



PADRÃO DE BELEZA: DANOS AO PSICOLÓGICO DAS MULHERES E MOVIMENTOS DE RESISTÊNCIA

ESTÁNDAR DE BELLEZA: DAÑOS AL PSICOLÓGICO FEMENINO Y MOVIMIENTOS DE RESISTENCIA

THE BEAUTY STANDARD: DAMAGE TO WOMEN'S PSYCHOLOGICAL HEALTH, AND RESISTANCE MOVEMENTS

Ana Luiza Oliveira Mendonça¹
Júlia Souza Sá de Moraes²
Larissa Valim de Oliveira Farias³
Marya Szerwinsky Rossellini⁴
Priscila Alves Vilaça de Oliveira⁵
Victória Martins Rocha Abreu⁶
Cristina Campolina Vilas Boas⁷

RESUMO: O presente artigo possui três objetivos principais, quais sejam: entender como o padrão de beleza foi se transformando ao longo dos séculos, até se tornar o que é hoje; analisar os impactos danosos do estereótipo do corpo perfeito no psicológico feminino, incluindo-se aqui os distúrbios alimentares que são compreendidos como doenças de origem psicológica; e como os movimentos de resistência têm encontrado espaço e voz nas mídias sociais atuais e impactado na autoaceitação e no amor próprio das mulheres. Para esse propósito, uma pesquisa bibliográfica e descritiva com análise de conteúdo realizada através da ferramenta de mídia social conhecida por “Instagram” foi realizada. De acordo com o conteúdo observado e estudado, percebeu-se que, ainda que o Movimento Corpo Livre contribua para a aceitação dos corpos como eles são, configurando-se como um movimento de resistência extremamente importante, ainda se mostra necessário que a mídia e as comunicações de massa ocidentais também se tornem mais plurais e inclusivas a fim de influenciarem na cultura e no atual padrão de beleza, objetivando-se com isso uma diminuição gradativa do sofrimento e das doenças psíquicas adquiridas, majoritariamente, pelas mulheres como resultado direto desse contexto.

PALAVRAS-CHAVE: Padrão de beleza; Psicológico feminino; Distúrbios alimentares; Movimentos de resistência; Movimento Corpo Livre.

RESUMEN: Este artículo tiene tres objetivos principales, a saber: comprender cómo el estándar de belleza ha cambiado a lo largo de los siglos hasta convertirse en lo que es hoy; analizar los impactos nocivos del estereotipo del cuerpo perfecto sobre la psicología femenina, incluyendo los trastornos alimentarios que se entienden como enfermedades de origen psicológico; y analizar cómo los movimientos de resistencia han encontrado espacio y voz en las redes sociales actuales y han impactado en la autoaceptación y el amor propio de las mujeres. Para ello, se realizó una investigación bibliográfica y descriptiva con el análisis de contenido realizado a través de la herramienta de redes sociales conocida como "Instagram". De acuerdo con el contenido observado y estudiado, se ha percibido que, si bien el Movimiento Cuerpo Libre contribuye a la aceptación de los cuerpos como son, configurándose como un movimiento de resistencia sumamente importante, aún es necesario que los medios de comunicación occidentales igualmente se vuelvan más plurales e inclusivos para incidir en la cultura y el estándar de belleza actual, con el objetivo de reducir paulatinamente el sufrimiento y las enfermedades psicológicas adquiridas, mayoritariamente, por las mujeres como consecuencia directa de este contexto.

PALABRAS CLAVE: Estándar de belleza; Psicológico femenino; Disturbios alimenticios; Movimientos de resistencia; Movimiento Cuerpo Libre.

¹ alom.analuiza@gmail.com

² larissavalim@outlook.com

³ larissavalim@outlook.com

⁴ maryarossellini@hotmail.com

⁵ maryarossellini@hotmail.com

⁶ victoriarmartinsabreu@gmail.com

⁷ cristinacampvilasboas@gmail.com

ABSTRACT: This article has three main objectives, namely: to understand how the standard of beauty has been changing over the centuries, until it became what it is today; to analyze the harmful impacts of the stereotype of the perfect body on women's psychological health, including here the eating disorders that are understood as diseases of psychological origin; and how resistance movements have found space and voice in today's social media and have been impacting women's self-acceptance and self-love. For this purpose, a bibliographic and descriptive research with content analysis carried out through the social media tool known as "Instagram" was carried out. According to the observed and studied content, it was perceived that, although the Free Body Movement, as it is called in Brazil, contributes to the acceptance of bodies as they are, consolidating itself as an extremely important resistance movement, it is still necessary that the western media and mass communications also become more plural and inclusive in order to influence culture and the current standard of beauty, aiming with this a gradual decrease in the suffering and psychological illnesses acquired mainly by women as a direct result of this context.

KEYWORDS: Beauty standard; Women's psychological health; Eating disorders; Resistance movements; Free Body Movement.

1 INTRODUÇÃO

O presente artigo trabalha com a hipótese de que existem impactos negativos, danos, ao psicológico das mulheres oriundos da vigência de um padrão de beleza excludente e limitador e como, nesse sentido, pode-se vir observando na atualidade o surgimento do movimento corpo livre/político, que traz um novo discurso no sentido oposto à esse padrão, buscando a libertação e auto-aceitação da diversidade dos corpos femininos. Nesse diapasão, busca-se identificar e analisar os impactos psicológicos nocivos associados aos padrões de beleza e o processo de apropriação, libertação e autoaceitação das mulheres em relação aos seus corpos.

Pesquisas da *We Are Social*, em parceria com a *Hootsuite*, apontam que o número de usuários nas redes sociais já ultrapassou a marca dos 3,8 bilhões, sendo que, apenas no *Instagram*, a presença de pessoas do gênero feminino representa 50% dos usuários do aplicativo (KEMP, 2020). Percebe-se, assim, uma crescente presença do público-alvo desta pesquisa fazendo uso dessas ferramentas como lugar de denúncia para as violências sociais vivenciadas, advindas das pressões estéticas impostas pela sociedade. As redes sociais possibilitam, ainda, um espaço para debate e para a criação de movimentos sociais em direção à libertação desses padrões. Por este motivo, para a avaliação das questões envolvidas em torno desta pauta, foram selecionados dois *posts* cuja origem varia entre as três produtoras de conteúdo, quais sejam: Mirian Bottan (@mbottan), Megan Jayne Crabbe (@bodyposipanda) e Alexandra Gurgel (@alexandrismos).

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 O padrão de beleza contemporâneo na sociedade ocidental

O padrão de beleza, quando considerado como fenômeno sociopolítico, está presente no cotidiano de todas e todos (WOLF, 2020, p. 23). Em "História da Beleza", Umberto Eco admite que o homem cria o "belo" à imagem e semelhança da forma como vê e representa a si próprio. É nesse sentido que a beleza se torna histórica, vez que igualmente histórico seria esse entendimento do homem de si mesmo. Eco propõe, então, algumas indagações sobre o conceito do "belo" através dos tempos, mostrando que esse olhar é influenciado por padrões culturais e históricos (CARLOS, 2012, p. 137).

Eco faz uma análise histórica na qual ele afirma que a beleza não tinha um estatuto autônomo, mas, sim, estava associada a outras qualidades. A lógica dessa época pode ser entendida por uma linha do tempo que se inicia na era medieval, com as crenças de Tomás de Aquino do que era belo, até o século XIX quando, por sua vez, a beleza passa a ser observada como um valor primário a ser realizado a qualquer custo (muitos viverão a própria vida como uma obra de arte) e nasce, então a chamada "beleza industrial" (PEGORARO, 2013).

Por fim, chegando ao século XX, tem-se a denominada "beleza do consumo". Ou seja, um entendimento do que é "belo", do padrão de beleza, que é baseado em ideais propostos pelo consumo comercial, propagados pela mídia (PEGORARO, 2013). Nesse sentido, a beleza na sociedade ocidental contemporânea poderia ser entendida dentro da seguinte lógica:

[A]queles que visitam uma exposição de arte de vanguarda, que compram uma escultura "incompreensível" ou que participam de um happening vestem-se e penteiam-se segundo os cânones da moda, usam jeans ou roupas assinadas, maquiagem-se segundo o modelo de beleza proposto pelas revistas de capas cintilantes, pelo cinema, pela televisão, ou seja, pelos mass media (ECO, 2010, p. 418).

Também na tentativa de entender esse padrão de beleza - o que Naomi Wolf chama de "o mito da beleza", a autora afirma ter escutado diversas mulheres que, com pouquíssimas similaridades entre si de aparência, afirmavam um mesmo "objetivo" a ser alcançado, ou seja, um mesmo padrão ideal. Nesse sentido, observa-se:

[...] tanto as mais jovens quanto as mais velhas me falaram do medo de envelhecer; mulheres esbeltas e mulheres acima do peso comentaram o sofrimento decorrente de tentativas de atingir os ditames da magreza ideal; negras, não brancas e brancas - mulheres que pareciam ser modelos - admitiam saber, desde seus primeiros pensamentos conscientes, que *o ideal era ser alta, magra branca e loura, com um rosto*

sem poros, sem assimetrias nem defeitos; uma mulher totalmente “perfeita”, alguém que elas de algum modo percebiam que não eram (WOLF, 2020, p.13, sem grifo no original).

Porém, Wolf atenta ao fato de que ideais - como o padrão ideal de beleza - não "caem dos céus", sendo sempre provenientes de algum lugar e servindo a algum projeto. Nesse sentido, o ideal de beleza teria um cunho econômico e também político. Econômico, vez que visaria “aumentar os lucros daqueles anunciantes cujos dólares de patrocínio na realidade movimentavam a mídia que, por sua vez, criava os ideais” (WOLF, 2020 p. 16). Nesse ponto, podemos ver similaridades com a chamada "beleza do consumo", denominada por Eco, que estaria presente na contemporaneidade.

Ainda, o ideal de beleza também serviria a um fim político. Isso, pois, "[q]uanto mais fortes as mulheres se tornassem em termos políticos, maior seria o peso do ideal de beleza sobre seus ombros, principalmente para desviar sua energia e solapar seu desenvolvimento” (WOLF, 2020 p. 16). Nesse sentido, o padrão de beleza imposto, constituído por uma perfeição cada vez mais inatingível, mais-magra, mais aperfeiçoada por cirurgias que bombardeavam (e bombardeiam) a sensibilidade das mulheres em todas as direções seria uma resposta ao despertar das mulheres na época, uma artimanha para “sugar as energias e assim garantir que elas não progredissem mais” (WOLF, 2020, p. 10).

Seguindo essa lógica, Le Breton mostra que, no discurso científico contemporâneo, o corpo é tomado como simples suporte da pessoa, algo que pode e deve ser aprimorado, uma matéria-prima na qual se dilui a identidade pessoal. Tem-se uma passagem do corpo rascunho ao corpo acessório. (OLIVEIRA, 2003, p. 182). Dentro desse contexto, o corpo torna-se uma prótese marcado por subjetividade lixo, uma bula, um Kit:

É a formidável convergência de práticas relativamente recentes, ou de sucesso recente, que faz com que o corpo seja hoje muitas vezes vivido como um acessório da presença [...]. O corpo é um objeto imperfeito, um rascunho a ser corrigido. Vejam o sucesso da cirurgia estética: trata-se de fato de mudar seu corpo para mudar sua vida. [...] "O corpo exaltado não é corpo no qual vivemos, mas um corpo retificado, redefinido", o corpo costurado, coberto aos mil pedaços remendados (LE BRETON, 2003, p. 10, sem grifo no original).

Nesse sentido, pode-se observar o que Wolf afirma quando diz que o mito da beleza - de um padrão ideal que, na verdade, é inatingível e, por isso, é um mito - vai se transformando na sociedade atual, se pluralizando, frente avanços e retrocessos. Ainda, Wolf afirma que apesar dos avanços que conseguimos ver na atualidade, o mito da beleza, “como muitas ideologias da feminilidade, muda para se adaptar a novas circunstâncias e põe em cheque o esforço que as mulheres fazem para aumentar seu próprio poder” (WOLF, 2020, p. 23).

2.2 Consequências psíquicas do padrão de beleza nas mulheres

Ao observar-se os efeitos e impactos do padrão de beleza, conforme estabelecido no subtópico anterior, percebe-se que existe uma correlação de valor superior entre esses impactos quando considerados na esfera do gênero feminino. Confirmando essa afirmativa, tem-se dados que demonstram que distúrbios alimentares ocorrem mais frequentemente no sexo feminino, representando 95% dos casos (FIATES; SALLES, 2001, p. 3).

Outrossim, resultados de uma pesquisa realizada pela Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo demonstraram que 77% das jovens mulheres entrevistadas apresentavam propensão ao desenvolvimento de algum tipo de distúrbio alimentar. Ainda, 85% destas afirmavam acreditar existir um padrão de beleza imposto pela sociedade, sendo que 46% acreditavam que mulheres magras seriam mais felizes e 55% delas gostariam de "simplesmente acordar magras" (SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE, 2014).

Sobre isso, pode-se entender que

atualmente há uma busca desmedida por esse padrão de beleza massificado que, na maioria dos casos, é biologicamente impossível de ser alcançado. Essa busca obsessiva acaba desfigurando, assim, a tênue linha divisória entre o cuidado saudável com o corpo e o sutil movimento de instalação de doenças (Andrade & Bosi, 2003). Tal padrão estético é considerado pela literatura como central no aumento do número de casos de transtornos alimentares (OLIVEIRA; HUTZ, 2010, p. 577).

Nesse mesmo sentido, ao fazer uma nova apresentação ao seu livro de 1991, em 2015, Naomi Wolf menciona como as estatísticas referentes à anorexia e bulimia continuavam similares às de quando escreveu e que, com o avanço tecnológico, vão se aumentando as intervenções cirúrgicas e médicas na tentativa de se alcançar o padrão objetivado.

Em alguns campi, 30% das universitárias que moram em repúblicas sofrem de bulimia, fazendo com que esse seja *um dos poucos problemas de saúde mental de transmissão social*. A obsessão por exercícios e a dismorfia de imagem - condição em que a pessoa não vê o próprio corpo como ele de fato se apresenta - estão, no mínimo, mais disseminadas e frequentes. Em alguns grupos de mulheres, o medo de envelhecer mantém a mesma força de sempre. *Novas técnicas cirúrgicas e preços mais acessíveis tornaram essas intervenções muito mais comuns*. E, em consequência de campanhas globalizadas de marketing com a promoção de ideais ocidentais, cirurgias de pálpebras, cirurgias de "refinamento" do nariz, perigosos cremes para clareamento da pele, entre outros procedimentos, grassam no mundo em desenvolvimento (WOLF, 2020, p.11, sem grifo no original).

Corroborando, dados dos Institutos Nacionais de Saúde dos EUA afirmam que cerca de 1-2% das mulheres norte-americanas são anoréxicas, o que corresponde a cerca de 1,5-3

milhões de mulheres e que, nestas, normalmente a anorexia se instala na adolescência. Aparentam também que a morte por anorexia, 0,56% por década, é cerca de 12 vezes superior do que a incidência de morte anual por todas as outras causas entre mulheres dentre a faixa etária dos 15-24 anos (WOLF, 2020, p. 19).

Observando o apresentado e considerando estudos que têm demonstrado um aumento da incidência de distúrbios alimentares nas últimas duas décadas (FIATES; SALLES, 2001, p. 3), os transtornos alimentares são considerados como "doenças de origem psicológica e que trazem como consequência grandes complicações físicas" (TRANSTORNOS, 2020), conseguimos perceber a importância dessa pesquisa dentro do âmbito da psicologia. Sobre isso, Naomi Wolf também atenta sobre uma normalização desses transtornos na contemporaneidade: por terem sido muito disseminados e quase desestigmatizados, esses transtornos começam a ser entendidos como "normais", quase que esperados e, por alguns grupos, até mesmo desejados (WOLF, 2020, p. 20).

Em paralelo a isso, nesse contexto de pressão estética e padrões de beleza efêmeros e inatingíveis, nos últimos anos houve uma incidência de movimentos de resistência sobre o próprio corpo que foram amparados pela dinâmica das mídias sociais (ALVES, 2017, p. 12). Com isso, as discussões desse âmbito foram aprofundadas, trazendo para a população feminina movimentos como Movimento Corpo Livre cuja proposta é a autoaceitação para todos os corpos. Essas questões serão mais bem trabalhadas no próximo subtópico.

2.3 Movimento corpo livre e ressignificação do padrão de beleza sobre as mulheres: a apropriação dos corpos femininos em resistência

Sabe-se que a imagem corporal não é um dado objetivo, e sim uma visão socialmente construída (LE BRETON, 2003), podendo-se vislumbrar, nesse âmbito, uma saída para os acometimentos patológicos provenientes dos padrões de beleza. Os movimentos feministas, em seus múltiplos discursos e vertentes, cumprem papel fundamental na propagação de ideias libertárias, igualitárias e pela luta por direitos sociais pelas mulheres (COSTA, 2004). Entende-se a luta pela apropriação dos corpos femininos como uma vertente do movimento feminista ao compreender que "a própria cultura coloca o corpo e a beleza como meio de aceitação e inserção social" (JAGER *et al.*, 2017). No intuito de quebrar com esse processo de padronização corporal feminino, surgem movimentos sociais que possibilitam liberdade por meio de mensagens "em contraposição àquelas sufocantes que mantêm as pessoas em uma luta perpétua com seus corpos" (LIMA, 2020, p. 10)

Na década de 1990, Connie Sobzack e Elisabeth Scoot fundaram, nos Estados Unidos, o instituto *The Body Positive*. O instituto, bem como o movimento, tem raízes no Movimento da Liberação do Gordo, que ataca biopolíticas e discriminações contra os gordos. Os adeptos ao corpo livre defendem que a cultura resista ao ódio e à vergonha corporal, além de problematizarem os motivos da mídia usar corpos e aparências como estratégia de marketing. Desde a sua fundação, essa luta tem crescido muito no *Instagram*, a partir de *hashtags* sobre as questões sociais que as fotos buscam combater (SOUZA, 2019).

A discussão sobre tal problemática teve um marco significativo, no Brasil, em 2018 com a publicação do livro: “Pare de se odiar: porque amar o próprio corpo é um ato revolucionário”, da jornalista e *influencer* Alexandra Gurgel. No Best Seller, que encontra-se em sua 5ª edição, a autora tem como objetivo auxiliar suas leitoras a trilharem o caminho do amor-próprio e o da construção de uma autoimagem mais positiva, compreendendo como a sociedade atual interfere diretamente na relação que temos com o corpo e mostrando que amar o próprio corpo é, de fato, um dos atos mais revolucionários deste século e de renúncia ao estereótipo do “corpo perfeito” (GURGEL, 2018). Para Gurgel, um corpo livre é um corpo que começa a se amar, a viver e a se divertir sem culpa e entendendo o contexto social vigente. A proposta da ativista é abordar 10 temas como a autoaceitação, o movimento *body positive*, a autoestima e a luta contra a gordofobia (PUTTI, 2020).

Em um outro estudo, sobre o *Body Positive* nas mídias sociais, a autora Carolina Duó, interpreta que

a discussão sobre tais elementos pode ter influência positiva na saúde mental das pessoas que acessam estes tipos de conteúdos e o quanto tais discussões são benéficas. Para ela, é nisto que acreditam e apostam as ativistas e influenciadoras digitais *Body Positive* ao usarem das redes sociais, em especial o *instagram*, para expor as ideias e ações deste movimento social (SOUZA, 2019).

Assim, busca-se observar a relação entre o padrão de beleza imposto especialmente às mulheres, sendo uma tentativa de entender os fatores externos desse discurso ideal de beleza e como eles se internalizam no psicológico feminino, gerando como consequência um maior risco de vida à essa população. Ainda, busca-se avaliar alternativas possíveis para contraposição do padrão estético vigente por meio da análise de discurso de mulheres que aderem ao movimento *Body Positive*, como possibilidade de resolução desse nocivo problema, denominado como padrão de beleza, pela libertação das mulheres para serem quem são e, principalmente, pela retificação de suas visões sobre si.

3 METODOLOGIA

Como fonte embasadora da hipótese desenvolvida e dos dados utilizados nesta análise proposta, tem-se conteúdo desenvolvido para redes sociais e compartilhado com o público geral através da ferramenta *Instagram*. Outrossim, também utilizou-se de informações obtidas em artigos e livros científicos, bem como de outros dados estatísticos produzidos por órgãos internacionais e nacionais, que serão devidamente apresentados nos próximos tópicos.

3.1. Análise de Conteúdo e *Instagram*

A ferramenta de análise escolhida, o *Instagram*, é uma plataforma utilizada por um número considerável de mulheres todos os dias. Entender o uso das mídias sociais é fundamental para avaliar como o seu público se relaciona com essas redes e quais são os efeitos sobre o comportamento e a visão corporal de seus usuários. O acesso a essas plataformas cresceu notadamente nos últimos anos (NASSI-CALÒ, 2015).

Pesquisadores da Universidade St. Gallen, na Suíça, avaliaram como o impacto científico pode ser medido por meio da análise de dados de mídias sociais, e como esta abordagem se relaciona com as métricas tradicionais (HOFFMAN; LUTZ; MECKEL, 2014). Por esse motivo, justifica-se o uso das redes sociais como uma ferramenta de análise científica. Ainda, como apresentado por Arandas (2018, p. 4):

As redes sociais da internet constituem uma fatia considerável desse investimento de tempo, ao possibilitarem a combinação entre construção de discurso (enquanto ideias, ideologias, expressão de sentimentos, de conceitos e preconceitos) com a produção de imagens (foto, representação, memes e etc.), possibilitam, assim, analisar as disputas de sentido, valores, visões de mundo e estabelecimento de padrões e normatividades que são estabelecidas a partir das interações.

Como resultado, diversas pessoas passaram a utilizar estas redes como um veículo para formar opiniões no ambiente digital, e muitas dessas opiniões são relacionadas à indústria da beleza. Porém, por se tratar de uma rede de pessoas expressamente variadas, por conseguinte, variados padrões de beleza também são pré-determinados, gerando nas mulheres níveis de sofrimento com relação a sua visão corporal.

Pensando nessa realidade é que mulheres, se utilizando de um discurso baseado na ideia de um corpo livre de padrões de beleza, impostos de antemão também pelas mídias tradicionais, passaram a usar as mídias sociais como canal para influenciar as pessoas que as

seguem. Dessa forma, as atuantes conhecidas como *Digital Influencers*, ou produtoras de conteúdo digital, que adotaram o discurso Body Positive produzem conteúdos no *Instagram* que são vinculados à apropriação feminina de seus próprios corpos, assim, participando efetivamente do potencial de persuasão existentes nas mídias sociais.

Dentre várias possibilidades, o grupo optou pela análise dos perfis de três mulheres nas redes sociais, são eles: @alexandrisomos @mbottan e @bodyposipanda. Apesar de cada uma demonstrar um enfoque principal, todas relatam a trajetória da apropriação política do seu corpo, mostram exemplos de atitudes gordofóbicas e se preocupam com a saúde mental das mulheres, diante de uma sociedade com altos índices de distúrbios alimentares.

Alexandra Gurgel é de grande relevância para o estudo por ter publicado em 2018, no Brasil, o livro "Pare de se odiar: porque amar o próprio corpo é um ato revolucionário" e por ter sofrido, ao longo de sua trajetória, de anorexia, bulimia, compulsão alimentar, depressão e tentativa de suicídio. Mirian Bottan já sofreu de distúrbios alimentares devido às pressões para ter o corpo socialmente aceito e se preocupa muito com a saúde mental das mulheres; já a Megan Jayne Crabbe é uma estrangeira, autora do livro "*Body Positive Power*", sobrevivente da anorexia que luta para que outras mulheres também "façam as pazes com seus corpos". Sendo assim, devido ao fato das redes sociais serem constantemente alimentadas, serão analisados os *posts* datados a partir de 2019.

Dentro desse contexto, a metodologia adotada foi o método de análise qualitativa de conteúdo desenvolvida por Bardin, definido como um "conjunto de técnicas de análise das comunicações" (BARDIN, 1979, p. 31) e sendo a comunicação em massa - podendo se incluir aqui as redes sociais como o *Instagram*, a serem trabalhadas - considerada pela autora como um dos domínios possíveis para a aplicação deste método (BARDIN, 1979, p. 35).

Se utilizando da definição de Berelson, Bardin afirma que a análise de conteúdo pode ser mais profundamente entendida como uma "técnica de investigação que através de uma descrição objetiva, sistemática e quantitativa do conteúdo manifesto nas comunicações tem por finalidade a interpretação destas mesmas comunicações" (BARDIN, 1979, p. 36). Porém, ela vai além ao determinar como objetivo dessa técnica a "inferência de conhecimentos relativos às condições de produção (ou, eventualmente, de recepção), inferência esta que recorre a indicadores (quantitativos ou não) (BARDIN, 1979, p. 37). Assim, entende-se que o que se busca caracterizar pela análise de conteúdo são as condições de produção dos textos e não os textos em si (BARDIN, 1979, p. 40).

Aqui, levando-se em consideração o exposto nos tópicos anteriores, podemos perceber a adequação do método ao projeto proposto: "o que se procura estabelecer quando se realiza

uma análise, conscientemente ou não, é uma correspondência entre as estruturas semânticas ou linguísticas e as estruturas psicológicas ou sociológicas” (BARDIN, 1979, p. 41). Pode-se pensar, nesse sentido, no padrão de beleza como uma estrutura semântica (sendo um discurso linguístico reiterado no corpo social) e os seus efeitos (como os distúrbios alimentares e o corpo político) como estruturas psicológicas/sociológicas, objetivando-se aqui a análise da relação entre ambos.

Seguindo os passos propostos por Bardin (1979, p. 95), três fases foram seguidas:

1) Pré-análise - fase de elaboração de um programa/organização da análise, leitura flutuante do material, escolha dos documentos a serem analisados, formulação de hipóteses e objetivos, e elaboração de indicadores que fundamentam a interpretação final (BARDIN, 1979, p. 95). Esta fase ocorreu por meio do desenvolvimento de um pré-projeto e documentos gerados por ele, como, por exemplo, a compilação inicial e flutuante de contas e *posts* que foi realizada e organizada em forma de apresentação de PowerPoint.

2) Exploração do material - fase constituída pela codificação e categorização do material previamente selecionadas, correspondendo a uma "administração sistemática das decisões tomadas" (BARDIN, 1979, p. 101), esta fase foi realizada durante a elaboração e escrita do presente artigo.

3) Tratamento dos resultados obtidos, inferência e interpretação - fase na qual os resultados são submetidos à validação (BARDIN, 1979, p. 101). Por fim, esta fase também está sendo realizada por meio da elaboração do presente artigo.

4 ANÁLISE DOS *POSTS*

4.1. Categorias de análise

Com base nos subtópicos pesquisados e trabalhados no tópico 2 do presente trabalho, pensou-se em três principais categorias relevantes para o aqui proposto, quais sejam: 1) Críticas ao padrão de beleza e relatos em defesa da singularidade dos corpos; 2) Peso do padrão de beleza e danos ao psiquismo; e 3) Resistência e empoderamento ao padrão de beleza: a experiência do movimento corpo livre.

Para a avaliação das questões envolvidas em cada categoria em relação ao conteúdo em questão, dois *posts* foram selecionados para cada categoria, a serem analisados abaixo, e cuja origem varia entre as três produtoras de conteúdo previamente mencionadas, quais sejam:

Mirian Bottan (@mbottan), Megan Jayne Crabbe (@bodyposipanda) e Alexandra Gurgel (@alexandrismos).

4.2 Posts e Análise dos Posts

4.2.1 Críticas ao padrão de beleza e relatos em defesa da singularidade dos corpos

O primeiro *post* selecionado refere-se à conteúdo publicado por Mirian Bottan, exemplificando como os ideais de beleza trabalhado no tópico 2.1 são introjetados e a eles é aderido um senso de valor pessoal, ofertando crítica a esse contexto. O *post* contém duas fotos: uma à esquerda, de Mirian criança, magra, usando maquiagem e um maiô rosa com um crachá com o número 2 acoplado; outra à direita, de Mirian mais velha, adulta, posando nua em sua cama, com uma caneca em suas mãos, expondo suas tatuagens e as "dobrinhas" de sua barriga. Com a comparação dessas fotos colocada em jogo, a criadora de conteúdo relata que aos 5 anos já estava posando para que adultos que nem a conheciam decidissem se ela era considerada bonita o suficiente para ser uma vencedora em uma competição de beleza infantil. Ainda, expõe como isso fez com que acreditasse desde pequena que bonita seria a coisa mais importante que ela poderia vir a ser na vida (BOTTAN, 2019b).

Mirian também explicita o modo como esses ideais são difundidos, ao afirmar que, durante toda sua infância, “pra qualquer lado que eu olhasse (revistas, TV, conversas na rua) era fácil entender que só havia um jeito de ser bonita - e que ser extremamente magra, sem celulites, estrias ou dobras era uma parte muito importante disso” (BOTTAN, 2019b). Voltando àquilo que foi apontado no tópico 2.1, sobre como o padrão de beleza carrega consigo um aspecto econômico, aumentando lucros de pessoas na indústria que determinam esse padrão inalcançável, Mirian também corrobora afirmando que: “[f]oi muito dinheiro em produtos e procedimentos milagrosos que nunca eram suficientes, pois os “defeitos” pareciam não ter fim” (BOTTAN, 2019b).

Outrossim, nessa mesma ideia, considerando-se o ideal de beleza como também servindo a um fim político, silenciando as mulheres e desviando suas energias, entende-se que ao se ocupar com preocupações estéticas torna-se cada vez mais difícil enxergar e se reconhecer como algo além disso. Mirian, ao afirmar que, aos poucos, foi se descobrindo curiosa, corajosa, criativa, reconhecendo que suas verdadeiras qualidades vinham de dentro, denuncia o quanto a pressão estética mascarava suas potencialidades e habilidades, fazendo com que ela se reduzisse apenas a um corpo. Nesse sentido, um comentário de uma usuária do *Instagram*

no *post* de Mirian também exemplifica muito bem essa questão, afirmando que a parte mais difícil para ela sempre foi ser avaliada pela beleza e que tudo o que fazia parecia “pequeno” diante de seus olhos claros e pele branca que deveriam “estar na passarela e não escondido lendo livros”. Ainda, atesta que se libertar dessa visão onde só o corpo vale a pena é difícil mas é muito gratificante e que exemplos como de Mirian fazem a diferença (BOTTAN, 2019b).

Outros comentários diversos expostos no *post* expõem a importância do conteúdo criado e da crítica realizada por Mirian, demonstrando também como a história de Mirian não é única, com diversas outras mulheres afirmando terem passado pela mesma situação. Alguns exemplos são: “Me identifiquei muito, principalmente por ser dentro do padrão, há muito tempo eu me aceito, mas por um período eu não sei bem se me aceitava. Eu apenas aceitava a questão de estar extremamente dentro de um padrão, não me amava, amava ser magra de olhos verdes”, diz uma usuária; outra afirma que “[à]s vezes tudo o que a gente precisa no dia é ler *posts* como esse. Obrigada!”; “Juro que parece que li minha história! A vida ensina com o tempo o que é importante nela né?”, diz outra.

O segundo *post* selecionado refere-se à conteúdo criado pela *digital influencer* e jornalista Alexandra Gurgel, que aborda em seu *Instagram* diversos temas que correlacionam-se: o devastador padrão de beleza e o amor próprio/autoaceitação. O *post* em questão é um vídeo produzido para o IGTV (*Instagram TV*) de 6 minutos e 37 segundos, no qual Alexandra desenvolve uma reflexão que leva o ouvinte a pensar no motivo por trás de não gostarem de certas realidades - determinados tipos de pessoas; orientação sexual, classe social; etc, ou seja, o porquê as pessoas não conseguem amar o que está fora do padrão bem aceito.

Esta reflexão direcionada aos porquês da não satisfação, traz à tona a raiz do problema - os padrões de beleza expostos e impostos por toda parte, seja nas redes sociais, na televisão, nas rodas de conversa, nas empresas, nas revistas, e assim por diante. Sendo assim, somente a partir da tentativa de compreender a fundo o que é este padrão de beleza, que então será possível um diálogo sobre a desconstrução desses conceitos preestabelecidos. Alexandra discorre sobre esse tema a partir da famosa frase “gosto não se discute”, uma frase usada, segundo ela, como desculpa para o preconceito, porque na verdade, este gosto foi apreendido, logo, se torna necessário desconstruir tal preferência que foi estruturada ao longo da história do indivíduo que está inserido nesse “espartilho social” (GURGEL, 2020a).

Dessa forma, para enfrentar este padrão, é imprescindível em primeiro instante entender suas imposições, isto é, o porquê ele diz que o corpo gordo é feio e o corpo magro é belo; o cabelo liso é sonhado e o cabelo crespo é um pesadelo; a pele jovem e sem manchas é dese-

jada e a pele acneica é abominada; etc. Uma das explicações a respeito dessas exigências, é o fato delas serem colocadas como forma de controle por parte da indústria da beleza, por exemplo, conforme argumento de Wolf quando afirma que as narrativas e imagens de um padrão tóxico nas revistas afetam profundamente as mulheres, e que anunciantes podem ser pensados como os censores educados do Ocidente. Ou seja, não estamos falando sobre uma política consciente, mas de um jogo de poder, onde “há um consenso de que certos tipos de raciocínio sobre a “beleza” afastariam os anunciantes, enquanto outros tipos promoveriam seus produtos.” (WOLF, 2020 p. 101).

Observando os comentários do vídeo, percebe-se novamente como a exposição desse tipo de conteúdo cria um espaço para pessoas se conectarem e refletirem/reforçarem novos modos de olharem para seus corpos e para o padrão de beleza. Nesse sentido, uma usuária diz ficar muito feliz hoje em dia por perceber que consegue se aceitar do jeito que é e, ainda, afirma que “tudo isso graças a você”, explicitando o papel incrivelmente relevante da fala de Alexandra, do compartilhamento de suas críticas e reflexões.

Corroborando isso, outra usuária complementa: “Você é maravilhosa, Xanda! As pessoas adoram usar “gosto não se discute”, porque preferem continuar intransigentes ou admitirem que existe outra opinião. E, com isso, as pessoas só vivem no modo automático e repetindo padrões. Seus vídeos são sempre incríveis”. Ainda, outra diz que o vídeo a tocou tanto que “vou levá-lo comigo para o resto da minha vida. Muito obrigada.”

4.2.2 Peso do padrão de beleza e danos ao psiquismo

O primeiro *post* selecionado nessa categoria é de Mirian Bottan, explicitando justamente os danos psíquicos do culto ao corpo (padronizado) que ocorre em nossa sociedade, atingindo até mesmo crianças pequenas. O *post* é composto por uma foto e um vídeo, o primeiro demonstrando seis crianças, três meninas e três meninos, posando em shorts e tops pretos com crachás de número referentes à sua inscrição na competição que estão participando. O vídeo, por sua vez, conta com Mirian e outras meninas em uma competição da qual participou, no qual ela aparece com um sorriso visivelmente forçado (BOTTAN, 2019a).

Na legenda do *post*, Mirian relata ter desenvolvido distúrbios de ansiedade e bulimia aos 13 anos, em consequência direta da exposição a esse tipo de culto ao padrão de beleza quando criança, fortemente presente nessas chamadas competições “fitness” infantis das quais participava (BOTTAN, 2019a). Nesse sentido, verifica-se a hipótese desenvolvida nos tópicos 2.1 e 2.2 do presente artigo, de que o rígido e inalcançável padrão de beleza da sociedade oci-

dental atual causa danos psíquicos ao psicológico feminino. Isto pode ser muito bem visualizado no depoimento de Mirian, considerando os distúrbios de ansiedade e bulimia desenvolvidos na sua infância dentro de um contexto intensamente influenciado por esse padrão de beleza.

Confirma-se, assim, pelo relato de Mirian, a ideia apresentada no tópico 2.2 deste artigo de que a busca obsessiva pelo corpo perfeito acaba por desfigurar a tênue linha entre o cuidado saudável do corpo e o sutil movimento de instalação de doenças (OLIVEIRA; HUTZ, 2010, p. 577).

Levando isso em consideração, em sua página Mirian está sempre alertando sobre os perigos de visualizar o emagrecimento como algo sempre positivo, sobre autoestima, sobre o perigo da "cultura da dieta", sobre distúrbios alimentares como a compulsão alimentar e a bulimia, sobre como peso não define o valor de ninguém, e, assim, se posicionamento e criando um espaço de diálogo baseado em uma maior aceitação de todos os corpos que fujam do padrão.

Alguns comentários nesse *post* de Mirian seguem para observação: "Me deu uma angústia isso! Me vi ali..."; "Nossa, quase minha história"; "Isso é muito sério e triste!! Parabéns pelo alerta!!"; "Tudo o que eu precisava ler! Postei tbm sobre o assunto e depois por conta de uns comentários cheguei a pensar, por pouco tempo, que estava exagerando! Mas sabia que não! Não consigo entender como as pessoas podem achar isso normal! Me doe ver as fotos".

Analisando esses comentários presentes no *post*, pode-se perceber que o relato de Mirian não é singular, mas sim representativo de muitas mulheres que, ainda que não necessariamente compartilhando do contexto das competições mencionadas por Mirian, se vêm em seu depoimento. Outrossim, vê-se a importância do trabalho e da alerta presente na exposição do depoimento de Mirian, elucidando problematizações que algumas pessoas ainda não percebiam ali e/ou incentivando o debate público do tópico.

O segundo *post* escolhido para essa categoria foi um de Megan Crabbe, composto por um vídeo intitulado "Como eu lidei com anorexia - Um guia de sobrevivência" (CRABBE, 2019a, tradução livre) no qual Megan aborda a sua experiência com anorexia. Megan relata que passou dois anos sofrendo intensamente com a doença e que, ao longo desse tempo, perdeu amigos, sua vida "normal" e ela sentia que, estando nessa situação, magoava todos ao redor dela. A *influencer* diz que só tomou consciência da gravidade da situação quando seus familiares estavam tão tristes quanto ela e ressaltou a importância que a escuta paciente e sem julgamentos do pai teve em seu processo de cura.

Afirma, ainda, que seu processo de cura foi motivado por uma "raiva" interna. Sobre isso, na legenda do *post*, ela afirma que essa foi a melhor resposta que já conseguiu dar à pergunta "como você se recuperou?", uma pergunta que ela afirma ser muito complexa e diferente para cada pessoa. Megan fala que essa "raiva" que ela encontrou em si foi baseada no saber de que ela "não merecia" aquilo e que acredita que é aí que a recuperação pode começar para muitos. Isso, pois "a verdade é que nenhum de nós merece sofrer de transtornos alimentares. NENHUM de nós é culpado pelas sementes que nossa cultura planta sobre corpos, peso e valor ou pela maneira como essas sementes se transformam em coisas venenosas em nossas mentes" (CRABBE, 2019a, tradução livre). Aqui verificamos, novamente, o que foi previamente exposto sobre o padrão de beleza como um ideal cultural, tóxico e potencialmente causador de doenças psíquicas, como o caso da anorexia de Megan.

Ela termina o *post* com uma mensagem de apoio e conforto aos seus seguidores: "[s]e você está se recuperando agora, saiba que NUNCA mereceu isso, sempre mereceu coisa melhor. E você é poderoso o suficiente para buscá-lo, mesmo que não sinta seu poder agora. Eu te amo. Continue" (CRABBE, 2019a, tradução livre). Observando-se alguns dos muitos comentários presentes no *post*, pode-se perceber como a mensagem cumpre seu objetivo e ressalta a importância de pessoas, como Megan, que ofereçam essa crítica honesta ao padrão de beleza, contando suas histórias e utilizando-se da rede social como uma ferramenta para ampliar suas vozes, alcançando as mais diversas pessoas.

Exemplos desses comentários são: "Acabei de perceber há algumas semanas que meu transtorno alimentar está me impedindo de alcançar meus objetivos de vida Eu não quero me impedir de alcançar meus objetivos, mas existem tantos medos a esse respeito. Sua conta ajuda muito com essa insegurança, então, muito obrigado"; e "Muito obrigado. Acho que nunca estarei no seu nível, mas você realmente ajuda".

4.2.3 Resistência e empoderamento ao padrão de beleza: a experiência do movimento corpo livre

Em relação a essa questão, de resistência e empoderamento, selecionou-se *post* de Alexandra Gurgel. A criadora de conteúdo, além de compartilhar suas experiências pessoais em seu perfil pessoal, é também quem pensou e criou um outro perfil no *Instagram* chamado "Movimento Corpo Livre" (@movimentocorpolive), página cujo objetivo é o de enaltecer todos os tipos de corpos. Esse movimento, tendo Alexandra como uma de suas maiores vozes no Brasil, vêm ganhando espaço nas redes sociais, se fortalecendo como movimento de resis-

tência ao padrão de beleza e à toda pressão que as próprias redes sociais costumeiramente reforçam quando cultivam a adoração de corpos.

O *post* selecionado é intitulado "7 coisas que comecei a usar depois de aceitar meu corpo" e é composto por sete slides de fotos com diversas montagens nas quais Alexandra divulga formas de expressão que não se permitia usar antigamente por serem consideradas como formas "permitidas", dentro da lógica do padrão de beleza magro, somente à pessoas magras. As formas expostas e ilustradas por diversas fotos dela utilizando-se dessas formas pós aceitação de seu corpo são: cabelo curto, roupas justas, barriga exposta, biquíni, pele real (sem maquiagem ou filtros), tatuagem em lugares que deixariam o corpo gordo "mais evidente" (GURGEL, 2020b). Tem-se, assim, um relato da trajetória da apropriação política do seu corpo.

Na penúltima foto, Alexandra exalta a sua liberdade afirmando que “[p]or mais que numa sociedade preconceituosa ninguém seja realmente livre... Eu exerci o meu direito de AMAR meu corpo, minha imagem, viver tudo que me disseram que eu NÃO PODIA e dizer SIM à vida! Comecei a viver e parei de esperar o “perfeito”” (GURGEL, 2020b). Nesse contexto, pode ser observado no *post* um discurso *Body Positive* (Positividade Corporal), mostrando uma alteração em seu comportamento a partir da sua aceitação fora das normas do padrão abusivo socialmente imposto.

No último slide, Alexandra pergunta: “o que você começou a usar depois que iniciou o processo de aceitação?” (GURGEL, 2020b), incentivando o diálogo entre seus seguidores. Observando os comentários no *post*, pode-se verificar este movimento como algo que consegue abarcar diferentes experiências e singularidades e identificar-se através desta via discursiva partilhável, de pertencimento e enfrentamento, o quanto as pessoas que estão ali interagindo com a crítica e resistência de Alexandra sentem-se acolhidas, se identificando com as ideias compartilhadas, tendo no perfil de Alexandra um espaço de voz e reflexão crítica, no qual que lhes é permitido desconstruir o ideal de beleza.

Dois relatos de usuárias respondendo o questionamento de Alexandra e que demonstram tudo o que foi exposto acima são: "Eu consegui usar biquíni! Sempre tive vergonha da minha barriga, depois da gravidez fiquei com estrias e aquela barriga mole e marcada... Usei biquíni!!!! Foi na piscina, mas eu pretendo ir à praia assim que for possível"; e "Eu cortei meu cabelo (sempre achei que ficaria desproporcional por ter costas muito largas também) e também perdi a vergonha de mostrar meus braços que antes eu tinha complexos".

Para também trabalhar essa categoria, tem-se outro *post* de Megan Crabbe. Trata-se de um ensaio fotográfico em que diversas mulheres com corpos diversos posam utilizando so-

mente lingerie e asas de fantasia, todas elas aparentemente se sentindo confortáveis e bonitas com seus corpos como são. Corroborando essa interpretação, na legenda da fala Megan fala: "Apenas 6 anjos descendo da árvore para lembrá-lo de que você vale toda a celebração do mundo exatamente como você é" (CRABBE, 2019b, tradução livre).

Sobre isso, um comentário específico no *post* chama atenção - uma usuária diz: "Oh, por favor, vocês poderiam se tornar os novos anjos da Victoria's Secrets!!!" Em adição a isso, Megan também usa as hashtags: "vsangel" e "victoriasssecret" no *post*. A Victoria's Secrets é uma marca de lingerie e produtos de beleza fundada em 1970 e que era famosa por seus desfiles anuais que começaram em 1995 e ocorreram até o ano de 2018, no qual a empresa afirmou que não iria mais os realizar. As modelos que participavam desses desfiles eram chamadas de "Victoria's Secret Angels" (Anjos da Victoria's Secret) e eram, majoritariamente, mulheres extremamente magras e brancas, sem qualquer tipo de diversidade presente na passarela. Por muito tempo, essas modelos foram quase que idolizadas e consideradas por muitas meninas e mulheres, que faziam parte da audiência desses eventos, como representantes do padrão ideal de beleza.

Os motivos apontados e especulados em relação ao cancelamento do evento são diversos e não cabem serem expostos aqui, porém pensar no *post* de Megan como uma ressignificação desses "Anjos" é uma ideia interessante. É assim, conforme já mencionado no tópico 2.3 deste artigo, que podemos ver o papel das redes sociais e do movimento corpo livre/positividade corporal como um ressignificador do padrão de beleza, gerando uma libertação em relação às amarras rígidas, sufocantes, e até mesmo mortais, do padrão de beleza exposto no tópico 2.1.

Os inúmeros comentários positivos no *post* de Megan - "Amei ver a variedade de corpos e tamanhos! Lindo mesmo!!!", "Todas vocês são maravilhosas!", "Eu precisava disso hoje. Pra ser sincera, essa semana. Estava me sentindo gorda e sem valor" comprovam a relevância desse tipo de conteúdo e da importância desse movimento.

Ainda, outro comentário - "Amei isso! Definitivamente usarei como inspiração pro meu próximo ensaio" - mostra os impactos e influências que as redes sociais proporcionam, de modo a espalhar e fortalecer esse movimento de resistência, alcançando-se mais e mais pessoas por meio desse discurso no qual Megan corajosamente se insere e expõe, incentivando todas e todos a participarem.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Apesar de tratarem de experiências singulares, as similaridades nos discursos das mulheres analisadas nos fazem perceber que a pressão estética do chamado "padrão de beleza" é uma vivência comum e compartilhada por muitas, confirmando a hipótese de que danos ao psicológico feminino, comprovados pelas diversas inseguranças e ansiedades bem como os transtornos alimentares que afetam um grande número de mulheres, são consequências dessa realidade. Os resultados dessa pesquisa respaldam a relevância de intervenções e de movimentos de resistência como o Movimento Corpo Livre, almejando-se a aceitação e libertação dos corpos femininos, em suas diversas formas, bem como explicitam a urgência e importância de se levantar esse debate não apenas no meio acadêmico, mas também em plataformas que dêem visibilidade a esta luta, utilizando-se desses meios como um espaço de voz, informação, diálogo e conscientização. Entende-se que incitar e promover a reflexão, pesquisa e disseminação de informações, além de estimular diálogos abertos e vulneráveis em torno desse tópico, buscando-se cada dia mais uma libertação em relação ao padrão de beleza, como o que aqui se propôs, é imprescindível para a defesa do bem-estar psíquico-físico de todas as mulheres.

REFERÊNCIAS

ALVES, Karla Menezes Cravo. **“Meu corpo é meu campo de batalha”**: narrativas de mulheres com anorexia e bulimia no jornalismo ciberfeminista. Rio de Janeiro, 2017. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/icict/29267/2/karla_alves_icict_espec_2017.pdf>. Acesso em: 18 out. 2020.

ARANDAS, Luciana Pionório Rocha de. Por dentro da hashtag Body Positive: ciberativismo e a emergência de uma nova visão do corpo nas redes sociais da internet. **42º Encontro Anual da ANPOCS**. Disponível em: <<https://www.anpocs.com/index.php/papers-40-encontro-3/spg-5/spg24-3/11587-por-dentro-da-hashtag-body-positive-ciberativismo-e-a-emergenciade-uma-nova-visao-do-corpo-nas-redes-sociais-da-internet/file>>. Acesso em: 18 out. 2020.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 1979.

BOTTAN, Mirian. **As imagens acima são de uma competição “fitness” infantil, onde a aparência física de crianças de até 11 anos é avaliada em “proporção, simetria, equilíbrio e forma atlética”**. 10 mar. 2019a. Instagram: @mbottan. Disponível em: <<https://www.instagram.com/p/Bu2Kq22AKKB/>>. Acesso em: 11 jun. 2020.

BOTTAN, Mirian. **Quanto tempo demorou para que seu olhar sobre você fosse intoxicado?** 26 fev. 2019b. Instagram: @mbottan. Disponível em:

<<https://www.instagram.com/p/BuXPOLaA7GK/>>. Acesso em: 11 jun. 2020.

CARLOS, Daniel Pícaro. História da beleza, de Umberto Eco: um estudo entre a história e a arte. **ARS** (São Paulo), São Paulo, v.10, n.19, p.134-139, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1678-53202012000100010> Acesso em: 18 out. 2020.

COSTA, Suely Gomes. Movimentos feministas, feminismos. **Revista Estudos Feministas**, vol. 12, no.spe. Florianópolis, 2004. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.phpscript=sci_arttext&pid=S0104026X2004000300003&lng=en&nrm=iso&tlng=pt>. Acesso em: 18 out. 2020.

CRABBE, Megan Jayne. **How I tackled my anorexia: a survival guide**. 28 fev. 2019a. Instagram: @bodyposipanda. Disponível em: <<https://www.instagram.com/p/BucA61DncGs/>>. Acesso em: 11 jun. 2020.

CRABBE, Megan Jayne. **Just 6 angels coming down from the tree to remind you that you're worth all the celebration in the world exactly as you are**. 25 dez. 2019b. Instagram: @bodyposipanda. Disponível em: <<https://www.instagram.com/p/B6gLMM8ncJ5/>>. Acesso em: 11 jun. 2020.

ECO, Umberto. **História da beleza**. Rio de Janeiro: Record, 2010.

FIATES, Giovanna Medeiros Rataichesk; SALLES, Raquel Kuerten de. Fatores de risco para o desenvolvimento de distúrbios alimentares: um estudo em universitárias. **Revista de Nutrição**, vol. 14, p. 3-6, Campinas, 2001. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732001000400001&lng=en>. Acesso em: 18 jun. 2020.

GURGEL, Alexandra. **“Gosto NÃO se discute”: SERÁ MESMO?** 3 dez. 2020a. Instagram: @alexandrismos. Disponível em: <<https://www.instagram.com/tv/CIWZu2bj3ru/?igshid=1u4wblqa7vrhz>>. Acesso em: 11 jun. 2020.

GURGEL, Alexandra. **Pare de se odiar**: porque amar o próprio corpo é um ato revolucionário. Best Seller, 2018.

GURGEL, Alexandra. **7 coisas que comecei a usar depois de aceitar meu corpo**. 16 dez. 2020b. Instagram: @alexandrismos. Disponível em: <<https://www.instagram.com/p/CI37dNqLBeI/>>. Acesso em: 11 jun. 2020.

HOFFMANN, Christian Pieter; LUTZ, Christoph.; and MECKEL, Miriam. Impact Factor 2.0: Applying Social Network Analysis to Scientific Impact Assessment. **47th Hawaii International Conference on System Science**. Hilton Waikoloa Village, 2014. Disponível em: <<https://ieeexplore.ieee.org/document/6758799>>. Acesso em: 18 out. 2020.

JAGER, Márcia Elisa et al . O corpo como meio de aceitação e inserção social: contribuições a partir de Jeffrey Young. **Bol. psicol**, São Paulo , v. 67, n. 146, p. 37-50, jan. 2017. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0006-59432017000100005&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 20 set. 2020.

KEMP, Simon. **DIGITAL 2020: 3.8 BILLION PEOPLE USE SOCIAL MEDIA.** We Are Social Inc., Nova York, 30 de janeiro de 2020. Special Reports. Disponível em: <<https://wearesocial.com/blog/2020/01/digital-2020-3-8-billion-people-use-social-media>>. Acesso em: 30 maio 2021.

LE BRETON, David. **Adeus ao corpo:** antropologia e sociedade. Campinas: Papius, 2003.

LIMA, João Pedro Feitosa. **“Alexandrismos” e movimento body positive: um estudo sobre a superação da gordofobia.** 2020. 22 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em História) - Unidade Delmiro Gouveia-Campus do Sertão, Universidade Federal de Alagoas, Delmiro Gouveia, 2019. Disponível em: <<http://www.repositorio.ufal.br/handle/riufal/6472>> . Acesso em: 30 maio 2021.

NASSI-CALÒ, L. Estudo analisa o uso de redes sociais na avaliação do impacto científico. **SciELO em Perspectiva**, 2015. Disponível em: <<https://blog.scielo.org/blog/2015/03/13/estudo-analisa-o-uso-de-redes-sociais-na-avaliacao-do-impacto-cientifico/>>. Acesso em: 02 nov. 2020.

OLIVEIRA, Maria Ester. LE BRETON, David. Adeus ao corpo: antropologia e sociedade. Campinas: Papius, 2003. 240 p. **Estudos de Sociologia, Rev. do Programa de Pós Graduação em Sociologia da UFPE**, v. 12, n.1, p. 181-189. Disponível em: <<https://periodicos.ufpe.br/revistas/revsocio/article/view/235396>>. Acesso em: 18 out. 2020.

OLIVEIRA, Leticia Langlois; HUTZ, Cláudio Simon. Transtornos alimentares: o papel dos aspectos culturais no mundo contemporâneo. **Psicol. estud.**, Maringá, v. 15, n. 3, p. 575-582, set. 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-73722010000300015&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 20 out. 2020.

PEGORARO, Jamille Batista Santos. **História da beleza - Umberto Eco (2004).** Scribd. 2013. Disponível em: <<https://pt.scribd.com/doc/139565230/HISTORIA-DA-BELEZA-pdf>> Acesso em: 18 out. 2020.

PUTTI, Alexandre. Contra a gordofobia, movimento “corpo livre” ganha força na internet. **Carta Capital**. 16 fev. 2020. Disponível em: <<https://www.cartacapital.com.br/diversidade/contra-a-gordofobia-movimento-corpo-livre-ganha-forca-na-internet/>>. Acesso em: 21 set. 2020.

SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE. **Distúrbio alimentar ameaça 77% das jovens de SP.** Online. São Paulo, 23 jan. 2014. Disponível em: <<http://www.saude.sp.gov.br/ses/noticias/2014/janeiro/disturbio-alimentar-ameaca-77-das-jovens-de-sp>> Acesso em: 18 jun. 2020.

SOUZA, Carolina Duó. **Body positive:** Estudo de caso nas mídias digitais. Online. São Paulo, 2019. Disponível em: <[http://www2.eca.usp.br/moda/monografias/TCC%20CORPO Carolina%20Du.pdf](http://www2.eca.usp.br/moda/monografias/TCC%20CORPO%20Carolina%20Du.pdf)>. Acesso em: 20 set. 2020

TRANSTORNOS Alimentares: um guia sobre os principais transtornos e tratamentos. **Psicanálise clínica**, 2020. Disponível em: <<https://www.psicanaliseclinica.com/transtornos-alimentares-guia-tratamentos/>>. Acesso em: 18 jun. 2020.

WOLF, Naomi. **O mito da beleza:** como as imagens de beleza são usadas contra as mulheres.

Trad. Waldéa Barcellos. 10a ed. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos, 2020.