naomi Wolf, a "beleza" não é universal, nem imutável, e os perfis de aceitação corporal e que falam sobre amor próprio vem para criar um novo momento nas redes sociais, um momento de ressignificação da beleza, da felicidade e da saúde. Em contraponto aos perfis fitness, esse perfis dizem: coma o que quiser, faça o que quiser e se ame antes de tudo. Ou seja, a saúde aqui está voltada para uma completude mental e física que permita que as pessoas sejam felizes antes de serem magras, malhadas ou até bem sucedidas.

Em um de seus textos, Mirian Bottan, que já foi bulímica e hoje é dona do perfil que será analisado neste trabalho, diz que quando se entra de cabeça no processo de se por em primeiro lugar, a pessoa entende que o amor pelo próprio corpo é uma parcela muito pequena da revolução que é aprender a amar a história inteira de quem você é. Esse trabalho é sobre isso, sobre como a existência desse tipo de discurso dentro do Instagram pode ser a esperança em meio ao caos das redes sociais, com perfis fitness, conteúdos machistas e pressão diária em cima no modo de viver das pessoas. Para isso, o objetivo é analisar os discursos de aceitação corporal apesar da análise do perfil de Mirian Bottan no Instagram. Toma-se como inspiração a abordagem etnográfica, já que a autora deste trabalho integra a comunidade seguidora de Mirian e também já compartilhou de muitas das questões discutidas aqui no que diz respeito à (não aceitação) do corpo e suas implicações para a saúde mental. Tal abordagem será explicada em maior nível de detalhes ao longo desta monografia. Para iniciar o trabalho, no capítulo 1, serão abordados os conceitos da análise do discurso, método importante para a análise. Já no capítulo 2, será incluída uma discussão sobre as redes e a saúde mental de seus usuários e como isso impacta nos discursos de aceitação corporal e padrões de beleza. O capítulo 3 traz a análise das postagens do perfil de Mirian Bottan que abordam questões mais múltiplas sobre saúde mental, aceitação corporal, alimentação e

saudabilidade. Foi possível descobrir que apesar do discurso a favor do emagrecimento e das motivações fitness ainda ser muito disseminado nas redes, novas ideologias estão chegando para trazer mais segurança emocional para mulheres que estão sofrendo para atingir determinados padrões e, com elas, discursos que incentivam o amor próprio acima de todas as outras ideias disseminadas pela sociedade, a saúde mental principalmente em contraponto à estética e a felicidade antes de todo o resto.

# 1 DISCURSOS MIDIÁTICOS, IMAGEM CORPORAL E SAÚDE MENTAL

## 1.1 A análise do discurso

Como, através de cada ato de enunciação, se realiza a intersubjetividade humana, o processo de interação verbal passa a constituir, no bojo de sua teoria, uma realidade fundamental da língua. O interlocutor não é um elemento passivo na constituição do significado. Da concepção de signo linguístico como um "sinal" inerte que advém da análise da língua como sistema sincrônico abstrato, passa-se a uma outra compreensão do fenômeno: a de signo dialético, vivo, dinâmico. (BRANDÃO, 2004, p. 8)

Usando como base principal o trabalho de autores como Helena H. Nagamine Brandão, Marilena Chauí, Gabriel Santos e Maria Ribeiro, o objetivo desse trabalho é analisar os discursos de aceitação corporal e quais seriam alguns dos indícios de influência desses discursos na saúde mental de suas seguidoras. Além disso, pretende-se verificar, de forma qualitativa, como funciona a interação entre o público e perfis no Instagram, com foco no perfil @mbottan, que pertence à Mirian Bottan, mulher jovem em processo de recuperação de distúrbios de imagem que resultaram em bulimia. Finalmente, intenciona-se analisar o discurso do perfil, discutindo os possíveis impactos do mesmo em questões de auto-estima e saúde mental do público seguidor que consiste predominantemente em mulheres entre as idades de 15 a 40 anos.

A análise do discurso, segundo autores como Gabriel Santos e Maria Ribeiro, é justamente a área das ciências humanas e linguísticas que permite analisar o comportamento discursivo na rede, que é objeto deste estudo. Como eles afirmam, “a linguagem é uma representação simbólica do real, porque parte dele com o intuito de representar fatos das condições materiais de existência e dos modos de produção” (SANTOS e RIBEIRO, p. 216, 2011). De fato, esse parece ser um conceito comum entre muitos estudiosos da área.

Como Helena Brandão (2004) afirma, deve-se pensar a linguagem como fator de interação social e entender o peso do que é escrito ou dito nessas redes como um grande componente que representa o comportamento, e principalmente a mudança dele, de uma geração de mulheres.

Assim, a língua não representa um objeto concreto, já que é influenciada pelas experiências, posições sociais, conhecimentos teóricos e emocionais tanto do interlocutor quanto da pessoa que recebe as mensagens. Confirmando isso, a autora afirma que o “Outro” tem um papel fundamental na hora de construir significado para o discurso que consome, e aqui a interpretação poderia ser simples, ele deixa de ser um consumidor da língua, a partir de suas próprias experiências, e passa a ser um interpretador dela (BRANDÃO, 2004, p.8). Por

isso, para esse trabalho e para todas as linguagens textuais, deve-se sempre ir além da língua em si e estudar as relações e articulações entre a língua e o contexto social: o discurso.

Brandão ainda menciona que a linguagem enquanto discurso não constitui um universo de signos que serve apenas como instrumento de comunicação ou suporte de pensamento; a linguagem enquanto discurso é interação, é um modo de produção social; ela não é neutra, inocente e nem natural, por isso é o lugar privilegiado de manifestação da ideologia. Segundo Maria Lucia Santaella Braga, o discurso seria um “sistema-suporte das representações ideológicas [...] e o 'medium' social em que se articulam e defrontam agentes coletivos e se consubstanciam relações interindividuais" (BRAGA, 1980 apud BRANDÃO, 2004, p.11).

O meio social seria então um local para a discussão, apresentação e julgamento de ideologias, e por esse mesmo motivo a linguagem não é passível de interpretação quando está sozinha, sem ser embasada por nenhuma dessas influências sociais, políticas e, principalmente, ideológicas. É possível analisar o discurso somente quando se entende que há um ambiente de confronto por todo o contexto que o permeia.

Como elemento de mediação necessária entre o homem e sua realidade e como forma de engajá-lo na própria realidade, a linguagem é lugar de conflito, de confronto ideológico, não podendo ser estudada fora da sociedade, uma vez que os processos que a constituem são histórico-sociais (BRANDÃO, 2004, p. 11)

Sabendo que a linguagem é tudo isso, entende-se a importância de um espaço de fala tão utilizado quanto as redes sociais para se procurar representatividade e para disseminar ideologias. Por isso, ao ler um texto sobre aceitação corporal, pode-se saber que ele é mais que um texto desprezioso sobre amor próprio, ele é um pedido de engajamento, contra os padrões de beleza, a indústria da beleza e até as mídias tradicionais. Por isso é muito importante criar esses discursos sabendo muito bem quem é o público a quem esse texto se direciona, o porquê dele ser necessário e como ele pode ou não ser recebido por essas pessoas que ouviram argumentos contrários durante todas as suas vidas. É exatamente por esses mesmos motivos que muitas vezes tais discursos, mesmo que pareçam muito sensatos, ainda dividem opiniões e ainda provocam estranhamento. Eles são criados para desafiar a verdade vigente e, utilizando os termos da literatura, não são neutros, inocentes e muito menos naturais, já que vão contra ideologias anteriormente propostas de forma totalmente proposital.

O que seriam então ideologias? Seriam algo necessariamente bom ou ruim? Este é um conceito complexo, abordado também no trabalho de Marilena Chauí. Segundo a autora, a palavra "ideologia", mencionada pela primeira vez por Destutt de Tracy, filósofo, no ano de 1810 em *Elements de idéologie* foi sinônimo da atividade científica que procurava analisar a

faculdade de pensar, tratando as ideias "como fenômenos naturais que exprimem a relação do corpo humano, enquanto organismo vivo, com o meio ambiente" (CHAUÍ, 1981, p. 23).

Já Marx e Engels também veem o termo com o mesmo olhar, percebendo-o como uma teoria abstrata demais, dando preferência a uma visão mais empírica da língua e também da vida social dos seus falantes. Para Marx (1965), a ideologia é também um instrumento de dominação de classe, pois as classes dominantes disseminariam suas ideias de forma que fossem tomadas como verdades absolutas e admitidas como as ideias de todos.

Dentro da temática deste trabalho, que contempla os discursos de aceitação corporal e suas conexões com questões de saúde mental entre mulheres jovens, isso corresponderia, por exemplo, à ideia do padrão vigente de beleza ser único e imutável e a única solução para a mulher ser realmente feliz. Aqui, as ideias de Chauí são, mais uma vez, úteis para esse trabalho, abordando questões importantes acerca da representação. Para citá-la:

Para criar na consciência dos homens essa visão ilusória da realidade como se fosse realidade, a ideologia organiza-se "como um sistema lógico e coerente de representações (ideias e valores) e de normas ou regras (de conduta) que indicam e prescrevem aos membros da sociedade o que devem pensar e como devem pensar, o que devem valorizar, o que devem sentir, o que devem fazer e como devem fazer" (Chauí, 1980, p. 113).

Pode-se então chegar a muitas conclusões comparando esse contexto acima com nosso objeto de estudo: É preciso que uma mulher caiba em uma calça tamanho 36, no máximo 38, para estar perfeita para se apresentar à sociedade, mesmo que chegar a esse objetivo não seja realmente saudável quando examinadas as particularidades do corpo de cada uma. As normas ou regras são: comer pouco e principalmente saladas, fazer exercícios com muito mais do que a simples regularidade, não beber, não comer nenhum tipo de comida calórica e de forma alguma estar satisfeita com a imagem no espelho. Nenhuma dessas regras respeita de forma alguma as particularidades de cada mulher, mas ainda assim elas são impostas por um discurso ideológico da superioridade da magreza como forma de padrão da beleza. Assim, como aponta Brandão, tais regras discursivas apresentam-se:

...ao mesmo tempo, como explicação teórica e prática. Enquanto explicação, ela não explicita e, aliás, não pode explicitar tudo sob o risco de se perder, de se destruir ao expor, por exemplo, as diferenças, as contradições sociais. Essa manobra camufladora vai fazer com que o discurso, e de modo especial o marcadamente ideológico, se caracterize pela presença de "lacunas", "silêncios", "brancos" que preservem a coerência do seu sistema. (BRANDÃO, 2004, p. 22)

No contexto dos discursos acerca dos padrões corporais de beleza, as lacunas aqui seriam as adequações a cada organismo, tipo físico, rotina e etc. Elas acontecem, por exemplo, quando nutricionistas, em sua maioria, passam exatamente o mesmo tipo de dieta para todos os seus pacientes, fazendo pequenas adequações naquela folha padrão, sem considerar sequer as diferenças de objetivos de quem estão atendendo. Isso também se

manifesta quando a capa da revista te diz o que você deve comer para perder 15 quilos em um mês, sem ter nenhum contato com a quantidade de exercício que você faz, quanto você realmente pode gastar no mercado ou quanto tempo você passa fora de casa todos os dias.

Dessa forma, como identifica Althusser (1974), a ideologia passa a representar também um agente moldador de ações. Para agir, um sujeito se baseia em ideologias próprias (ideias que ele cria através de suas crenças) e quando não as possui, pega emprestado outras ideologias que tenham a ver com o ato que quer pôr em prática. Ou seja, a ideologia molda o sujeito tanto quando o sujeito molda a ideologia.

Já Ricoeur (1977) multiplica os significados de ideologia e, sem negar nem aprovar totalmente os conceitos anteriores, aumenta sua abrangência. Para ele, a ideologia segue sendo instrumento de moldagem a partir de um ato fundador inicial. Ela reflete, justifica e molda as ações dos indivíduos, ela opera sem que pensemos nela, ou seja, como uma influência muda e ainda assim é resistente aos desafios e mudanças dessa primeira realidade a qual ela se apega para moldar e refletir. Assim, para Ricoeur, as ênfases estão na mudança e no reflexo já que o autor conceitua a ideologia como instrumento de moldagem. Ou seja, ele parece se referir às ideologias como algo muito mais extensivo e móvel. Já Brandão parece pensar o conceito de forma contrária. Para a autora, a ideologia representa algo quase inerte e resistente à modificação, como vemos na citação a seguir:

A ideologia é, poderíamos dizer, intolerante devido a inércia que parece caracterizá-la. Inércia em relação ao aspecto temporal, uma vez que "o novo só pode ser recebido a partir do típico, também oriundo da sedimentação da experiência social". Nesse sentido, a ideologia é conservação e resistência às modificações. O novo põe em perigo as bases estabelecidas pela ideologia. Ele representa um perigo ao grupo cujos membros devem se reconhecer e se reencontrar na comunhão das mesmas ideias e práticas sociais. A ideologia opera, assim, um estreitamento das possibilidades de interpretação dos acontecimentos. Afetada pelo seu caráter esquematizador, ela se sedimenta enquanto os fatos e as situações se transformam. Sedimentação que pode levar ao "enclausuramento ideológico e até mesmo a cegueira ideológica". (BRANDÃO, 2004, p. 28)

Pode-se pensar então nas pessoas que são extremamente resistentes a discursos de aceitação e valorização das minorias. Assim, pessoas com ideias racistas, gordofóbicas, homofóbicas e machistas representariam seguidores de ideologias que demonstram grande intolerância às mudanças devido a essa mencionada inércia. Quando o conceito diz que "o novo põe em perigo as bases estabelecidas pela ideologia", podemos analisar o discurso da "família tradicional brasileira" a partir desse olhar. Existe um medo vindo de estruturas mais tradicionais da nossa sociedade de que a aceitação e inclusão das minorias vão representar um perigo de destruir a ideologia que eles consideram como "do bem". Isso pode ser consequência de interpretações problemáticas de discursos religiosos e político-sociais, que podem estar sendo acentuados diante da atual situação política do Brasil.

De qualquer forma, vale ressaltar aqui que essas teorias todas não parecem se excluir e podem ser utilizadas para interpretar várias áreas diferentes da sociedade. Chega-se à conclusão de que a ideologia como conceito ainda precisa ser muito estudada, exatamente por contemplar variadas e múltiplas correntes teóricas.

Unindo todos os conceitos anteriores com o objeto de estudo deste trabalho é possível chegar a uma conclusão que usa um pouco do conceito de Santos e Ribeiro, segundo o qual percebe-se a necessidade de enxergar as redes sociais, por exemplo, como espaços onde as pessoas introduzem sua forma de pensar, sendo essa a representação de um discurso institucional (SANTOS e RIBEIRO, 2011, p. 216). Ao mesmo tempo, também é importante enxergar sempre a influência de todas as heranças pessoais e influências de padrões que afetam o emissor deste discurso. Santos e Ribeiro complementam essa ideia de forma ainda mais voltada para as redes quando se referem ao que estudaremos como feed, mas eles chamam de mural:

O Mural, estratégia discursiva que pode ser vista em blogs e na rede social Facebook, comporta-se como um gênero textual, porque, como um bilhete enviado, ou uma reportagem escrita sobre tal assunto, vem com o objetivo de tornar pública tal forma de pensar. Nessa forma de pensar estão as formações discursivas, e estratégias imagéticas para impulsionar o consumo no mundo real. (SANTOS e RIBEIRO, 2011, p. 295)

Também podemos complementar essa ideia de consumo como algo além do consumo capitalista, no sentido de adquirir bens, mas principalmente pensando no consumo de ideologias, padrões, pensamentos. Olhar um feed é uma experiência de subjetividade, de antropofagia, representando o consumo do outro, da vida do outro. É uma base eterna para a comparação do que se tem, e pior, do que se é. É nesse momento em que é preciso de inteligência emocional. Mas seria possível que esse consumo possa fazer bem também, se mediado e filtrado somente para discursos que gerem boas identificações? Essa e outras questões serão abordadas nas próximas seções deste capítulo.

## 1.2 Mídia, imagem corporal e o impacto na vida das mulheres.

O corpo é um dos elementos da organização do sujeito psíquico, constituindo-se no campo em que a imagem de si é inaugurada, tornando possível a relação consigo mesmo e com o outro. A existência subjetiva se faz em presença do corpo, que marca, com seu estatuto de realidade, um espaço no mundo concreto. A passagem do campo objetivo para o subjetivo, traço peculiar do humano e da sua antropogênese, coloca-o numa rede afetiva e simbólica que o particulariza no mundo dos objetos. (AMPARO, MAGALHÃES e CHATELARD, 2013, p.503)

É sabido que os discursos midiáticos impactam a vida das mulheres de muitas formas. Antes da internet, as atrizes da televisão, modelos das revistas, celebridades das fofocas, mulheres no foco das mídias, já eram obrigadas a estar dentro de um certo padrão de beleza

que envolvia magreza, pele branca, traços europeus. Tudo que estivesse distante disso era considerado exótico, errado ou até invisível. Algumas mulheres quebraram paradigmas, como Marilyn Monroe com suas curvas, mas as mudanças ainda eram pequenas demais. Querendo ou não, o encaixe no padrão é uma coisa tão difícil de alcançar que a própria Marilyn, com seu corpo cheio, mas nem um pouco gordo, cabelos loiros, símbolo de beleza, foi considerada diferente na época.

Segundo uma biografia da atriz, a questão da beleza e como ela foi usada como desculpa para justificar relacionamentos abusivos, profissionais e amorosos, faziam parte dos motivos que a levaram à depressão (BADMAN, 2012). Pensando em como algumas atrizes lidam com o envelhecimento, apelando para cirurgias plásticas em exagero ou sumindo completamente da mídia, principalmente as celebridades que são de gerações anteriores, podemos entender como ser bela, dentro dos padrões, foi e ainda parece ser o único caminho para o sucesso feminino. Ser mulher é ser julgada o tempo todo, pelo comportamento, atitude, roupas que usa, como cria os filhos, como cuida da casa, como trabalha, mas, ainda, principalmente, pela beleza. Como afirma a autora Naomi Wolf:

Durante a última década as mulheres conquistaram posições importantes na sociedade, tanto em termos legais como profissionais. Paralelamente a essa escalada de poder, porém, aumentaram os distúrbios ligados à alimentação, as cirurgias plásticas, a pornografia e a necessidade artificialmente provocada de corresponder a um modelo idealizado de mulher, em que a velhice e a obesidade, mais do que pecados, são motivos para a estigmatização. (WOLF, 1992, p. 3)

Esse trecho do livro *O Mito da Beleza*, de Naomi Wolf, fala exatamente sobre essa pressão que as mulheres sofrem, que vai além daquelas que são o rosto das mídias, atingindo com força as que estão do lado de cá também, ou seja, não somente as chamadas celebridades, mas também as mulheres comuns. Como mencionado antes, o sucesso feminino segue sendo ligado à beleza: se você for bem sucedida em vários âmbitos da vida, mas não estiver magra, com o cabelo e as unhas feitas, algo ainda vai estar errado em e com você.

Nesse momento de pressão, ocorreu a ascensão das redes sociais e o compartilhamento de fotos tomou uma proporção gigantesca. Cada vez mais os *feeds* (páginas que são alimentadas por conteúdos publicados pelos usuários de determinado aplicativo) eram tomados por blogueiras *fitness*, vivendo de frango com batata doce e fazendo exercícios três vezes ao dia. Se antes as mulheres já estavam desconfortáveis com suas imagens, agora então elas estavam sendo bombardeadas com ideais inalcançáveis, rotinas completamente diferentes das suas próprias e “sucesso e felicidade” em excesso. Antes, a televisão exibia suas atrizes nos pedestais da fama sendo magras, sempre maquiadas e bem vestidas, mas, como espectadores, sabemos que essas realidades estão distantes do que é vivenciado

cotidianamente por milhares de mulheres. Com o crescimento do fenômeno das blogueiras, observamos uma sutil mudança, que contribui para jogar um novo olhar sobre as mulheres. Em tese, as blogueiras são pessoas comuns, sem fama inicialmente e com rotinas longe das câmeras. Mesmo assim, estão online para compartilhar um pouco sobre suas vidas perfeitas, gerando em nós, mulheres comuns, questionamentos como: “se ela é assim, eu também não deveria ser?”.

Assim, para citar mais uma vez Wolf, “as mulheres prósperas, instruídas e liberadas do Primeiro Mundo, que têm acesso a liberdades inatingíveis para qualquer outra mulher até agora, não se sentem tão livres quanto querem ser.” (WOLF, 1992, p. 11). Elas seguem presas aos ideais de beleza, precisam cumprir todas suas tarefas e ainda estarem com a depilação em dia, cabelo arrumado, roupa escolhida para não realçar defeitos do corpo e, dentro do escopo deste trabalho, corpos magros, malhados, sem dobras ou celulites, de preferência expostos no Instagram com uma legenda motivacional.

Concordando com esses ideais inatingíveis criticados por Wolf, a sociedade, de forma geral, acredita que quanto mais bem sucedida, mais “bem cuidada” ela precisa estar e mais apresentável e de bem com o corpo ela precisa demonstrar ser. Portanto, o discurso do saudável deve ser importante para essas mulheres. Se elas trabalham muito, devem estar acompanhadas sempre de uma dieta de sucos verdes e tapiocas com ovo, além da sessão de yoga e cardio para manter o corpo pronto para o trabalho.

O perigo do espelho das redes sociais é a comparação que se acaba fazendo. Mesmo que haja o conhecimento de que cada corpo é um corpo, cada rotina também, ver vários perfis mostrando que ser magra, malhada, sarada é o caminho para a felicidade pode estar enviando uma mensagem perigosa e cruel para as mulheres. Fotos bonitas, montadas, com casais sem gordura sorrindo em viagens para Noronha não se comparam em nada com o dia a dia da mulher típica brasileira que vive em jornada dupla, tripla, cuida dos filhos, trabalha fora e tem um tipo de corpo diferente do formato europeu.

A mulher perfeita existe e mora nas representações midiáticas. Ela é bonita, inteligente, divertida, engraçada, mãe amorosa e amante voraz: e, além de todas essas vantagens, come pouco e tem, por causa disso e da malhação constante, um corpo escultural, perfeito. Essa mulher existe na tevê, nas revistas, nos jornais e, hoje, especialmente existe e se alimenta das redes digitais, que se tornaram um ponto de grande inflexão do culto à magreza e ao corpo ideal. (JACOB, 2014, p.90)

O Instagram, rede social com foco principal em imagens, é uma vitrine online. Através dele, a sociedade tenta alinhar o que quer ver, comprar, experimentar, visitar e, até, ser. Ele é um meio publicitário onde acontece, além da exposição de todos os produtos e serviços que podem ser e são comercializados, a venda da imagem, do ser, do estar e, principalmente, do corpo. O poder das narrativas contidas nas imagens afeta a subjetividade do indivíduo,

levando à procura de um padrão que possa se encaixar naquela rede, que atenda às demandas de um *feed* bonito e interessante.

A questão inicial é: onde está a beleza dentro de uma lógica comunicacional? A beleza, como pode-se ver em análises da arte em diferentes tempos, é mutável e gera todo tipo possível de conversa dentro no meio online e offline. Como dito anteriormente, nas revistas, alguns anos atrás e ainda nos tempos atuais, dentro de alguns segmentos, a magreza é a principal característica relacionada à boa aparência, sempre dando destaques às suas capas com receitas de dietas milagrosas e exercícios “para secar”. O que se torna preocupante dentro dessa lógica é a forma como a imagem corporal passa a fazer parte do espetáculo, sendo exposta e representada excessivamente como o ato de show. A sociedade acompanha o feed da rede social com insatisfação já que “o corpo de cada um pode (e deve) ser aprimorado” (SIBILIA, 2007, p. 135). Esse é praticamente o fundamento dos diversos perfis fitness que podem ser encontrados e vêm se popularizando nas redes sociais.

Saudável é uma palavra bem importante dentro deste estudo sobre as narrativas subjetivas do corpo, porque remete erroneamente, para boa parcela da sociedade, ao baixo peso e a músculos, mesmo quando esse nem sempre é o estado realmente seguro e saudável para todos. Nessa lógica, muitas pessoas precisam sacrificar mais que algumas refeições para atingir o ideal midiático de beleza e parecer saudáveis.

Dentro desse contexto de saudabilidade e até de lógica comunicacional da beleza, voltada para o mercado, outro conceito importante, também encontrado no livro *O Mito da Beleza* de Naomi Wolf, é o da influência da manipulação do mercado, expondo números grandiosos da indústria da beleza, voltados para produtos de dieta, cosméticos, cirurgias plásticas e até pornografia. Em qualquer perfil de motivação fitness, em alguma parte do *feed*, vende-se suplementos. Foco aqui em suplementação entre vários outros produtos, por causa do teor preocupante da suplementação quando se pensa em alimentação saudável e cura do corpo. A suplementação é um exemplo do discurso saudável dos perfis fitness que, na verdade, segundo especialistas em nutrição, incluindo a Revista Viver referência em conteúdo de saúde produzida pelo Hospital Sírio Libanês, é prejudicial para várias funções do corpo. A reportagem chamada “Não existe pílula mágica”, escrita pelos médicos Carlos R. C. Basualdo, Danilo H. S. Prado e Mario Kondo, afirma que a suplementação pode ser extremamente perigosa e que “De acordo com a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), alguns suplementos à base de proteína têm na composição ingredientes que não são aceitos ou cuja quantidade excede o previsto na legislação brasileira.” e ainda se fala sobre o excesso de publicidade em cima desses produtos, que unida à falta de informação gera um uso

desenfreado e desnecessário. Essa é a prova de que o discurso de beleza também é importante para todas as marcas que lucram com ele. Assim, é possível imaginar então o esforço que essas marcas fazem para que não aconteça uma quebra nesse discurso.

Segundo um estudo dos pesquisadores em nutrição Ariana Galhardi Lira, Aline de Piano Ganen, Aline Sinhorini Lodi e Marle dos Santos Alvarenga (2017, p.165), as novas mídias reforçam o narcisismo e os padrões de beleza vigentes; Dessa forma, alguns estudos avaliam o impacto dessas mídias sobre a imagem corporal, que pode ser definida como a imagem do corpo construída em nossa mente e os sentimentos, pensamentos e ações em relação ao corpo. A insatisfação corporal é um distúrbio atitudinal da imagem corporal, descrito como a avaliação subjetiva negativa, que pode ser avaliada pela discrepância entre a imagem corporal real e a idealizada. Acredita-se que a internalização do padrão do corpo “ideal”, ou seja, a incorporação do valor ao ponto de modificar as atitudes e comportamentos pessoais, é um importante mediador da insatisfação corporal. Como afirma Sibília:

... hoje o corpo se apresenta como a grande âncora da subjetividade: é na superfície corporal onde cada um exhibe as suas verdades. Essa ênfase nas aparências corporais emerge como uma característica marcante da nossa época, e são imensas as implicações desse deslocamento do foco. Pois a crescente proeminência do aspecto físico complementa um outro fenômeno igualmente relevante no mundo atual: a crise da interioridade subjetiva. (SIBILIA, 2006, p. 110)

Seguindo essa lógica, “o corpo não faz parte da essência do sujeito; é dispensável, pois o pensamento dele independe.” (SIBILIA, 2006, p. 108). O corpo atual é só a imagem do corpo. De acordo com a pesquisa “O Corpo: Identificações e Imagem” feita por Deise Matos do Amparo, Ana Cláudia Reis de Magalhães e Daniela Scheinkman Chatelard, há uma articulação do corpo com o espaço e a linguagem, ou seja, o corpo não é somente o que é, mas é uma imagem que sofre influência do que se diz sobre ele, do que se pensa sobre ele e, aqui trazendo pensamentos sobre o que está sendo estudado para este trabalho, do que se é compartilhado sobre ele (AMPARO, MAGALHÃES E CHATELARD, 2013).

A questão é que o corpo ultrapassa a imagem e se torna um grande fator de afetação da subjetividade humana. Ele, principalmente a internalização da sua imagem quando comparada a outras, pode ser o gatilho principal de problemas de saúde mental como a depressão e a ansiedade. As autoras Mônica Cristine Fort, Ivania Skura e Cristina Brisolará exploram exatamente essa ligação entre imagem corporal, aceitação pessoal e identidade (2016). Buscando apoio no que essas autoras dizem e também em todos os exemplos que vemos no dia a dia, podemos dizer que muitas mulheres acabando caindo em uma espécie de armadilha ao viver pela imagem. Ao mesmo tempo, há uma grande pressão social que elas tenham uma identidade própria, sendo essa uma necessidade básica para que possam se sentir incluídas nos

grupos sociais. Assim, é fato que se sentir bonita e aceita parece ser essencial para se viver em sociedade. A questão é, como uma pessoa fora dos padrões pode aceitar características diferentes nela mesma e ainda assim se sentir bonita e aceita pela sociedade, quando lhe é dito o contrário o tempo todo?

Casos de ansiedade e distúrbios alimentares são mais comuns do que se permite admitir. Eles normalmente começam a aparecer na pré-adolescência e vão piorando com a idade. As meninas são bombardeadas desde cedo com informações deturpadas sobre a comida que consomem, sobre como devem comer, sobre o motivo pelo qual devem se exercitar. É mais que comum em nossa cultura dividir as comidas em: saudável e lixo, ou besteira, ou “comida que faz mal para você”. Então, torna-se difícil para as mulheres entender a importância da alimentação como algo que deve mantê-las felizes, nutridas e tendo bons momentos com amigos e família. Quando uma menina ou mulher jovem está doente, ela pode até deixar de sair e ter momentos sociais para evitar ter que lidar com a comida que por tantas vezes chamaram de lixo. Uma saída para comer uma pizza com os amigos pode ser uma verdadeira tortura para essas meninas. Então, dentro desse contexto, a mulher só será realmente feliz se ela for magra, mas muitas vezes ser magra exige que ela deixe de aproveitar momentos felizes e essa dualidade pode se transformar em um dos motivos para os problemas de saúde mental que elas enfrentam.

## 2. INSTAGRAM, REDES SOCIAIS E INTERAÇÃO MEDIADA

### 2.1 Questões de imagem corporal e saúde mental dentro do Instagram

O Instagram foi lançado em 2010 pelo norte americano Kevin Systrom e pelo brasileiro Mike Krieger, formados em Symbolic Systems (uma combinação de Ciências da Computação e Design) pela Universidade de Stanford, Califórnia. A ideia começou a ser concebida em maio do mesmo ano, quando ambos começaram a trabalhar em um aplicativo chamado Burbn - cujo objetivo era ajudar as pessoas a compartilhar experiências e histórias fora do escritório e de casa. Após alguns ajustes, o aplicativo foi disponibilizado em outubro como “Instagram”, tendo alcançado a marca de um milhão de usuários três meses depois. (OTHON, 2016, p. 30)

A rede hoje está se tornando maior e mais popular, ultrapassando o Facebook, que foi estabelecida primeiro, em 2004, e era dominante até pouco tempo atrás. Uma análise sobre a relação do Instagram com o corpo nos remete à seguinte frase de Paula Sibília: “Pois hoje o corpo se apresenta como a grande âncora da subjetividade: é na superfície corporal onde cada um exhibe as suas verdades” (SIBILIA, 2016, p. 110). O corpo segue como imagem para Sibília, e essa frase diz muito sobre o Instagram: ele é um aplicativo com foco em imagens por onde as pessoas compartilham suas vidas. As pessoas definem suas vidas por imagens nessa rede. E os outros usuários julgam curtindo ou não curtindo se essa imagem superficial, se essa vida, está boa ou não para eles. O corpo exposto no Instagram, então, seria onde cada um exhibe e também julga as verdades, suas e dos outros.

Os usos confessionais da internet parecem se enquadrar nessa definição: seriam, portanto, manifestações renovadas dos velhos gêneros autobiográficos. O eu que fala e se mostra incansavelmente na web costuma ser um ser tríplice: é ao mesmo tempo autor, narrador e personagem. Além disso, porém, não deixa de ser uma ficção; pois, apesar de sua contundente autoevidência, é sempre frágil o estatuto do eu. Embora se apresente como “o mais insubstituível dos seres” e “a mais real, em aparência, das realidades”, o eu de cada um de nós é uma entidade complexa e vacilante. Uma unidade ilusória construída na linguagem, a partir do fluxo caótico e múltiplo de cada experiência individual (SIBILIA, 2008, p. 31)

Em 2017, a pesquisa #StatusOfMind feita pela Royal Society for Public Health em conjunto com o Young Health Movement questionou vários jovens sobre o uso das redes sociais e, entre várias outras informações que ainda serão revisitadas neste trabalho, chegou a um ranking que indicava o Instagram como o mais nocivo para a saúde mental dos jovens. A pesquisa indicou como principais pontos os seguintes: 91% dos jovens entre os 16 e os 24 anos utilizam a Internet para as redes sociais; mídias sociais têm sido descritas como mais viciantes que cigarros e álcool, as taxas de ansiedade e depressão nos jovens aumentaram 70% nos últimos 25 anos, o uso de mídias sociais está ligado ao aumento das taxas de ansiedade,

depressão e sono insuficiente; o cyberbullying é um problema crescente, 7 em 10 jovens dizem que já experienciaram algum caso (ROYAL SOCIETY FOR PUBLIC HEALTH, 2017, p.3)

Mas porque a rede seria tão prejudicial para a saúde mental desses jovens? Sabe-se que o foco principal da rede está nas imagens. O que uma pessoa vê em si mesma e no outro pode se tornar base para comparações como: “essa pessoa é mais feliz que eu”, “ela está mais magra, é mais bonita, que eu”, “consegue comprar mais que eu”. Além disso, apesar do ditado que tenta alertar que tudo que é visto de fora pode ser mentira mesmo que atraia mais, “a grama do vizinho é sempre mais verde”, a mente é profundamente influenciada por essas imagens e sofre com as comparações. Essa influência pode ser muito perigosa quando a comparação começa a se tornar presente a todos momentos do dia, por serem alvo de todo esse conteúdo, pessoas podem ter distúrbios sérios em como enxergam sua imagem corporal.

O desenvolvimento da imagem corporal tem influência das alterações físicas e psíquicas pelo contato com os pais, colegas, escola e as experiências ao longo do desenvolvimento, bem como a influência da mídia. As informações do mundo atual, principalmente as ditadas pelas mídias, na maioria das vezes, não coincidem com as imagens corporais reais dos indivíduos, carregadas por questões de ordem biológica, afetiva e social gerando grande insatisfação. A mídia como fonte de informação rápida sobre beleza, forma física e emagrecimento pode desempenhar, portanto, um papel influenciador importante, destacando as redes sociais. (LIRA, GANEN, LODI e ALVARENGA, 2017, p.168)

A questão do Instagram também pode estar nos *likes* (quantidade de pessoas que “curtiram” a foto), a sensação de se estar sendo julgado o tempo todos pode causar paranóias, ansiedade e depressão. Como dizem Silva, Félix e Fernandes (2018, p. 4) “o processo de obtenção do olhar do Outro é contínuo e exaustivo” e pode ser totalmente intimidador. Quanto mais se tenta agradar, mais o sentimento de inadequação pode surgir. É uma pressão diária e constante já que ela mora no celular que está no bolso, na mesa, sempre por perto o dia inteiro.

O fenômeno do selfie se mostra como marco nessa era por se portar como a instância detentora do poder formador da função do eu no mundo virtual. As instituições e perfis que mediam o comportamento do indivíduo diante da câmera, impõem a este o ideal a ser atingido. O hiper investimento na própria imagem acontece a partir do momento em que o desejo do sujeito passar a ser atender a demanda imposta pelo Outro. Ao se embevecer com a própria imagem refletida na câmera o sujeito se faz então desejo do Outro, que transformando o eu ideal alvo de expectativa, afetando o eu. (SILVA, FÉLIX E FERNANDES, 2018, p. 5)

O perigo de viver procurando aprovação e se construindo para agradar o outro é o comum vazio que pode se sentir quando falta espaço para ser o seu próprio eu. Estar ocupado com academias e tratamentos estéticos quando a preferência é ler um livro, por exemplo, parece algo inofensivo, mas pode se tornar um vício. A procura por resultados físicos perfeitos também pode afetar profundamente a personalidade de algumas pessoas e até

prejudicar a saudabilidade delas. A ansiedade pode nascer justamente desse descaso com o interior e da insistência em ser mais imagem que subjetividade.

É importante lembrar que além do que apareceu na pesquisa anteriormente mencionada sobre o uso das redes, ainda temos que lidar com todo um grupo que se esforça o tempo todo para manter meninas com problemas de imagem corporal, depressão ou ansiedade, doentes. Dentro do Instagram, por exemplo, comunidades de incentivo com nomes de “ana” e “mia”, referências à doenças chamadas anorexia e bulimia, começaram a crescer nos últimos anos. Conteúdos que incentivam comportamentos não saudáveis para que adolescentes se mantenham o mais magras possível ou até que ensinam essas pessoas a se automutilarem e textos que são criados somente para aumentar a sensação de não pertencimento e de solidão estão escondidos em hashtags (#, palavras que reúnem todos os conteúdos de determinados assuntos) inocentes.

Provando que há espaço para trabalhar de um jeito responsável e atento, depois de um tempo de pesquisa e de exposição desses perfis, foi o momento do Instagram começar a agir. Hoje, ao pesquisar determinados conteúdos, você é direcionado diretamente para uma página que avisa sobre o perigo daquele conteúdo e tem a opção de “obter apoio”, podendo falar com um amigo, falar com a linha de apoio ou receber dicas de como se ajudar. Esse ainda é um pequeno movimento, mas já é um sinal de que existe uma preocupação com a saúde mental dos usuários. Além disso, na página de Privacidade/Central de Ajuda da rede, você pode encontrar um tópico só sobre Distúrbios Alimentares, que explica o que são, e tem um subtópico chamado “Quais são os sinais de que um amigo está sofrendo de distúrbios alimentares?” onde a rede ajuda o usuário a identificar sinais de que algum amigo esteja precisando de ajuda e outro chamado: “O que devo fazer se achar que um amigo tem um distúrbio alimentar?” que dá direcionamentos para ajudar ou encontrar a ajuda necessária. Além disso, um grande movimento de perfis voltados para aceitação corporal, auxílio para pessoas com distúrbios alimentares e de imagem está tomando conta da rede, pouco a pouco chegando na mesma proporção que os perfis fitness chegaram antes, talvez esse seja o movimento de mudança no modo como vemos uns aos outros dentro e fora das redes.

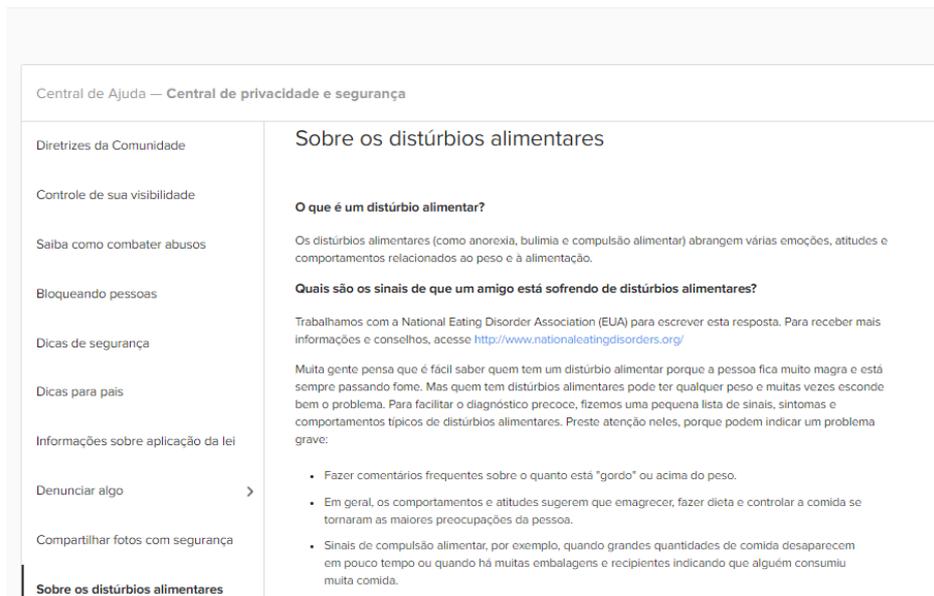


Figura 1 - Imagem da Central de Ajuda do Instagram indicando o texto sobre distúrbios alimentares

Fonte:

[https://help.instagram.com/252214974954612/?helpref=hc\\_fnav&bc\[0\]=Ajuda%20do%20Instagram&bc\[1\]=Central%20de%20privacidade%20e%20seguran%C3%A7a](https://help.instagram.com/252214974954612/?helpref=hc_fnav&bc[0]=Ajuda%20do%20Instagram&bc[1]=Central%20de%20privacidade%20e%20seguran%C3%A7a)

Recentemente, a rede Instagram anunciou um novo teste que tem o objetivo de esconder a quantidade de likes nas fotos dos usuários. Segundo o canal de tecnologia Tectudo (CARDOSO, 2019), durante um congresso chamado F8, Adam Mosseri, líder do Instagram, declarou que os números passarão a ser expostos somente para o próprio usuário que postou a foto, ou seja, os usuários gerais não conseguirão ver a quantidade em números de curtidas em postagens de outros usuários, somente nas dele mesmo. De acordo com a empresa, essa medida está sendo testada como uma forma de “amenizar a pressão” em cima de quem utiliza a plataforma. A notícia ainda afirma que um porta-voz da equipe da rede social afirmou que o Instagram entende que a sua rede social deve ser um local para as pessoas se expressarem, e não um concurso de popularidade e que, além disso, querem deixar o ambiente menos tóxico e competitivo.

Podemos então perceber que o movimento para aliviar um pouco dos efeitos do uso dessa plataforma é real e já está em andamento. É muito importante que os problemas que têm sido mencionados sejam alvo de estudos e discussões cada vez mais frequentes pois esse é o primeiro passo para a mudança. É surpreendente como ainda há insuficiência de artigos que tratam esses fatores quando ambas as questões, saúde mental e redes sociais, estão tão em pauta. Com o tratamento certo e um bom movimento de mudança, que também deve ser

social, educacional e política, é possível ter ambientes que possam ajudar pessoas em situação de crise.

Após algumas experiências e pesquisas é possível afirmar que as mídias sociais podem melhorar o acesso dos jovens a outras pessoas e experiências de saúde, e isso já está acontecendo. Aqueles que usam mídias sociais relatam ser mais emocionalmente suportados através de seus contatos. O que dá para prever, só a partir dessas informações, é que as redes sociais têm realmente muitos problemas, mas é importante saber que dentro delas há também espaço para passar boas informações para os usuários, informações de aceitação, saúde e apoio, mas antes, tem de se identificar as brechas e oportunidades.

Recentemente, ainda dentro do assunto da saúde mental, a foto mais curtida do Instagram (18 milhões), que pertencia a uma socialite famosa da família Kardashian, foi ultrapassada pela foto de um ovo. Esse conteúdo teve aproximadamente 53 milhões de curtidas. Ninguém sabia o que estava acontecendo, todo tipo de ideia surgiu a respeito do ovo simples que aparecia nos *feeds* pelo mundo. Aos poucos, ele foi quebrando, até que, um mês após a primeira postagem, um vídeo foi divulgado onde o ovo mais famoso do mundo quebrava completamente com o seguinte texto: “Oi, sou o world\_record\_egg (você deve ter ouvido falar de mim), recentemente comecei a quebrar. A pressão das mídias sociais está me alcançando. Se você também está sofrendo com isso, fale com alguém. Nós conseguiremos!” (tradução nossa).

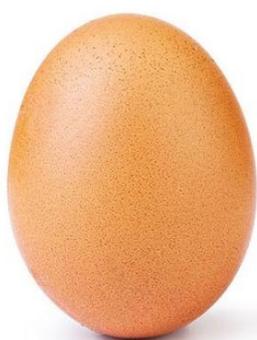


Figura 2 - Foto mais curtida do Instagram, do perfil @world\_record\_egg  
Fonte: Instagram - Perfil @world\_record\_egg

O vídeo chegou a passar até no SuperBowl, o maior evento americano de esporte. Ter um conteúdo sobre saúde mental como o mais curtido em toda a rede social Instagram parece uma vitória significativa, já que essa mesma rede foi indicada como a mais nociva para a mente de seus usuários.

É óbvio que o conteúdo só foi construído porque existe o problema e porque esse problema foi reconhecido e explorado várias vezes. Por isso, existe uma esperança de que mais ações desse tipo possam acontecer dentro da rede em um futuro próximo, já que a conscientização sobre a pressão dos padrões de beleza dentro e fora das redes está em pauta no momento.

A verdade é que há bastante tempo temos migrado uma grande parcela da sociabilização que antes era feita somente através de encontros presenciais e ligações telefônicas para o uso da internet. Até interações profissionais cada vez mais são feitas através de aplicativos como o Whatsapp. Pensando nisso, como problemas que já existiam na sociedade como pressões sociais se manteriam fora dessa mudança? Dentro dessa realidade, cada um vai construindo sua própria personalidade e discurso, como mencionado na primeira parte deste trabalho e também tenta se encaixar dentro de grupos. Pode-se entender como alguém comum que entrou em uma rede cheia de perfis fitness e de pessoas malhadas, bem vestidas e bem sucedidas pode ter se sentido pressionado a se encaixar dentro de um padrão comum para aquela comunidade e como esse sentimento pode ganhar grande importância rapidamente, influenciar rotinas e hábitos e se tornar um grande gatilho para problemas de saúde mental como depressão, ansiedade e distúrbios alimentares.

O individualismo em rede constitui um modelo social, não uma coleção de indivíduos isolados. Os indivíduos constroem as suas redes on-line e offline, sobre a base de dados dos seus interesses, valores, afinidades e projetos. Devido à flexibilidade e ao poder de comunicação da Internet, a interação social on-line desempenha um papel cada vez mais importante na organização social no seu conjunto. (CASTELLS, 2004, p. 161).

Visando exemplificar as questões trabalhadas ao longo deste artigo, no próximo capítulo, este estudo se debruçará sobre uma análise do perfil de Mirian Bottan, adotando uma abordagem metodológica inspirada pela etnografia digital. Para isso, foram observados os conteúdos divulgados no período de 19 de março até o dia 3 de junho. A análise foi feita visando entender um pouco mais sobre o assunto central deste estudo a partir da visão da produtora de conteúdo e de seus seguidores.

### 3 ANÁLISE DO PERFIL @MBOTTAN

A decisão de assumir esse trecho do trabalho como um relato pessoal foi muito importante para construí-lo de forma que representasse completamente o meu envolvimento com tudo que será tratado nele. Confesso que em um primeiro momento fiquei insegura sobre o rumo que essa decisão poderia tomar, mas fiquei satisfeita com a minha escolha no momento que percebi que, sem a participação de minha própria subjetividade e experiência com o assunto, talvez essa análise não ficasse tão aprofundada e detalhada dentro da realidade que, além de ser a da autora do perfil analisado, também é a minha. Ao escolher essa abordagem etnográfica, percebi que venho fazendo essa pesquisa há anos ao participar de comunidades que tratam dos assuntos saúde mental e distúrbios alimentares. Como a etnografia é uma abordagem imersiva, em que o pesquisador deve mergulhar no universo ou comunidade estudada, tomei a decisão que seria essencial que eu participasse dessa análise usando minha visão em primeira pessoa, já que pertencço, e pesquiso há pouco mais de cinco anos, a comunidade estudada. Isso me trouxe, como pesquisadora, um conhecimento aprofundado sobre, principalmente, perfis de aceitação corporal como o @mbottan., o qual acompanho há cerca de dois anos. A desvantagem é que muitos dos resultados não podem ser generalizados para um universo mais amplo. Porém, a vantagem é que sou capaz de revelar particularidades do universo estudado com grande riqueza de detalhes, realizando o que Clifford Geertz (1978) denomina de “descrição densa”.

Quando fiz uma matéria de antropologia na universidade, fui ensinada que a etnografia foi criticada por muitas vezes ser feita por um sujeito de fora, normalmente branco e europeu, que visita outras terras somente para examinar outras culturas, algumas vezes até prejudicando o andamento de rituais daquela cultura e criticando-os por não conseguir entender sua origem e significado. Ao me utilizar de uma perspectiva inspirada pela autoetnografia, que é adotada quando o(a) pesquisador(a) estuda o seu próprio universo e comunidade, é possível colocar-me explicitamente como pesquisadora e objeto ao mesmo tempo, conseguindo trazer comentários e compreensões que me pertencem tanto quanto pertencem à comunidade estudada. E, novamente, quando eu menciono os perfis e atitudes das tribos “fitness” também me baseio em experiências pessoais, pois consumi esses conteúdos por muito tempo.

Trabalhar com a inspiração da etnografia utilizando essa comunidade que, nesse caso, utiliza a internet como meio de convergência, só foi possível, pois cada vez mais se tornou necessário reconhecer a internet como um espaço de fala importante para vários grupos e públicos. Resolvi trabalhar com a etnografia digital, que é me parece um termo mais atual que

a amplamente citada etnografia virtual de Christine Hine (2000). É importante afirmar que Hine já trabalhava com o método etnográfico na internet desde o final da década de 1990 e início dos anos 2000. Naquele contexto, o termo virtual era mais adequado do que nos dias de hoje, já que as divisões entre virtual e real eram muito mais demarcadas.

Apesar de ter consumido o conteúdo do @mbottan por cerca de dois anos, para tornar essa pesquisa palpável dentro de uma proposta do trabalho de conclusão de curso, a análise do perfil para esse capítulo foi colhida durante pouco mais de dois meses e analisada por cerca de três semanas para gerar o conteúdo que será lido mais abaixo. O ideal teria sido um período mais amplo de estudo, mas isso não seria factível para um TCC. Como um projeto inicial com um escopo um pouco menor de pesquisa, eu participei dela como lurker (FRAGOSO, RECUERO E AMARAL, 2011), ou seja, somente observei o conteúdo analisado sem participar atuando como insider (FRAGOSO, RECUERO E AMARAL, 2011), que seria um pesquisador que comenta e interage com o objeto e pessoas pesquisadas.

Apesar de não ter requisitado autorização da autora Mirian Bottan para analisar seu conteúdo, já que havia um escopo de trabalho mais limitado, essa pesquisa segue se baseando somente em conteúdos públicos e, por isso, as observações construídas não rompem questões éticas. Para o futuro, caso ocorra maior aprofundamento da pesquisa, planejo entrar em contato com a dona do perfil @mbottan e seguir com o pedido de autorização do uso de conteúdos de seu perfil. Além disso, não irei revelar as identidades dos perfis que comentam e interagem no perfil para que possa preservar a privacidade dessas pessoas. Finalmente, vale ressaltar que abordagem de natureza etnográfica é compatível com a perspectiva da análise do discurso discutida no primeiro capítulo desta monografia. Como afirma Kozinets (1998), a netnografia, ou etnografia na internet, pode ser combinada a diversas outras abordagens metodológicas como a própria análise do discurso, análise de conteúdo ou análise de redes sociais.

Escolhi trabalhar com esse perfil após a análise de vários outros com o mesmo segmento de informação, por causa de questões como o grande alcance das publicações, o fato de ser um perfil cuja nacionalidade da narradora é brasileira, causando maior identificação do que perfis estrangeiros e ainda por causa da importância textual em cada post que será analisado.

O assunto autoaceitação corporal se tornou muito importante para mim quando fui diagnosticada com distúrbios alimentares, depressão e ansiedade aos vinte anos, depois de muitos anos sofrendo com esses problemas sem ter ajuda ou capacidade de identificar o que eu estava vivendo. De fato, foi graças a mídias externas que descobri que algo estava errado

com a minha saúde mental e consegui finalmente pedir ajuda. Na época, perfis como o @mbottan ainda eram raros no Brasil, mas encontrei comunidades muito acolhedoras de meninas estrangeiras que estavam em etapas mais avançadas de recuperação e contavam sobre suas rotinas nas redes, incentivavam o amor próprio e o autocuidado. Como não tive esse suporte em casa, encontrei nessas comunidades online muita informação necessária para que eu conseguisse procurar ajuda e tratamento.

Ao entrar para o curso de Comunicação Social - Publicidade e Propaganda em 2015, comecei a observar movimentos contra os padrões dentro da minha área de atuação e percebi que queria participar disso. Infelizmente, ainda existem muitos casos de gordofobia dentro de marcas famosas e muitas campanhas ainda são construídas com base em padrões irrealistas e opressores de beleza, mas não dá para negar que o movimento de autoaceitação cresce cada dia mais e já pode-se ver mais diversidade quando o assunto é beleza, moda e estética (principais fontes de materiais publicitários voltados para mulheres).

O Instagram apresentou claramente essa mudança. Cerca de 4 a 5 anos atrás os feeds eram recheados de materiais fitness, incentivando a magreza extrema, a exposição de músculos e pele e uma vida “saudável”. Hoje, quando eu abro meu feed, e isso também foi um trabalho pessoal, vejo muitas mulheres felizes, gordas, magras, fortes, negras, brancas, mas sempre muito reais para mim. Elas são pessoas com quem eu facilmente consigo me identificar: são pessoas comendo comidas de verdade sem nenhuma culpa ou vergonha, falando abertamente sobre depressão, ansiedade, felicidade e autoaceitação. Uma dessas pessoas é o objeto da minha análise, uma mulher que enfrentou a bulimia, que foi exposta duramente à padrões de beleza desde criança quando participava de concursos de miss infantil, que vive usando como base uma simples hashtag que não tem muita conexão com os movimentos que víamos antes na rede, em vez de #projeto verão, #projeto carnaval, #projeto corpão, Mirian Bottan usa #projeto vidão para expor suas dobrinhas, estrias e, principalmente, histórias reais sobre sua saúde mental.

Para começar a apresentar melhor o perfil da Mirian, eu procurei o momento em que o próprio discurso que ela utilizava deixou de ser dedicado a essa onda de modo de vida fitness e passou a ser sobre distúrbios alimentares, cura e aceitação. A história da pessoa por trás do @mbottan pode ser resumida assim (utilizando informações públicas que a própria divulga via Instagram): a bulimia começou logo na adolescência, o processo inicial de recuperação envolveu essa fase fitness, com dieta exposta todos os dias na rede, que acabou causando novos quadros de compulsão alimentar e vômito. Com o tempo, a dieta deu espaço a uma alimentação livre, o tratamento se focou na parte mental e não física e o discurso dela mudou.

Tudo isso foi progressivo, mas o post abaixo me pareceu ser o ponto mais marcante dessa mudança, já que nele ela afirma pela primeira vez: “(...)sim, eu só vou falar (E MUITO) sobre transtornos alimentares”.



É interessante, após a leitura do texto da legenda, observar que uma das mídias mencionadas no conteúdo é exatamente a revista de moda Vogue, uma das origens do conceito dos padrões de magreza como padrões de beleza. O perfil de Mirian possui mais de seiscentas postagens, por isso é muito importante entender que ela, como todos, passou por várias fases para chegar onde está agora. Após consumir todo o conteúdo postado, senti nessa foto e nesse texto o ponto da mudança real de um discurso narrativo e ainda confuso, para a certeza de que o momento de falar sobre aceitação, e ajudar outras mulheres com isso, havia chegado.

Para essa análise, em meio a esse grande número de textos e imagens, decidi trazer as últimas nove postagens feitas no perfil da Mirian, coletadas no período do dia 19 de março até o dia 3 de junho<sup>1</sup>. Essa escolha aconteceu depois que notei que esses exatos nove conteúdos,

<sup>1</sup> Post: Horários da Dieta feito em 19 de março. Post: Antes e Depois feito em 25 de março. Post: Demissão de jornalista da Globo feito em 29 de março. Post: Roupa, liberdade e relacionamento feito em 1 de abril. Post: Se

além de serem os mais atuais, tratavam, cada um, de assuntos diversos que tendem a ser pautas comuns no perfil: 1) dieta; 2) cultura de culpabilizar a comida; 3) saúde mental; 4) relacionamentos e 5) notícias comentadas sobre cultura midiática e gordofobia. Além dos posts, farei uma rápida análise de comentários. Para essa área da rede, selecionei os comentários que aparecem logo abaixo do post, que tendem a ser os principais, ou mais recentes, cada post tem cerca de 20 comentários no máximo nessa sessão, sendo que, no total, os comentários nos posts do perfil chegam a números entre centenas e milhares. Ou seja, para que esse trabalho permanecesse factível, optei por analisar apenas os comentários que podem ser lidos no feed sem que eu precisasse clicar em “ver mais”.

O primeiro post a ser analisado foi feito no dia 19 de março de 2019. O que chamou minha atenção sobre ele foi o fato de muitas pessoas, que talvez só tenham se atentado para a imagem e não para o texto de legenda, se identificaram com o comportamento característico de um distúrbio alimentar e acharam graça do post, sem realmente entender a intenção dele que era conscientizar sobre o perigo de dietas restritivas.

---

afaste de quem não acredita no seu potencial feito em 9 de abril. Post: Corpo de mãe feito em 12 de abril. Post: Calorias da Páscoa feito em 22 de abril. Post: Foto de Biquíni feito em 29 de abril. Post: Por fora / Por dentro feito em 16 de maio.



No texto usado como legenda da imagem, Mirian usa a própria experiência para explicar o que pensa e o que aprendeu sobre dietas restritivas e seus efeitos. Fazendo isso, ela pode atingir outras pessoas que estão enfrentando o mesmo problema, mas nem sabem, como acontecia comigo. Esse tipo de conteúdo sempre foi muito impactante para mim, pois gerava identificação e me fazia entender que algo estava errado. Muitas pessoas têm mais contato com o celular que com a própria família, então esse pode ser um meio importante para que essas pessoas percebam que precisam de ajuda.

Logo abaixo da legenda um comentário em destaque chamou minha atenção, era o primeiro de uma lista:



Em geral, provavelmente por conta da quantidade grande de comentários que o perfil recebe frequentemente, a Mirian não responde os comentários mais comuns, porém, notei que quando o comentário relata algum problema a ser observado, ela tende a ter mais chances de se envolver. Isso reafirma o conceito de Castells (2004) que fala sobre como a interação social on-line desempenha um papel cada vez mais importante na organização social. Nesse comentário da Gabriele<sup>2</sup>, pode-se perceber que a pessoa está passando por algum problema sério e precisa de ajuda. Interessante é entender que, apesar de ter um discurso muito bem formado e muito conhecimento no assunto, a dona do perfil @mbottan sugere de forma principal que a seguidora procure ajuda profissional. Se existe algum exemplo de como perfis desse tipo podem ajudar seus seguidores, esse seria ele.

Os próximos comentários mostram como algumas pessoas dentro da rede tendem a consumir somente a imagem e não ler a legenda, deixando passar a mensagem mais importante. Nesses comentários são utilizados emojis (desenhos utilizados na rede para demonstrar expressões faciais) de risada e outras demonstrações de riso em forma de símbolos linguísticos da rede como “rs”, “kkk”, “hahaha”, etc. A partir dessa análise, também pode-se

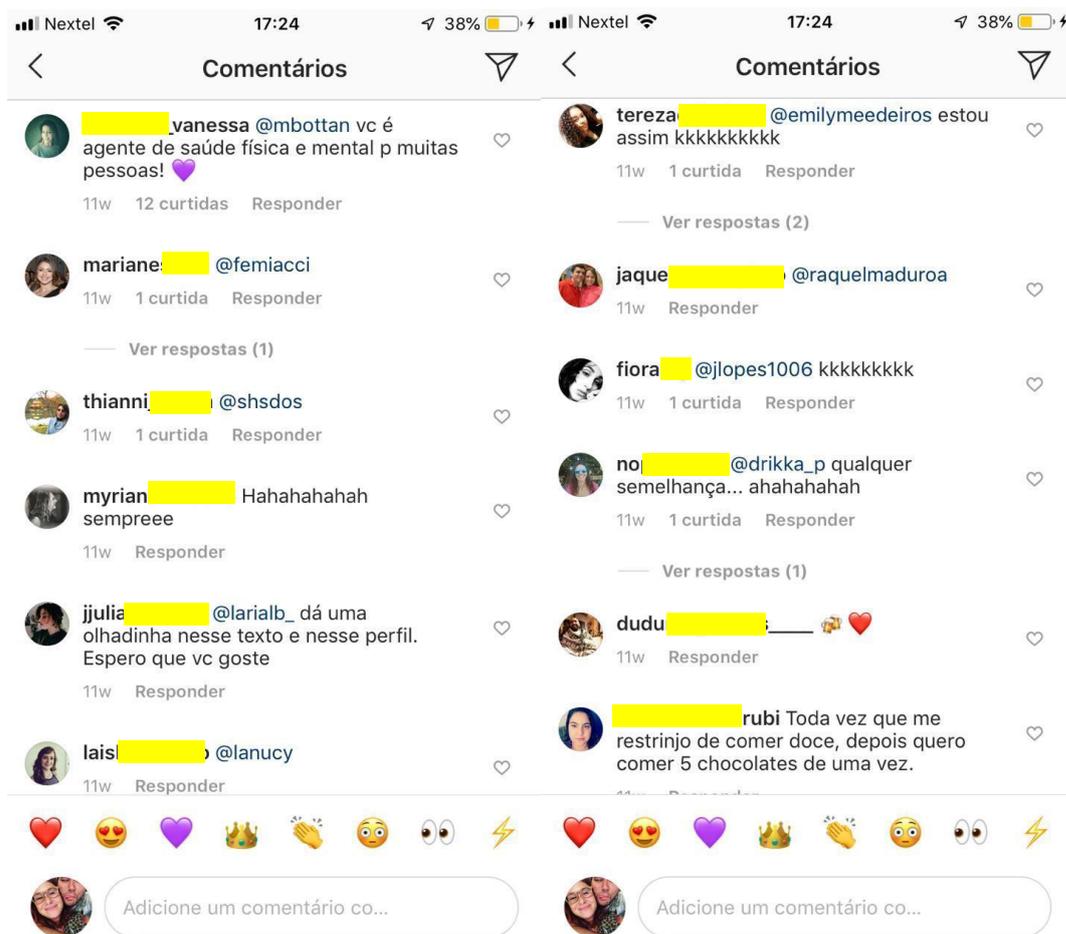
<sup>2</sup> Optei por não revelar os nomes completos e nicks de pessoas que comentam para preservar sua privacidade, por razões de ética de pesquisa.

entender o que foi conceituado lá no início deste trabalho, quando o “Outro” é parte principal para a construção de significado do discurso que consome (BRANDÃO, 2004, p.8) ele pode ressignificar todo o conteúdo, algumas das pessoas que consumiram esse conteúdo não estão compartilhando da mesma ideologia (CHAUÍ, 1981; BRANDÃO, 2004), ou não estão expostas aos mesmos símbolos e contextos que outras e isso impactou o resultado esperado para o post. Os seguidores da Mirian provavelmente entendem a importância da legenda das imagens do perfil dela, mas pessoas que se depararam com o conteúdo de outra forma, não fazem a mesma construção de significado daquilo que estão consumindo. No meio das risadas, podemos identificar o comentário: “@mbottan vc é agente de saúde física e mental p muitas pessoas!”. O impacto que o discurso tem em uma pessoa pré-determinada a consumi-lo é totalmente diferente.



Infelizmente, como a gordofobia ainda segue enraizada em grande parcela da sociedade, ainda existem muitas pessoas que levam qualquer tipo de conteúdo que envolve culpabilização da alimentação, como por exemplo aqueles que fazem piada sobre engordar em datas festivas, como motivo de risada, quando para outra parcela, isso é um assunto muito sério, pois essa culpabilização pode ser a raiz de vários problemas alimentares e de ansiedade.

Mais uma vez, essa é uma questão de ideologia e discurso. Nesse caso, explorando mais o conceito de ideologia de Althusser (1974), a aceitação do discurso de culpabilização como normal e a futura mudança de mindset e, conseqüentemente, de leitura do discurso, provam que as ideologias moldam, mas também são moldadas a partir dos indivíduos. Depois que o mindset do consumidor de conteúdo passa a compreender o que é prejudicial ou não para ele consumir, e para isso é essencial a presença desses influenciadores que falam sobre isso como possíveis “moldadores”, o discurso é consumido e analisado através de outra ideologia.



Outra característica muito comum que iremos ver novamente em todas as outras postagens analisadas é que muitas pessoas marcam outras para consumir o conteúdo do perfil. Sinal de que existe, sim, o tempo todo, grande identificação pessoal e do outro em relação ao que é postado. Isso é importante porque é um sinal desse mindset que muda e quer mudar o outro, é disseminação de ideologias como nos conceitos de Ricoeur (1977), podendo ser uma forma neutra de tentar ajudar ou até de pedir ajuda. Quando eu descobri que estava doente, com problemas de saúde mental, eu comecei a estudar sobre isso. Percebi que a maioria das pessoas que lidava diariamente comigo não entendia nada do que eu estava passando, o que

me levou a começar a marcar essas pessoas (minha mãe, marido e alguns amigos) em postagens que expressavam melhor e de forma mais leve os detalhes dos distúrbios alimentares, ansiedade e depressão. Ou seja, além de ter sido essencial para mim, foi importante para gerar suporte para eles.

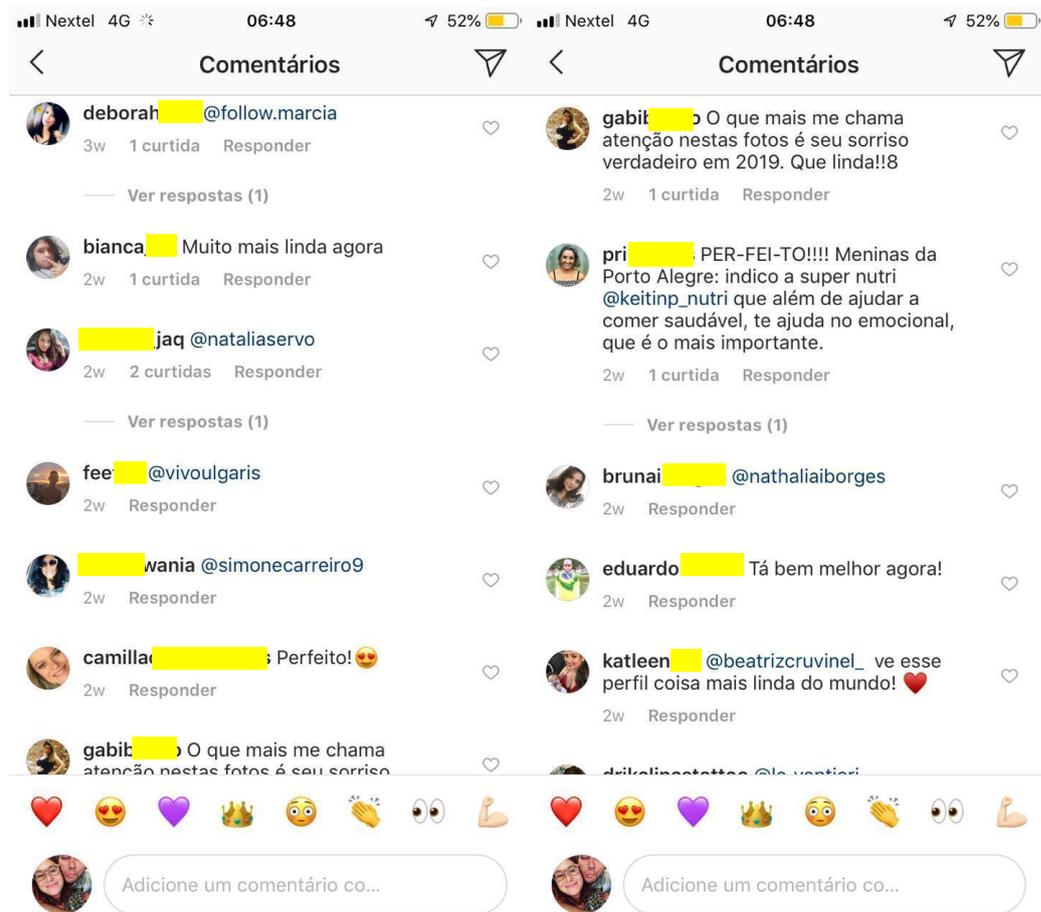
O segundo post a ser analisado foi feito no dia 25 de março de 2019 e tem cerca de 100 mil curtidas. Esse tipo de conteúdo é muito utilizado por influenciadoras com foco em aceitação corporal e se torna muito interessante por ser a base dos perfis fitness: o antes e depois. Existem perfis fitness somente voltados para isso, você manda sua foto gorda (antes) e magra (depois) e eles postam como motivação para as pessoas fazerem suas dietas e exercícios. Nos perfis de aceitação e, ainda mais normalmente, de pessoas que se recuperaram de problemas alimentares, as fotos mostram o contrário. Um corpo magro, nem sempre é um corpo saudável e muito menos representa uma mente em equilíbrio. Ao compartilhar seus antes e depois, mulheres como a Mirian querem mostrar mais que uma evolução corporal, mas o autoconhecimento, a autoaceitação e, principalmente, a recuperação. Em 2016, a comedianta Amy Schumer postou uma foto seminua nas suas redes e gerou uma onda de admiração e choque, não era comum uma pessoa tão fora dos padrões posar para fotos sensuais com todas as dobras e celulites aparecendo. Hoje, em 2019, eu abro meu perfil e posso ver dezenas de fotos assim. A Mirian é uma delas.



Esse conteúdo é muito importante para toda a construção do perfil @mbottan, já que ele é composto por um relato. Grande parte dos conteúdos que geram grande engajamento na rede Instagram é feito através de relato: pessoas contam suas histórias e expõe suas vidas. Isso gera identificação e, em casos como o que vemos acima, aproxima a pessoa por trás da tela daquelas que estão consumindo o conteúdo. O relato da Mirian é, novamente, oposto ao comum, ela fala sobre os perigos que uma vida de “foco” na dieta e nos exercícios trouxe para a sua saúde mental e física e como, ao ter o auxílio psicológico certo, ela redirecionou seu foco para a real saudabilidade, que era viver uma vida focada em ser orgulhosa de si mesma. Mais uma vez é importante ressaltar que mesmo tendo uma voz de destaque dentro do assunto e várias experiências, a influenciadora volta a mencionar a importância de se consultar com um especialista, o que é costume entre perfis do tipo e que também destoa dos perfis fitness que muitas vezes são condenados por prescrever exercícios e dietas sem ter nenhuma especialização em educação física ou nutrição.

Sobre os comentários, esse post se diferencia do outro já que a proposta dele é entendida desde o começo, não existe muito espaço para outras interpretações. Isso pode ser mais exposto ainda quando vemos que na primeira foto o rosto de Mirian está coberto pelo telefone, não podemos nem ver a expressão dela, quando na segunda foto, o sorriso exposto é

praticamente um “eu estou bem” em linguagem não-verbal. A interpretação dentro do contexto do perfil, nem precisaria do texto para acontecer. O texto é muito importante, mas é interessante como os dois elementos se complementam perfeitamente. E isso também é notado pelos seguidores, que demonstram satisfação com o conteúdo através dos comentários. Importante destacar que mais uma vez, as marcações para que outras pessoas também consumam o conteúdo predominam entre o que é comentado.



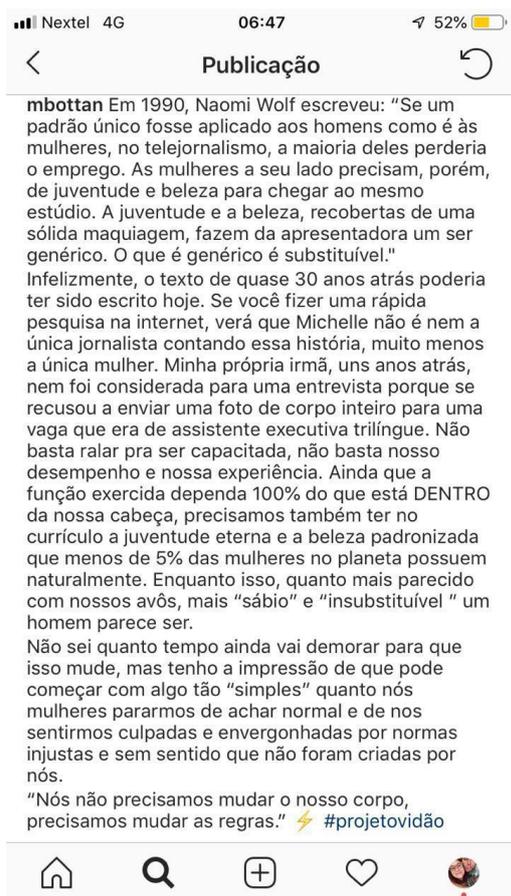


Destaque para o comentário “(...) depois vê a história dessa garota”, como mencionado antes, o conteúdo em forma de relato é predominante no perfil, e quando uma das seguidoras usa a palavra “história” para descrever esse conteúdo, fica muito claro que o objetivo do discurso como método de identificação e humanização da influenciadora foi atingido. Como mencionado antes, isso traz de novo o trabalho de Santos e Ribeiro, que diz que devemos enxergar as redes sociais, como espaços onde as pessoas introduzem sua forma de pensar, sendo essa a representação de um discurso institucional. O discurso de Mirian introduz seu modo de pensar e a humaniza, mas ao mesmo tempo é a representação de algo muito maior, que é a necessidade de milhares de mulheres de se aceitarem como são, mais uma vez isso remete ao conceito de fala como representação institucional de Gabriel Santos e Maria Ribeiro (2011).

O próximo post, do dia 29 de março, foi feito por vários perfis. Nessa mesma semana, a jornalista Michelle Sampaio foi demitida de uma filial da TV Globo após 16 anos de trabalho, pois não atendeu a solicitações da emissora que pedia que ela perdesse peso para atuar em frente às câmeras. A jornalista divulgou a situação em sua rede pessoal, @michellesampaio, e o conteúdo viralizou, no meio desse movimento. Mirian compartilhou

esse conteúdo e baseou seu texto em uma das autoras que também é base deste trabalho, Naomi Wolf.

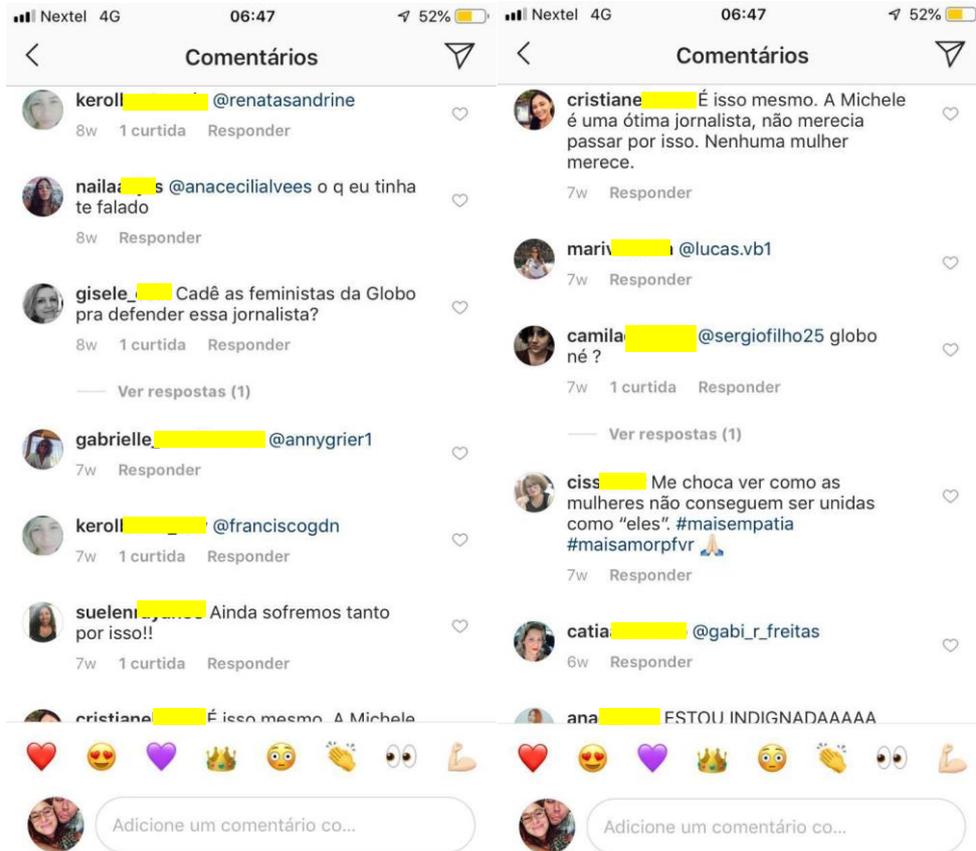




Quando eu engordei descobri um medo que nunca tinha conhecido antes: de ser excluída socialmente e profissionalmente por causa do meu peso. Por muitas vezes esse medo pareceu bobo, até que comecei a ver anúncios para trabalhar com promotoria ou organização de eventos que exigiam fotos de corpo inteiro, ou que escreviam “mulher bonita” na descrição da vaga. Eu sabia que não importava se eu, meus amigos ou meu marido me achavam bonita, eu sabia que não era “bonita” dentro dos padrões da sociedade. Quando nos deparamos com uma notícia desse tipo, é possível se perguntar: será que os quilos que essa repórter não conseguiu perder realmente influenciariam a eficiência do trabalho dela? E, se sim, como é possível que homens como o Datena ou outros que fogem totalmente dos padrões seguem tendo sucesso na TV? O texto da Naomi Wolf responde essa pergunta à medida em que reafirma mais de uma vez em seu texto que a beleza e a juventude só são requisitos obrigatórios para mulheres trabalhadoras, enquanto homens mais velhos são ainda mais atraentes em setores como o jornalismo, já que para eles não importa a aparência e sim a experiência e maturidade profissional.

Já entre os comentários é interessante observar que, sim, muitas seguidoras seguiram chocadas com o acontecimento, outras elogiaram o posicionamento da Mirian, porém, algumas poucas logo ligaram a situação a uma questão da emissora ignorando totalmente que essa é uma situação geral e um problema social. Ainda há muito a aprender sobre os

movimentos sociais e como eles podem funcionar contra e em prol das mulheres. Excluir funcionárias por causa de questões de aparência é algo muito comum entre várias empresas, porque em vez de olhar para essa situação como um problema social algumas das pessoas que comentaram resolveram direcionar a culpa de toda a situação somente a emissora?





O post do dia 1 de abril foi muito interessante porque era diferente de todo o conteúdo anterior, era um post sobre relacionamento amoroso e influências abusivas desse relacionamento. O conteúdo me surpreendeu porque eu ainda não havia consumido nenhum conteúdo desse tipo dentro do @mbottan. Após ler o texto, entendi totalmente a ligação entre tudo que a Mirian já vinha falando anteriormente como aquele conteúdo novo que eu estava consumindo: como mencionado anteriormente, tudo, desde os discursos, ideologias, mudanças sociais, etc, é originário de experiências que os antecederam. Em um contexto de relato, contar sobre todas as experiências que fizeram o autor de determinado conteúdo chegar a ele é muito importante, por causa disso esse post se tornou muito necessário.



Nextel 4G 06:45 53%

Publicação









 Curtido por **jurramos7** e outras **65.117** pessoas

**mbottan** No começo da minha vida amorosa, um namoradinho me inferizou tanto por causa das minhas blusinhas mais cavadas que eu surtei e PICOTEI todas com uma tesoura, coloquei tudo numa sacola e deixei na porta do quarto dele. Adivinha quem saiu como doida na história? 🤪 E eu até concordei, porque ainda faltavam muitos anos pra que eu entendesse que não era obrigada a abrir mão de ser quem eu era por causa da insegurança do outro. Que na verdade o outro é que tinha que tratar a insegurança se quisesse se relacionar com quem eu era feliz sendo.  
 Liberdade mesmo é estar com quem nos ama e respeita como a gente é, com nossos gostos e escolhas no pacote. Porque mulher, a coisa não para por aí, se a pessoa não aguentar te ver mostrando um pouquinho mais de pele num dia de calor, certamente ela também não vai aguentar te ver fazendo novas amizades, saindo pra se divertir sem ela, não vai aguentar te ver VIVER. Então como é que vai ser quando você quiser BRILHAR? 🤪 ✨  
**#projetovidão**

Artista: [@stardixa](#)  
 Via: [@somasasnetasdasbruxas](#)  
 Ver todos os 1.097 comentários







Nextel 4G 06:45 53%

Comentários

 **\_gi: [redacted] @giohoneyy**  
 5w Responder

— Ver respostas (1)

 **vinicius [redacted] @jumartinazzo**  
 4w 1 curtida Responder

 **barbara [redacted]** 🙌🙌🙌🙌  
 4w 1 curtida Responder

 **[redacted] ana25 @vivirochabel** não sei pq tem um pouco de mim e vc nessa postagem kkkkk  
 4w Responder

 **walquiria [redacted]** 😂😂😂😂🙌🙌  
 4w Responder

 **isabel [redacted] @institutodorelacionamento** 🤔  
 4w 1 curtida Responder














Os comentários são a parte mais interessante dessa postagem, já que são bem múltiplos. O destaque vai para dois homens que comentam o conteúdo, o que é muito raro no perfil, onde a maioria absoluta das interações são feitas por mulheres. Um deles, que vou me referir como Vinícius para não revelar sua identidade, por questões éticas, marca a namorada no post, o que é bem interessante, já que ele se mostra confortável com o conteúdo e provavelmente não age da mesma forma que o homem do relato. O outro, David, já tem uma atitude totalmente defensiva e usa um discurso machista que, dentro do contexto do perfil, não faz nenhum sentido, ainda perguntando se a Mirian concorda com a opinião dele. É possível se perguntar como esse usuário da rede chegou ao perfil @mbottan tendo uma ideologia e, graças a isso, um discurso totalmente diferente do que é apresentado por todo e qualquer conteúdo da influenciadora. Discurso este que relembra o conceito de inércia explorado por Brandão, ele se apoia em um discurso antigo com bases machistas e patriarcais e não se vê disposto a ser influenciado por uma nova ideologia. Procurei por marcações que levassem a ele, mas não consegui identificar nada. O autor do comentário não é seguidor do perfil. Dentro dessa lógica, pode-se entender que o Instagram é uma rede aberta e cada um consome

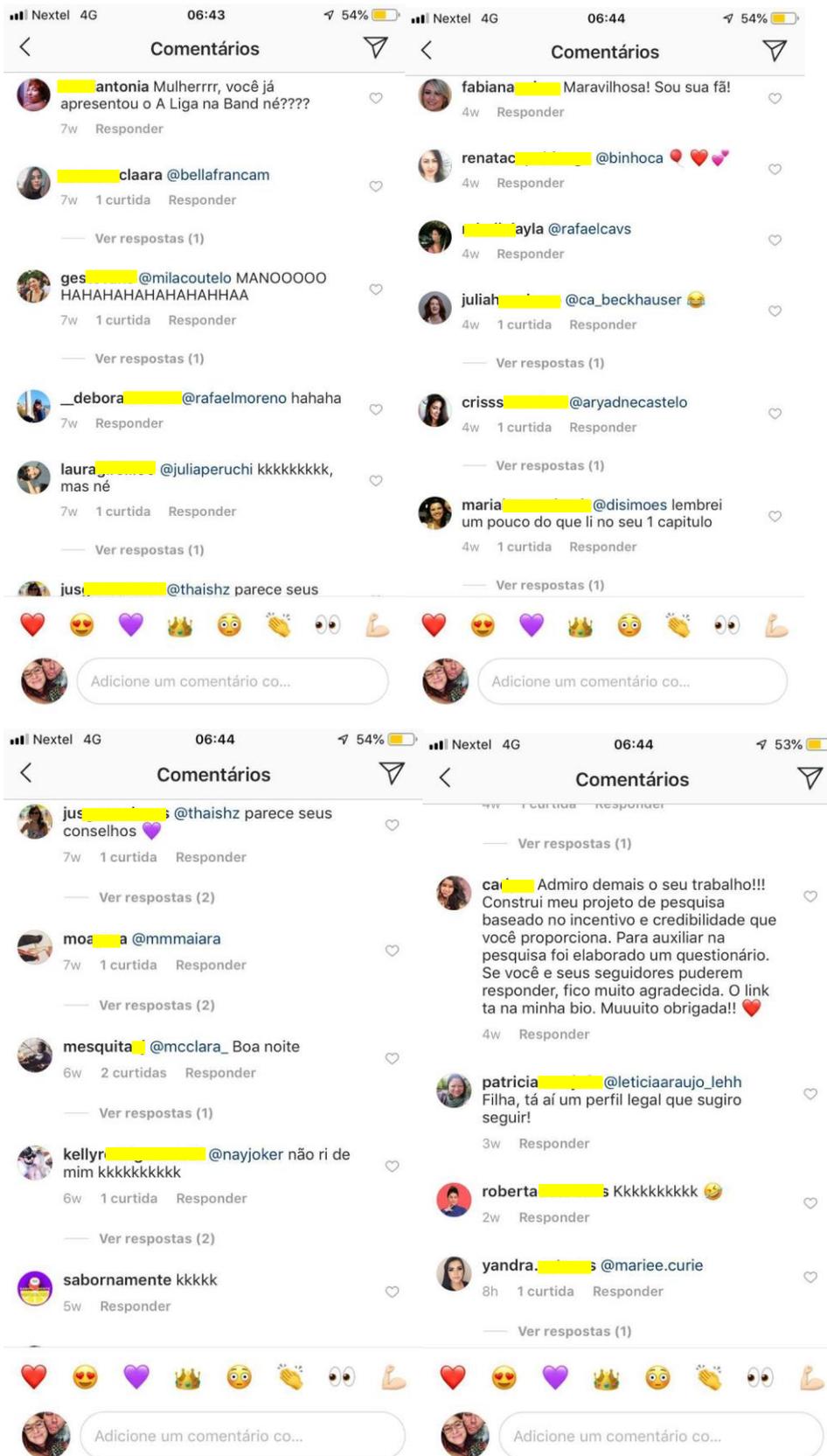
o conteúdo que quer, afinal, você escolhe quem seguir ou qual conteúdo consumir. Quando o usuário David resolve opinar em um discurso que não é direcionado para ele, podemos perceber que todo discurso afeta mesmo quem não quer ser afetado. Algumas das meninas marcaram os próprios namorados na publicação, portanto, mesmo que eles não quisessem ser afetados, já estavam sendo.

Outros dois comentários que ganham destaque são os da “brasileira”, que relata sua própria história de insegurança e depois de ter encontrado alguém que incentiva nela a liberdade e o da Tina, que parece mais com um pedido de ajuda, sabendo que está vivendo uma realidade abusiva, mas sem ter como sair desse relacionamento. Mais uma vez pode-se identificar a importância do relato, muitas vezes mulheres que estão em situações de relacionamentos abusivos não conseguem enxergar sua própria história, quando se deparam com um relato com o qual se identificam passam a entender que precisam de ajuda e, finalmente, conseguem pedir. Seria muito bom se isso acontecesse sempre, mas ainda não é o caso, porém, ainda assim, é uma esperança de muitos criadores de conteúdo e pessoas que passaram por esse tipo de situação e até outras que foram anteriormente relatadas neste trabalho (problemas de saúde mental, alimentação, etc), que quanto maior for a distribuição de informação, relatos e referências, maior será a possibilidade de identificação de crises e pedidos de ajuda e, ainda, maior será o respeito por aqueles que estão passando por essas situações.

Com uma roupagem mais motivacional, o conteúdo do dia 9 de abril de 2019 é composto com uma imagem que foi muito compartilhada em outra rede, o twitter, e que brinca um pouco com a baixa autoconfiança de um jeito leve e que gera muita identificação. Mirian acompanha a imagem com um texto mais leve e descontraído, mas que ao mesmo tempo traz base para muitas considerações importantes.



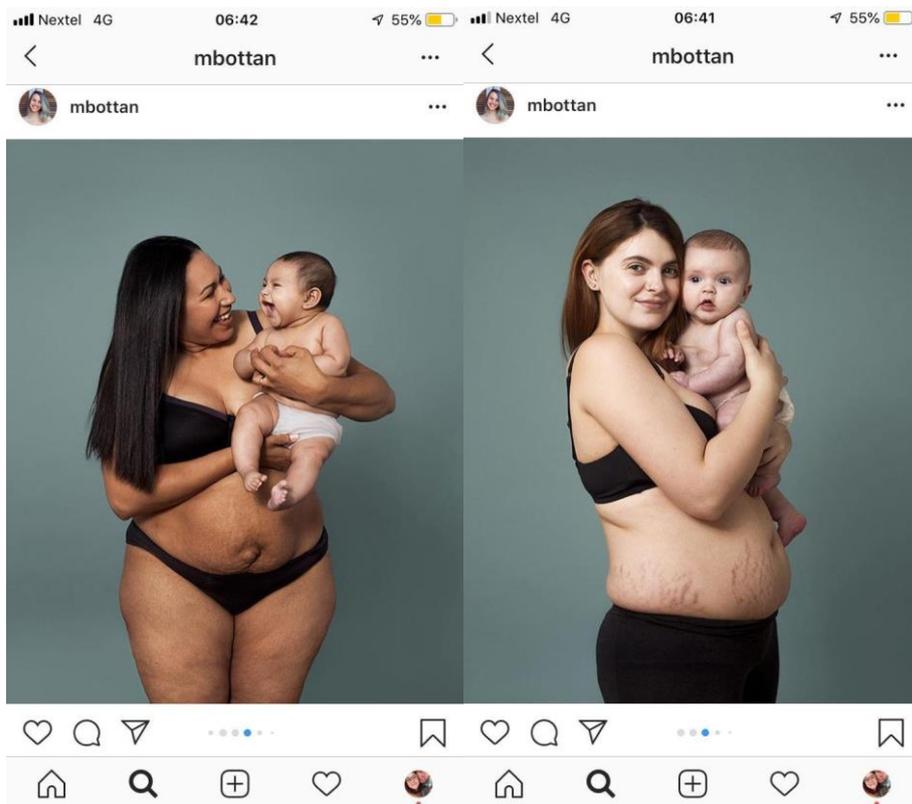
Esse tipo de conteúdo é muito interessante porque o espaço de toda a experiência motivacional tende a ser muito confuso, já que hoje existem muitos perfis, livros, palestras, vídeos e pessoas motivacionais. Muitos desses conteúdos são feitos de forma solta e irresponsável, em perfis fitness muitos dos discursos tendem a ter gatilhos mentais geradores de ansiedade e problemas de autoestima. Ao ler esse texto especificamente eu fiquei preocupada por causa do tom de autoajuda, mas quando consultei os comentários percebi que o objetivo de passar confiança e gerar identificação havia sido alcançado com sucesso. Se os comentários de quem consome o que é produzido pelo perfil mostravam bons resultados, não precisei de maiores análises para chegar a conclusão de que o texto foi bem utilizado.

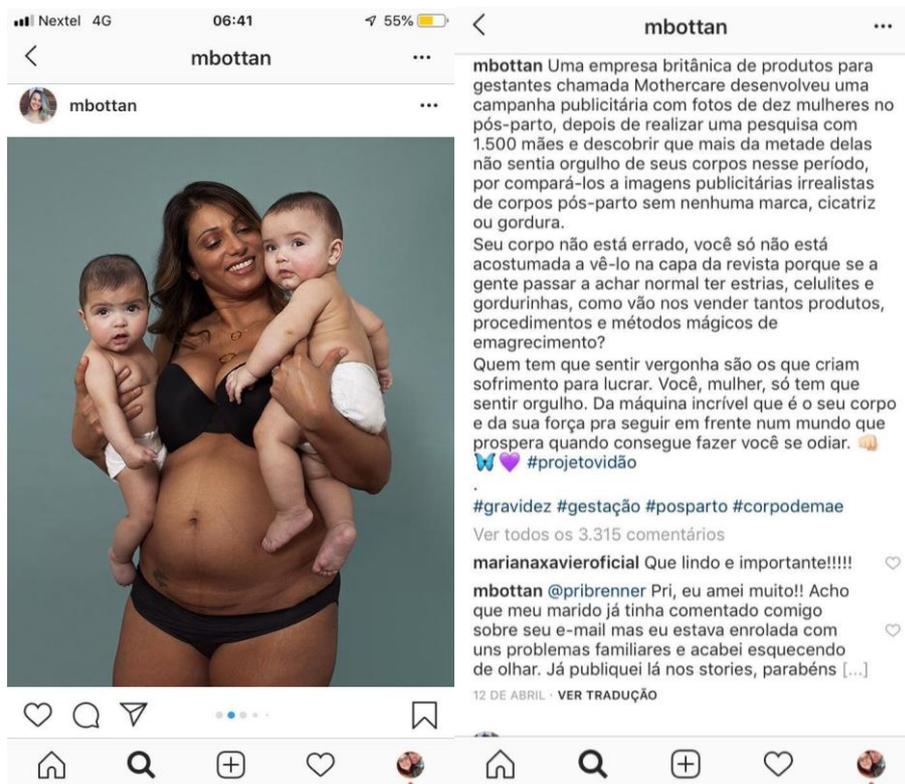


Em um movimento contrário ao do primeiro post, esse abre muito espaço para risadas e descontração. Um dos comentários que mais chamou minha atenção foi o da mãe Patrícia que marcou a filha sugerindo o perfil , talvez já demonstrando alguma preocupação com o

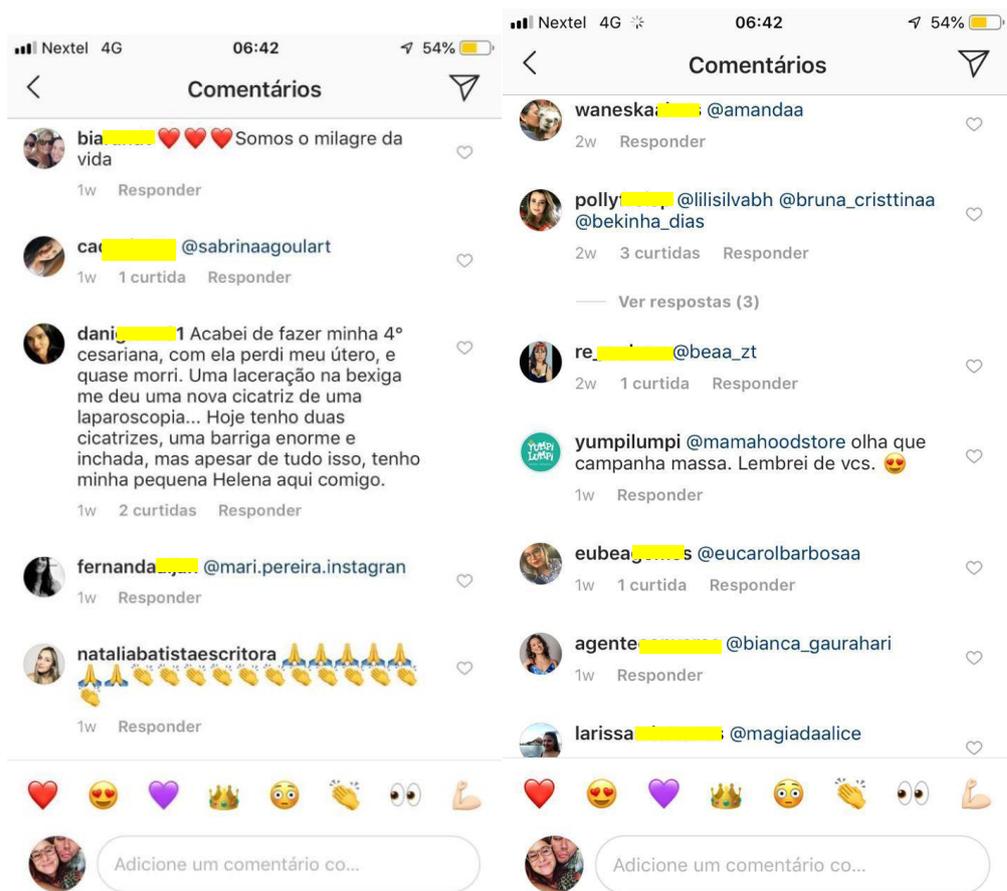
conteúdo que pode estar sendo consumido dentro do Instagram, se voltando para esse que ela diz ser “legal”.

No dia 12 de abril, Mirian publicou fotos da campanha publicitária de uma empresa de produtos para gestantes, a Mothercare. As fotos retratam mulheres e seus corpos pós-parto de forma bem real, a apropriação desse conteúdo para que ele seja ainda mais divulgado é uma forma muito interessante de mostrar que, dentro da publicidade, já existem marcas fazendo a diferença com imagens realistas e, ainda assim, muito belas e representativas.





Mesmo que não seja a realidade dela mesma, Mirian insiste em falar sobre todos os assuntos relacionados a corpo e autoaceitação e, principalmente, amor próprio. O #projetovidão vai além da vida dela, ele foi criado para tocar todas as mulheres, seguindo um contexto de sororidade, a união de mulheres através de companheirismo e empatia com o objetivo de mudar mecanismos que as oprimem, como, nesse caso, os padrões de beleza.



A internet pode contribuir para a expansão dos vínculos sociais numa sociedade que parece estar passando por uma rápida individualização e uma ruptura cívica. Parece que as comunidades virtuais são mais fortes do que observadores em geral acreditam. Existem indícios substanciais de solidariedade recíproca na Rede, mesmo entre usuários com laços fracos entre si. De fato, a comunicação on-line incentiva discussões desinibidas, permitindo assim a sinceridade. (CASTELLS, 1999, p.445).

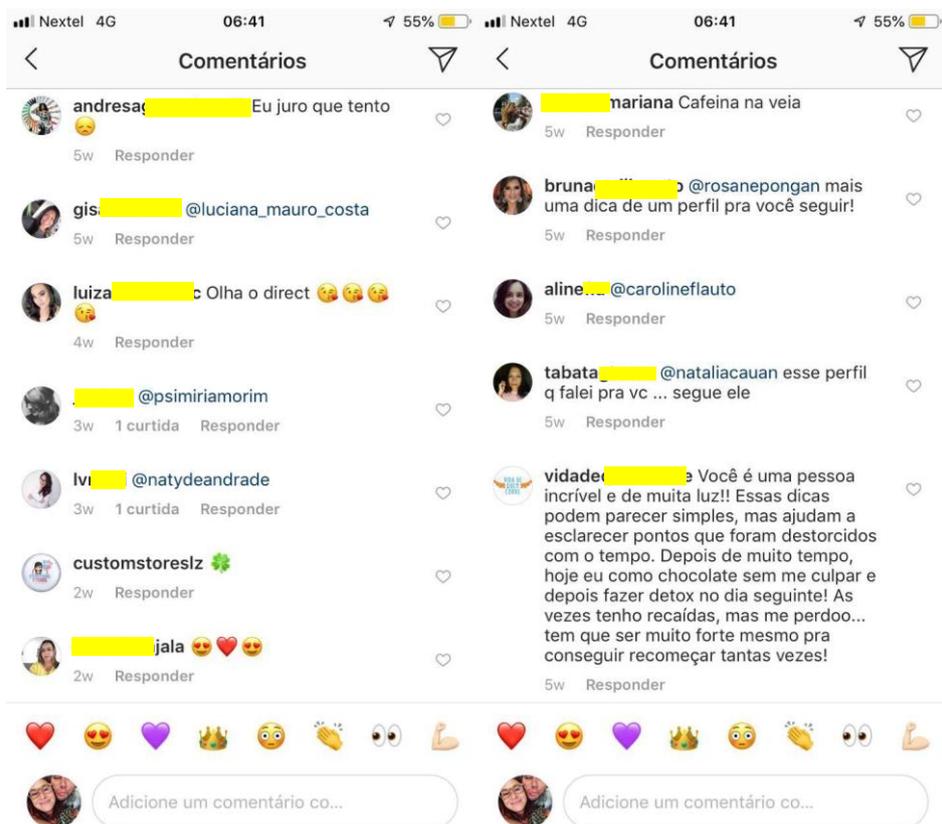
Criar uma rede de apoio ou, segundo o conceito de Howard Rheingold (1993), uma comunidade virtual, que seria formada por grupos de pessoas com interesses próximos que mantém suas relações e interações através de dispositivos online, talvez estivesse longe de ser o objetivo da rede social Instagram, mas perfis como o @mbottan foram capazes de trabalhar em cima do apoio entre grupos que se identificam e que se apoiam, como o das mulheres. Cada vez que uma mulher marca a outra em um conteúdo que diz que elas são incríveis exatamente como são é um símbolo de união e sororidade.

Chegamos ao post do dia 22 de abril, semana de Páscoa, data em que é muito comum ver perfis culpabilizando o consumo de chocolates, ensinando formas de compensar fisicamente esse consumo e gerando vários gatilhos perigosos para quem está utilizando as redes. Utilizando uma foto muito comum nesses perfis, que normalmente coloca a quantidade de exercícios que se deve fazer para cada chocolate consumido, Mirian afirma: “Para de se torturar e curte a sua Páscoa!”. Um problema bem comum de saúde mental é a ansiedade social, que muitas vezes tem envolvimento com a pressão relacionada a culpabilização da

alimentação que é feita em eventos sociais. A pessoa quer comer, mas sente uma culpa gigante pelo medo de engordar ou até somente de consumir calorias demais.

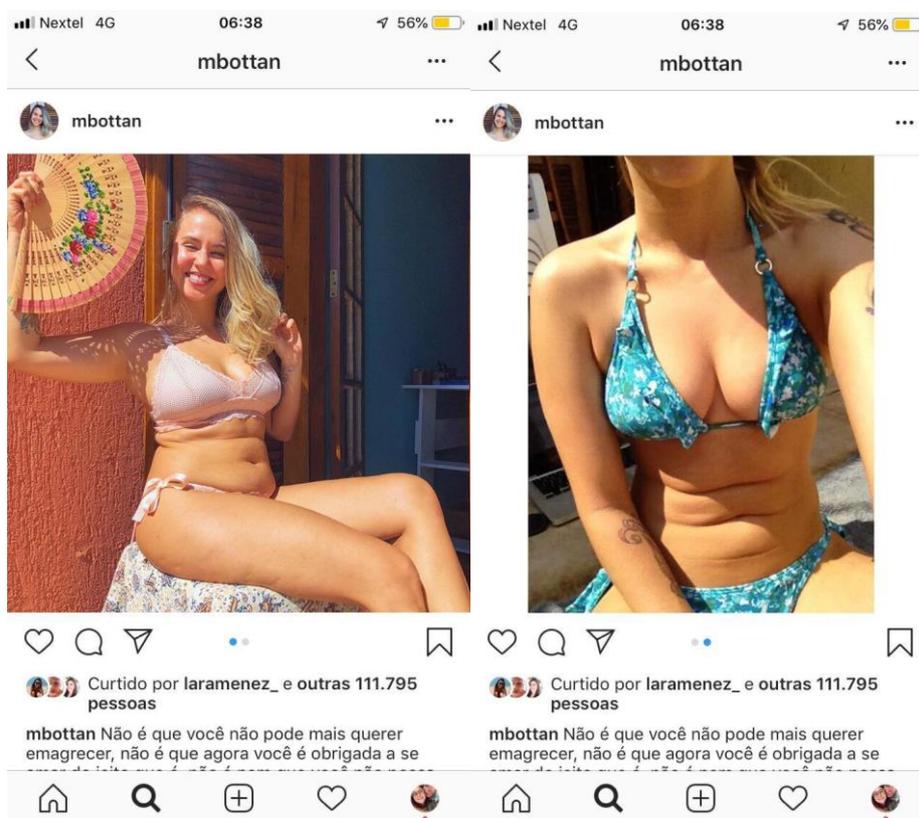


Em meio a essa grande quantidade de conteúdo que aumenta mais ainda a ansiedade dos usuários das redes, posts que incentivam que você aproveite seus momentos sem culpa são muito bem-vindos e relevantes para uma mudança cultural no jeito de se considerar a alimentação e os exercícios físicos. O resultado são comentários de agradecimento, e notas de alívio.

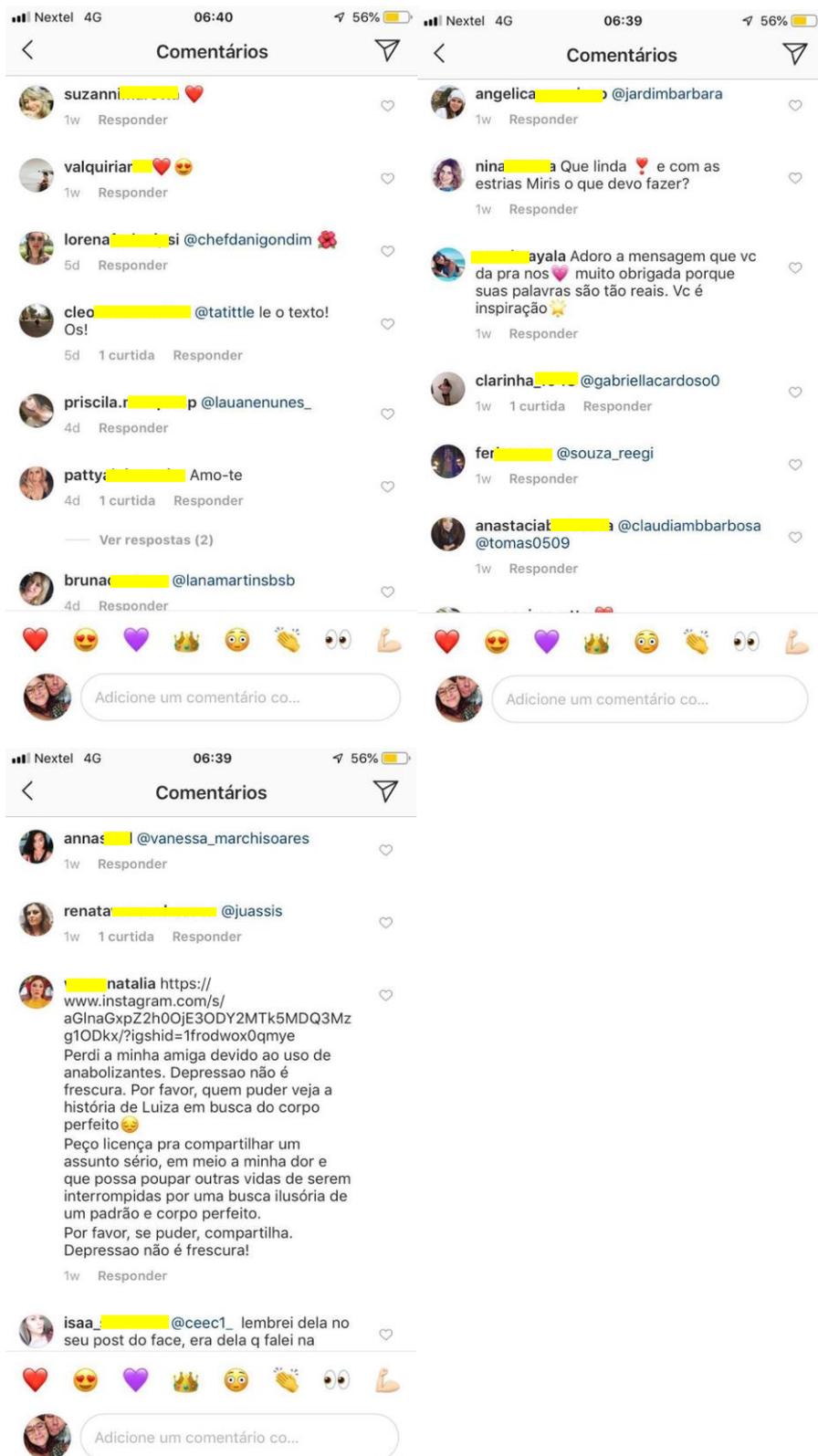


O próximo post a ser analisado, do dia 29 de abril de 2019 e também segue o contexto de relato e usa uma foto atual de Mirian de biquíni e ostentando um sorriso e outra foto mais antiga onde somente o corpo de Mirian é exposto, acompanhado de uma foto sem seu rosto, sem sorriso. É interessante ressaltar que as fotos em que a imagem dela é utilizada sempre têm um índice maior de curtidas que outros conteúdos do perfil. O texto, novamente, é um relato

sobre a experiência de Mirian com seu corpo e sua recuperação. É muito interessante entender a dinâmica que ela cria em seus conteúdos da comparação de tempo e visão. O passado doente e triste versus o presente feliz e saudável.



Mais uma vez, os comentários são sinais de suporte, relatos e pedidos de ajuda, eles me fazem concluir que cada vez mais precisaremos, como indivíduos e sociedade, conhecer uns aos outros e ouvir essas histórias para conseguir administrar as pressões do dia a dia e de outras mídias que vem em contraponto com essas que estamos analisando aqui.



O último post, feito no dia 16 de maio, é sobre identificar a necessidade de ajuda e procurá-la. Acho que a maior responsabilidade de um influenciador digital é mostrar que apesar de todo conteúdo produzido e consumido, é sempre importante procurar a opinião de um especialista sobre o assunto tratado, principalmente em áreas tão sérias como as da saúde física e mental. Sabemos que visualmente muitas pessoas podem parecer estar bem, quando

internamente podem estar passando por um momento de crise. Mirian fala sobre isso em seu conteúdo e gera identificação do público.



No texto ela fala também sobre o contraste entre a última foto e o modo como ela estava se sentindo quando publicou essa. Existe um mito sobre o Instagram ser uma rede vitrine onde só se compartilha sobre o lado mais bonito da vida e os momentos de crise ficam escondido atrás de fotos em praias reluzentes e sorrisos brancos. Falar sobre não estar tão bem quanto na foto anterior é um modo de quebrar esse mito. Reforçar a necessidade de se cuidar e principalmente ficar um tempo longe das redes é também um reconhecimento de que, ainda que bem filtradas, as redes não vão resolver os problemas pessoais dos seus usuários.

Esse é um post com mais comentários textuais e, por isso, achei interessante mostrar um pouco mais deles aqui. O pedido de ajuda da Li foi muito interessante, pois conhecemos o drama de uma pessoa que não vive a mesma realidade da autora do @mbottan, mas que vem a ela perguntar o que fazer. Como são muitos comentários textuais acho que finalizar com eles é uma ótima forma de exemplificar tudo que foi explicitado nessa análise.

Nextel 4G 06:35 57% Nextel 4G 06:35 57%

**Comentários**

**li\_** E como faz qdo vc tem duas filhas pequenas, um marido em depressão, e não pode se dar o luxo de tirar a meia?

2w 15 curtidas Responder

**mbottan** @li\_ Livia, sinto muito por você estar nesta situação. Mas um ponto bom para começar seria o tratamento do seu marido, vcs já conversaram sobre isso? Ao mesmo tempo, pra dar conta de tanto é importante que você também seja uma prioridade, vc precisa colocar a máscara de oxigênio em você primeiro para poder dar conta dos outros, senão a bola de neve só cresce... não precisa fazer tudo que está no texto ao mesmo tempo, mas talvez combinar com o seu marido ou alguém da sua rede de apoio para que vc possa ter uma horinha por semana pra cuidar de você, da sua cabeça. Se a questão for financeira, posso te ajudar a procurar algum atendimento gratuito ou mais barato, existem muitas iniciativas assim!

**virginia** O texto é sério, mas a imagem é engraçada kkkk desculpa 😊

2w 18 curtidas Responder

**mbottan** @virginia simmm, foi pra equilibrar um pouco hahaha 💜

2w 26 curtidas Responder

— Ver mais respostas (2)

**mariana** Eu hoje

2w 34 curtidas Responder

— Ver respostas (4)

**marina** tem dia que tudo que a gente precisa é ler um texto desse. ❤️

2w 71 curtidas Responder

— Ver respostas (3)

**delatorre** só quem sente real a meia saindo do pé é o dono do pé, só quem pode querer ajustar a meia ou seguir com ela saindo é o dono

Adicione um comentário co...

Nextel 4G 06:36 57% Nextel 4G 06:36 57%

**Comentários**

**delatorre** só quem sente real a meia saindo do pé é o dono do pé, só quem pode querer ajustar a meia ou seguir com ela saindo é o dono do pé também.

2w 67 curtidas Responder

— Ver respostas (3)

**iareth** Eu estava chegando no limite, procurei um psiquiatra, estou tomando um remedinho e graças a Deus estou bem melhor, agora o segundo passo é cuidar do físico, e a parte do hobby, além claro de me fortalecer espiritualmente com orações, enfim, pequenas vitórias comemoradas, e um dia de cada vez, bj

2w 41 curtidas Responder

**beck** Numa semana que, mais do que nunca, eu sinto que "a vida não tá andando" é bom ler que eu não to sozinha, que de uma forma ou de outra tá todo mundo meio perdido, se buscando.

2w 33 curtidas Responder

**carol** Achei q eu fosse a única

2w 13 curtidas Responder

— Ver respostas (1)

**roberta** Quando decidi que ia olhar para minhas dores e sentir, tudo piorou. E eu achei que tava fazendo errado, até me contarem que isso era sentir! (Parece tão óbvio agora kkk) isso só já é difícil, e esse momento social, político e humano está sendo bem difícil para quem é sensível... tá foda mesmo! 😭 mas que possamos falar sobre isso e sentir, e aprender a lidar com isso! ❤️

2w 14 curtidas Responder

**isabelle** Ah como você é maravilhosa! Obrigada por conseguir expressar o que tb sentimos e nos mostrar que não estamos sozinhas nessa!! Obrigada obrigada 🙏❤️👉

2w 14 curtidas Responder

**bia** Por mais pessoas usando as redes sociais pra falar sobre saúde mental 🙌❤️

Adicione um comentário co...

Nextel 4G 06:36 57% Nextel 4G 06:36 57%

Comentários

**suej** **Miriam**, você é luz! Obrigada por iluminar nossos pensamentos em dias tão sombrios 💜  
2w 7 curtidas Responder

**clarissa** Uauu. Que descrição mais linda. Obrigada por tudo que escreveu. Eu estava precisando ler isso 💕  
2w 6 curtidas Responder

**liline @mbottan** eu gostaria de entender melhor o que exatamente tem te deixado mal? Está relacionado ao lance do peso? São outros problemas pessoais? Se for relacionado ao "exterior" poderia compartilhar com a gente? O que está tão difícil de lidar? No mais, um super abraço pra ti, que Deus abençoe sua vida e clareie seus pensamentos 😊  
2w 7 curtidas Responder

**mbottan @liline** são questões familiares, querida, problemas de pessoas que amo e que acabam mexendo comigo, que prefiro manter privadas. Só quis compartilhar a reflexão sobre a forma como lidamos com sentimentos ruins porque o processo terapêutico me ensinou a lidar de uma forma mais saudável com esse lugar emocional. Obrigada pelo carinho 💜  
2w 15 curtidas Responder

Ver mais respostas (1)

Adicione um comentário co...

Nextel 4G 06:37 56% Nextel 4G 06:37 56%

Comentários

**thiago** Poxa vida, confesso que tenho ficado mal com esse lance de redes sociais, alcance, engajamento etc, tento de tudo para meu perfil dar certo, mas vira e mexe sinto que estou perdido no meio de um oceano de gente que compra tudo ou que consegue mais atenção porque post fotos semi nus @mbottan obrigado pelo conselho, preciso repensar o que estou fazendo comigo mesmo, horas e horas diárias no Instagram não estão sendo legais para minha mente, eu só queria ajudar as pessoas 😞  
2w 27 curtidas Responder

Ver respostas (10)

**gabriel** Falar, escrever e postar sobre ansiedade e depressão ajuda não só quem lê mas a gente também que põe um pouco do tanto que sente pra fora. Obrigado por se doar @mbottan! ❤️  
2w 8 curtidas Responder

**bia @brubarleta @jehdubmassacre @lohanevemk**  
2w 1 curtida Responder

**mari @michelerm @islane** eu nos últimos tempos  
2w 1 curtida Responder

Ver respostas (4)

**lais @babiseminsta @thamycs**  
2w 3 curtidas Responder

Ver respostas (3)

**laura @kehvieira** lembrei de vcc por causa da meia! O texto da legenda é linduu ❤️ @juliana\_vs @thomasomers @rc\_vitoreguilherme vejam o insta delaa, é sensa!  
2w 3 curtidas Responder

Ver respostas (1)

**beatriz @gabymojica @flaviarrvila** "vai amiga,ninguem vai ver" HAHHAHA  
2w 1 curtida Responder

Ver respostas (2)

Adicione um comentário co...

Esse trabalho todo foi bem otimista quanto a um novo futuro para os conteúdos produzidos para mulheres no Instagram, mas só esse movimento ainda é pouco para afirmar que as redes estão seguras. Ainda há muito o que mudar em nossos discursos, dentro e fora dela, e em nossas visões sobre quem somos e quem queremos ser. O Autocuidado é uma grande parte desse caminho, construir discursos internos e externos que reflitam o respeito e carinho por si mesmo e pelo outro é ainda mais importante. Aos poucos mudanças vão acontecendo e torcemos para que em um futuro essas questões estejam ainda mais em pauta do que hoje.

Uma questão a se pensar, para finalizar esta análise trazendo considerações além do perfil da Mirian, é sobre como essa autoaceitação tem atingido pessoas que estão fora dos holofotes, já que nosso perfil estudado é um dos maiores na rede. É possível pensar em como ela ainda está próxima aos padrões, sendo branca, loira e não tão gorda, porém isso trairia totalmente o discurso de que a autoaceitação deve atingir todas e isso não acontece se diferenciamos para bem ou para o mal. Sabemos que é um caminho longo para que todos os formatos sejam representados, mas de uma em uma se faz a diferença. Ainda existem muitas minorias que não foram atingidas por essa onda de valorização, quanto tempo vai levar para que toda e qualquer menina gorda, negra, amputada, trans, aprenda e seja incentivada o tempo inteiro a se amar?

## CONCLUSÃO

Uma definição da beleza que tenha amor pelas mulheres supera o desespero com a brincadeira, o narcisismo com o amor a si mesmo, o despedaçamento com a inteireza, a ausência com a presença, a inércia com a animação. Ela admite que as pessoas sejam radiantes: que essa luz seja emitida pelo rosto e pelo corpo, em vez de ser uma luz dirigida para o corpo, ocultando o eu. Essa luz é sexy, variada e surpreendente. Seremos capazes de vê-la em outras mulheres sem medo e afinal poderemos vê-la em nós mesmas. (WOLF, 1992, p. 388)

Finalizo o trabalho com esse último parágrafo do O Mito da Beleza, pois ele descreve exatamente o objetivo que pretende-se atingir tanto com essa análise, quanto com os perfis base dela. O mundo não necessariamente se tornará menos determinado a impor padrões, mas é missão da sociedade não aceitá-los. Analisar o discurso de pessoas que não estão aceitando e que estão mudando ideologias dentro e fora das redes é um passo para reproduzir essa mudança cada vez mais e de maneira mais eficiente.

As ideologias podem parecer imutáveis, mas elas são múltiplas e de moldam aos discursos, quando mais esses discursos forem propagados, mais pessoas serão atingidas por eles, e poderão procurar por auto-conhecimento, para entender melhor seus caminhos e aceitá-los. É interessante reforçar que, apesar da força das redes, nunca se descarta a procura por ajuda profissional nos casos que afetam a saúde mental e que o uso excessivo das redes pode ser prejudicial mesmo se o seu conteúdo for filtrado para só mostrar postagens que ajudam a lidar com as dores psicológicas.

O movimento de aceitação e amor próprio é muito maior do que esse trabalho foi capaz de apresentar e espero que para futuras pesquisas, eu seja capaz de traduzi-lo e apresentá-lo de maneira ainda mais efetiva. As redes estão em plena mudança o tempo todo, e tudo acontece de forma muito rápida, o feed do Instagram muda a cada vez que abrimos o aplicativo e esperamos que a preocupação com a saúde mental dos usuários siga sendo pauta para a empresa, enquanto o território não fica mais seguro, o apoio desse múltiplos perfis que falam sobre ficar bem pode ser essencial para o reconhecimento de pessoas que precisam de ajuda e podem gerar gatilhos bons para grande parte das pessoas atingidas por eles.

Seguimos esperando que a definição de beleza envolva mais sorrisos, saúde e sororidade. Que as pessoas saibam reconhecer a beleza umas nas outras de formas diferentes do que se é de costume. O visual no espelho nunca mais ser mais importante que um fim de semana despreocupado, onde a único desejo é se divertir e as calorias nos chocolates não devem ser contadas e, sim, aproveitadas. Afinal, essa é uma boa ideologia para basear qualquer discurso: a felicidade não cabe dentro de uma foto no Instagram.

## REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, Sebastião de Sousa. Kakesgita, Idalina Shiraishi. Relação entre índice de massa corporal e a percepção da auto-imagem em universitários. *Revista Saúde Pública*. Pág 497-504. São Paulo, 2006.
- ALTHUSSER, L. Ideologia, e aparelhos ideológicos de Estado. Trad. J. J. Moura Ramos. Lisboa: Presença, Martins Fontes, 1974 (título original: *Ideologie et appareils ideologiques d'Etat*, 1970).
- ALVARENGA, Marle dos Santos. GANEN, Aline de Piano. LIRA, Ariana Galhardi. LODI, Aline Sinhorini. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. São Paulo, 2017.
- AMPARO, Deise Matos do. CHATELARD, Daniela Scheinkman. MAGALHÃES, Ana Claudia Reis de. O Corpo: Identificações e Imagem. *Revista Mal-estar e Subjetividade*. Fortaleza, Vol. XIII, No 3-4, p. 499 – 520, set/dez 2013.
- BATISTA, Giulianne. RODRIGUES, Rafael. A Construção de Identidade na “Geração Fitness” do Instagram: a representação do eu e do corpo no ciberespaço.
- BRANDÃO, Helena Hathsue Nagamine. Introdução à análise do discurso. Campinas, SP: Editora da UNICAMP, 2004.
- BRISOLARA, Cristina Brahm Cassel. FORT, Mônica Cristine. SKURA, Ivania. Corpos jovens e magros: imposições midiáticas, pressões sociais, angústias pessoais. São Paulo, 2016.
- CHANG, Amanda Sens. O conceito de Felicidade construído no ciberespaço: narratividade das imagens na publicização da felicidade no Instagram. Coimbra, 2015.
- CHAUÍ, Marilene. O que é ideologia. São Paulo: Brasiliense, 1980.
- GEERTZ, Clifford. A Interpretação das Culturas. Zahar, 1978.
- HINE, Christine. *Virtual Ethnography*. London, Thousand Oaks, New Delhi, Sage, 2000.
- JACOB, Helena. Redes sociais, mulheres e corpo: um estudo da linguagem fitness na rede social Instagram. *Revista Comunicare*. Vol. 14. 2014.
- JORGE, Mariana. SIBILIA, Paula. O que é ser saudável? Entre publicidades modernas e contemporâneas. *Galaxia*. São Paulo, n. 33, p. 32-48 set.-dez., 2016.
- KOZINETS, Robert. On Netnography: Initial Reflections on Consumer Research Investigations of Cyberculture. In: ALBA, J; HUTCHINSON, W. (ed.). *Advances in Consumer Research*, Provo-UT: Association for Consumer Research, 1998
- OTHON, Renata. A influência do self reality show online na apropriação de práticas de saudabilidade no Instagram. Natal, 2017.

RIBEIRO, Maria D'ajuda Lomba. SANTOS, Gabriel Nascimento dos. O discurso digital e a construção de sentidos: estratégias da rede nas relações linguísticas em conjuntura com o comportamento social vigente. Vitória da Conquista, 2011.

RICOUER, Paul. Interpretação e ideologias. Trad. H. Japiassu. Rio de Janeiro: Francisco Alves, 1977.

SIBILIA, Paula. A desmaterialização do corpo: da alma (analógica) à informação (digital). Em: Comunicação, mídia e consumo. São Paulo. Vol.3 N.6 Pág.105 - 119. Março 2006.

SIBILIA, Paula. A técnica contra o acaso: os corpos inter-hiperativos da contemporaneidade. Revista Famecos.

SIBILIA, Paula. O corpo como máquina: da normalização à otimização. Disponível em: <[www.comciencia.br/comciencia/handler.php?section8&edicao=120&id=1462&print=true](http://www.comciencia.br/comciencia/handler.php?section8&edicao=120&id=1462&print=true)>

SIBILIA, Paula. O pavor da carne: riscos da pureza e do sacrifício no corpo-imagem contemporâneo. Revista FAMECOS. Porto Alegre, no 25, dezembro 2004.

WOOLF, Naomi. O Mito da Beleza. Como as Imagens de Beleza são usadas contra as Mulheres. Tradução de Waldéa Barcellos. Rio de Janeiro. Ed. Rocco, 1992.