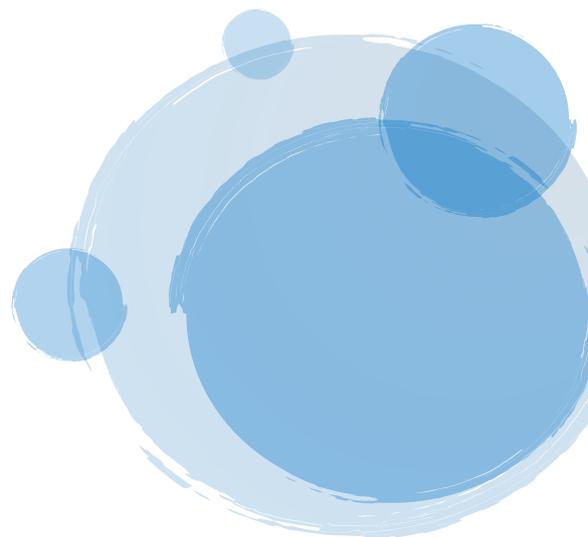




SoBraTA.org

**SOCIEDADE BRASILEIRA
DE TRANSTORNOS
ALIMENTARES**

LUANA FERREIRA DE MENDONÇA





Luana Ferreira de Mendonça

CORPOS DIVERGENTES

Movimento *Body Positive*

Trabalho de Conclusão de Curso

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial para obtenção do título de Especialista em Transtornos Alimentares pelo Departamento de Psicologia da PUC-Rio.

Orientadora: Prof. Bárbara Costa Andrada
Co-orientadora: Prof. Dirce de Sá Freire

Agradecimentos

Agradeço primeiramente a Deus por todas as oportunidades.

Aos meus pais por sempre me incentivarem e apoiarem nas minhas escolhas, principalmente as relacionadas aos estudos.

As minhas amigas que tanto apoiaram na fase de escrita da monografia.

A minha orientadora, por toda paciência e palavras de incentivo.

Resumo

MENDONÇA, Luana Ferreira de. **Corpos Divergente: Movimento *Body Positive***. Rio de Janeiro, 2019. P 47. Trabalho de Conclusão de Curso - Departamento de Psicologia, Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro.

O trabalho tem como objetivo pensar através da temática da supervalorização dos corpos femininos na sociedade atual, refletindo na questão corpo objeto que a mulher carrega através dos séculos, fazendo um estudo sobre como o movimento feminista teve primordial importância para a que a mulher conseguisse liberdade – ainda que não completamente. O feminismo abriu portas para vários pensamentos relacionados à liberdade da mulher, um desses pensamentos foi a libertação dos vários tipos de corpos e beleza feminina. A inspiração para esta reflexão é o argumento principal do livro “O mito da Beleza”, que descreve os processos de opressão de gênero por meio da idealização da beleza feminina. O trabalho abordou questões de como a sociedade ainda impõe padrões inalcançáveis para as mulheres, desencadeando possíveis transtornos alimentares, além de iniciativas de resistência à opressão do mito da beleza, como é o caso do movimento *Body Positive*, abordado aqui como um recurso auxiliar a ser utilizado no tratamento de transtornos alimentares, já que questiona o motivo de existir um padrão de corpo para as mulheres.

Palavras-chave

Feminismo; Redes Sociais; *Body Positive*; Transtornos Alimentares.

Sumário

Introdução	7
1 O Despertar da mulher	15
1.1. Feminismo	17
1.2. História do Corpo Feminino	19
1.2.1. O Preço da Beleza	21
2 Conectando-se ?	24
2.1. Redes Sociais	25
2.1.1. Tudo por um <i>like</i>	26
3 <i>Body Positive</i>	30
3.1. Brasil	33
3.1.1. Alexandra Gurgel	34
3.1.2. Mariana Xavier	37
3.1.3. Mirian Bottan	39
3.1.4. Ganhando maiores proporções	40
4 Considerações finais	42
Referências	44

Lista de figuras

Figura 1 Imagem do Instagram Megan Jayne 02/03/2019	32
Figura 2 Imagem instagram Alexandra Gurgel 07/11/2019	36
Figura 3 Imagem instagram Mariana Xavier 30/06/019	38
Figura 4 Imagem instagram Mariana Xavier 22/04/2019	38
Figura 5 Imagem Intagram Miriam Bottan 29/03/2018	40

“There's a hope that's waiting for you in the dark
You should know you're beautiful just the way you are
And you don't have to change a thing, the world could change
its heart
No scars to your beautiful We're stars and we're beautiful.”
(Alessia Cara – Scars to your beautiful)¹

Há uma esperança te esperando na escuridão
Você deveria saber que é linda do jeito que é
E que você não tem que mudar nada, o mundo poderia mudar de ideia
Não há cicatrizes na sua beleza
Nós somos estrelas e somos lindas

Introdução

Ao longo dos séculos a mulher vem sendo tratada como objeto de agrado masculino e, como tal, pensada como algo que os homens poderiam moldar e controlar. A lógica do patriarcado estabelece uma hierarquia entre os gêneros, em que os homens acabam sendo os responsáveis por criar uma sociedade dominante onde estes ditam as regras, as maneiras como as mulheres devem agir e se portar. Séculos de controle patriarcal produziram uma naturalização dessa assimetria entre homens e mulheres, determinando padrões de feminilidade aos quais as mulheres acabam por sentir a necessidade de alcançar, já que é algo que passou a fazer parte da cultura ocidental como um todo.

“A dominação masculina está enraizada no sistema patriarcal, que esteve na base da maior parte das sociedades humanas por séculos, o sistema patriarcal nasceu no momento em que as sociedades se tornaram mais complexas, passando a exigir mais regulação, e os homens criaram instituições que reforçavam seu poder e infligiam opressão às mulheres.” (MCCANN, 2019, p14)

Durante muito tempo as mulheres entendiam que os modelos pré-estabelecidos pela sociedade eram os que deviam seguir, sendo induzidas a sempre demonstrar felicidade em abraçar aquilo que o patriarcado colocava como o ideal. Desde que se têm, relatos são forçadas a não desejar nada além do que os homens da família permitem, mesmo que tivessem o desejo de estudar, deveriam pedir permissão, “[...] No Brasil, as mulheres começam tardiamente a ingressar na universidade. Somente a partir do final do século XIX, as mulheres brasileiras adquirem o direito de ingressar no ensino superior.” (QUEIROZ, 2001, p175).

Com o decorrer do tempo os desejos que lhes eram permitidos ter eram aqueles relacionados a ser mães, donas de casa, não ter posicionamentos políticos nem manifestar suas ideias. Além de ter que possuir um corpo perfeito, devem sempre se mostrar irrepováveis e felizes dentro do modelo que a sociedade coloca como o ideal.

Um exemplo atual é o artigo da revista Veja “Bela, recatada e do lar” (2016), que mostra o tipo ideal de mulher que a sociedade impõe, uma mulher que

está sempre a disposição de seu marido, que sempre coloca o marido e filho à sua frente. O artigo é sobre Marcela Temer, a jovem esposa que está sempre pensando em seu marido e muito preocupada com as questões relacionadas ao seu esposo, na época vice-presidente do Brasil.

A principal intenção da matéria da Veja era demonstrar como mulheres devem sempre estar por trás de um homem: elas não devem ser vistas, não devem se expor, devem passar a imagem de uma mulher dócil:

“Bacharel em direito sem nunca ter exercido a profissão, Marcela comporta em seu curriculum vitae um curto período de trabalho como recepcionista e dois concursos de miss no interior de São Paulo (representando Campinas e Paulínia, esta sua cidade natal). Em ambos, ficou em segundo lugar. Marcela é uma vice-primeira-dama do lar. Seus dias consistem em levar e trazer Michelzinho da escola, cuidar da casa, em São Paulo, e um pouco dela mesma também (nas últimas três semanas, foi duas vezes à dermatologista tratar da pele)” (Veja, 2016).

Marcela foi exaltada como o extremo oposto da ex-presidente Dilma, que fora eleita democraticamente para governar o país e, em seu passado lutou contra a ditadura. Enquanto Marcela era exaltada como o modelo perfeito de mulher, Dilma era exaustivamente retratada como a mulher louca.

Os estereótipos de gênero que enjaulam as mulheres nos papéis de dependentes dos homens, têm sido confrontados por movimentos que lutam para quebrar os padrões pré-estabelecidos na sociedade. No caso específico das mulheres, o movimento feminista surge com a reivindicação de igualdade entre os sexos e a libertação da mulher de uma sociedade patriarcal que coloca a mulher como inferior ao homem, onde as mulheres devem ser controladas.

As primeiras ondas que surgem dentro do feminismo reivindicam acesso a direitos civis, uma questão já resolvida ao menos legalmente. Hoje as reivindicações do feminismo recaem também sobre a liberação do corpo feminino, sobre a imagem do corpo feminino.

Nos últimos anos o que mais tem sido colocado como uma forma de controle da mulher é o seu corpo, nos mínimos detalhes, o domínio de tudo a respeito do corpo feminino, especialmente a sua imagem. Em determinado momento, após as mulheres terem conseguido alcançar direitos civis e políticos, a lógica patriarcal produz uma nova frente de controle sobre as mulheres numa tentativa de barrar o movimento feminista. Dessa vez o alvo é a aparência feminina. Assim, a sociedade começou a se exigir um padrão inalcançável de

beleza feminina, corpos curvilíneos, rostos de porcelana, cabelos loiros e lisos - algo que pouquíssimas mulheres seriam capazes de conseguir sem uma grande perda de sua saúde física e mental (WOLF, 2018).

Há uma grande pressão social colocada sobre a mulher para que esta tenha um determinado tipo de beleza, uma beleza inalcançável para a maioria das mulheres. Essa beleza impossível é transformada em um ideal de feminilidade, ou seja, torna-se parte da identidade da mulher. A beleza, entendida como um objetivo a ser realizado, requer um intenso investimento. Aderir a esse ideal de beleza exige que a mulher utilize de recursos - como tempo, dinheiro, saúde, o que as impede de focar em progredir em outras áreas de sua vida - Naomi Wolf (2018), na década de 90 esse conceito de “mito da beleza”, cujo o livro que explica a questão da beleza feminina como um seguimento da luta feminista, se tornou um símbolo.

Para Wolf (2018), o mito da beleza surge como uma forma de conter o avanço da libertação feminina. Com a beleza sendo imposta às mulheres e fazendo com que se sintam muitas vezes impróprias dentro de seus próprios corpos, forçando-as a visar algo completamente inalcançável, sendo assim, consegue-se, assim, manter o foco destas em algo diferente de seus objetivos políticos iniciais.

A pressão social por uma aparência perfeita pode fazer com que muitas mulheres, principalmente as mais jovens, tornem-se cada vez mais reféns do patriarcado. Tais pressões se materializam em imagens de sucesso - como nas revistas com supermodelos com corpos magros, altos, com cabelos loiros e lisos, na televisão e nos filmes com o mesmo padrão. Sempre mulheres muito parecidas, poucas eram as diversidades de corpos.

O valor social da beleza para a construção da identidade feminina é tamanho que, geralmente, mulheres famosas consideradas “fora dos padrões” são muitas vezes vistas como preguiçosas, feias, desengonçadas; nunca retratadas como mulheres belas e atraentes. Com base nisso, as jovens acabam por sofrer sérias pressões para conseguir atingir esses corpos perfeitos, muitas vezes não se importando em usar de todos os meios para alcançar seu objetivo, desde métodos pouco saudáveis aos completamente prejudiciais à saúde.

Nas décadas de 70 e 80, esses métodos eram bem comuns e quase nem um pouco questionáveis. Contanto que se chegasse ao peso ideal, não importavam os meios que eram utilizados para chegar lá, mesmo que a consequência para tal

fosse desenvolver algum transtorno alimentar. A opinião pública acerca disso, na época, era de que desenvolver um transtorno alimentar era algo “marginal anômalo”, um problema pessoal individualizado, decorrente de fatores da esfera privada, como, por exemplo, situações de pais irresponsáveis, perfeccionismo pessoal, problemas psicológicos, entre outros fatores (WOLF, 2018).

Tais concepções socialmente partilhadas sobre transtornos alimentares como casos “excepcionais” ou como problemas privados, decorrentes de uma falha pessoal, não consideravam fatores sociais e culturais que contribuía para o desenvolvimento e manutenção desses transtornos. A abordagem individualizante dos transtornos alimentares desconsidera a contribuição da mídia na propagação de imagens e valores que induzem à adesão a um ideal de beleza (e de valor) que produz adoecimento psíquico.

Surgiu assim um ideal de beleza que, para Moreno (2008, p 13), criou “um desejo de perfeição, introjetado e imperativo. Ansiedade, inadequação e baixa autoestima são os principais efeitos colaterais desse mecanismo”. A autora acredita que os efeitos mais complexos são os transtornos alimentares como a anorexia e a bulimia. Além disso ainda aponta que pode haver um gasto enorme com produtos e serviços de estética, podendo, gerar dívidas para essas mulheres..

Devido a isso, a incidência de transtornos alimentares passou a crescer e fazer cada vez mais vítimas, principalmente entre mulheres jovens, que estão mais sujeitas a levarem em consideração a aceitação do outro.

Com a sociedade aceitando apenas modelos pré-estabelecidos, as mulheres passaram a trabalhar cada vez mais para alcançar esse padrão. De acordo com Wolf (2018), para uma mulher ser bem sucedida, encontrar o amor, trabalhar, seria necessário ser magra e esbelta, pois apenas o corpo “perfeito” traria a felicidade. Porém, quando estas se deparam com um corpo impossível de ser alcançado, como reagiriam? Fazendo uso de meios muitas vezes cruéis e abrindo mão de pequenos prazeres para conseguir o corpo que a cultura exige?

Sendo assim, o desejo pelo corpo perfeito se tornou um dos maiores vilões da sociedade, principalmente para as mulheres, que sempre tiveram que lutar muito para conseguir algo. A sociedade continua, ainda hoje, cobrando o que as mulheres devem ou não fazer com seus próprios corpos.

Apesar de a mulher ter conseguido o direito de trabalhar e assumir a direção de sua própria vida, para Wolf (2018), mesmo as mulheres já tendo

aprendido a lidar com sua beleza sendo julgada fora do ambiente de trabalho estas também necessitaram aprender a lidar com isso ali dentro, vendo seu trabalho ser avaliado não apenas por sua performance no emprego, mas também pela sua aparência como um todo.

Alcançar esse corpo seria como ter a aceitação das pessoas, pertencer à cultura, ser integrada de forma “fácil” no grupo social, não ser julgada, mesmo sendo inferiorizada pela sua aparência. E, para isso, buscam maneiras de atingir seu objetivo, mesmo com isso custando sua saúde.

Controlar a alimentação e manter uma rotina de exercícios físicos nem sempre é suficiente para levar as mulheres ao “modelo ideal”. Logo, estas acabam por optar por métodos prejudiciais a sua saúde, tomando atitudes para não engordar - como cirurgias, atividades físicas exageradas e até jejuns prolongados - o que pode ser pensado como um indício de algum transtorno alimentar.

Para Moreno (2008), ao se falar da procura por estes procedimentos estéticos, há um desejo em se mudar a forma do corpo, que antes era desejado na “forma de S” e atualmente passar a ser desejado na “forma de I”.

Os transtornos alimentares vêm crescendo cada vez mais a medida que a aparência vem se tornando o meio pela qual as pessoas são julgadas. Costa (2004) relaciona o corpo à formação da identidade na atualidade, mostrando que os corpos são a maneira como a identidade das pessoas é colocada aparente, Debord (apud Jurandir, 2004, p231) “o dilema moral da contemporaneidade não é mais o da escolha entre “ser” e “ter”, porém o da escolha entre “ser” e “parecer””.

As pessoas vivem para mostrar sua aparência, principalmente em uma “Era de Facebook e Instagram”, onde se compartilham fotos com rotinas e experiências maravilhosas. Nessas fotos as pessoas estão sempre mostrando seus corpos, que são em sua maioria magros e esculpidos, provocando, assim, o desejo por um corpo idêntico.

Essas redes podem vir a ser extremamente tóxicas, segundo Silva (2018, p63) “a exposição a este tipo de conteúdo na rede social pode ter efeitos prejudiciais sobre a percepção da mulher com relação ao seu próprio corpo” principalmente para as pessoas que se sentem insatisfeitas com seus corpos, que têm dificuldades com alimentação e atividades físicas. Já que, tendo tantas páginas que mostram maneiras de se ter um corpo perfeito, as pessoas que não

conseguem ter aquele determinado estilo de vida que as “blogueiras²” têm, começam acreditar que são, de fato, preguiçosas e que, se não atingem aquele corpo esbelto, é porque não se esforçam o suficiente.

As mídias sociais têm se tornado cada vez mais o caminho pelo qual as pessoas se socializam e onde os mais jovens encontram seus ídolos. Elas abrem caminho para inúmeras pessoas mostrarem seus trabalhos; não apenas os cantores e atores, mas também para pessoas que querem mostrar suas rotinas. As redes sociais são, assim, espaços que contemplam uma forma específica de sociabilidade, mediada por imagens e selfies que retratam corpos felizes – “sarados” e magros - e vidas de sucesso.

A naturalização da exposição de si através de imagens idealizadas do corpo revela a adesão de muitas pessoas ao mito da beleza (WOLF, 2018). Nesse ponto, os *digital influencers* seguem esse mito à risca, ao mostrarem suas rotinas, fazendo crer que basta seguir para ter os mesmos resultados.

Com o grande aumento do poder das redes sociais, uma nova reflexão surge dentro do feminismo. São as mulheres que utilizam essas redes para fazer os jovens pensarem sobre a maneira como a vida naquele meio não é saudável, que é necessário entender que aquilo que é postado nem sempre é real. Para fins desse trabalho, chamaremos estas jovens mulheres de *ativistas*, já que as mesmas se autointitulam desta maneira, tendo seu trabalho baseado nos princípios feministas e seu ativismo contra os modelos ideais pré-estabelecidos.

Uma das correntes que surgiram o do grupo que luta pelas diferentes formas e tamanhos do corpo feminino. Surgindo como uma forma de se ter domínio sobre seus próprios corpos, tendo o direito de decidir sobre suas próprias vidas e sem que haja a necessidade de se encaixar num lugar que o outro diz ser o certo.

Com o feminismo como base, despontam movimentos como o *Body Positive*, movimento que surge nos Estados Unidos, como um enfrentamento ao

2 De acordo com o dicionário Dicio, “blogueira” significa “Aquele que cria, possui autoria ou escreve em algum blogue, site, página pessoal, utilizado para partilhar informações, experiências pessoais ou notícias”. Entretanto, para fins desse trabalho, utilizamos aqui o termo “Blogueiras” realçando um sentido êmico que se refere a mulheres que usam a internet para postar fotos de suas vidas perfeitas, seus corpos perfeitos, com poses específicas, sempre sorridentes e felizes em lugares diferente.

padrão idealizado pela sociedade, lutando para que as pessoas possam ser felizes com os corpos que têm, sem a necessidade de encaixar-se em um padrão, promovendo uma boa relação com seus corpos (THE BODY POSITIVE The 5 competencies, s/d). O importante é ter uma boa saúde e estar feliz com quem se é, independentemente da aparência que a pessoa tenha.

O trabalho teve como objetivo estudar como o movimento Body Positive tem se mostrado importante no combate ao ideal de magreza do corpo feminino imposto pela sociedade machista. Partindo do pensamento exposto no livro de Naomi Wolf, intitulado O Mito da Beleza, no qual a autora argumenta que, nos últimos 30 anos, novas modalidades de opressão patriarcal sobre mulheres recaem sobre a imposição de um ideal de beleza como valor para a identidade feminina, com objetivos de subjugar o movimento de emancipação e empoderamento feminino. A esta forma de controle sobre os corpos das mulheres através do valor da beleza, Naomi Wolf denominou “o mito da beleza”.

Será utilizado como parâmetro histórias de ativistas que sofreram com distúrbios alimentares e que, através de uma insatisfação com o que estavam fazendo com suas vidas, encontraram o movimento no qual aprenderam uma forma de lutar para gostar de seus próprios corpos.

A escolha dos perfis se dará por número de seguidores que as *digital influencers* atingem. Como o trabalho se predispõe a estudar o corpo feminino, serão apenas perfis de mulheres os pesquisados.

Ao falar sobre suas experiências, essas ativistas perceberam que o real problema não eram os seus corpos, mas a sociedade na qual cresceram. Passam, assim, a integrar o movimento de aceitação do próprio corpo, se denominando participantes do *Body Positive*.

O intuito de analisar essas ativistas vem do fato das mesmas exporem suas experiências em seus perfis *online*, falando abertamente sobre seus transtornos alimentares e até mesmo de suas falhas no processo de aceitação de si mesmas e de seus corpos, gerando, assim, uma identificação com seus seguidores. Além de pensamentos acerca da cultura atual e maneiras de se combatê-la, essas ativistas falam sobre como aprenderam a gostar de si mesmas e também convidam ao seu espaço profissionais que explicam melhor as questões físicas e mentais dos transtornos alimentares.

A questão do movimento se torna relevante para que se possa pensar a maneira como a cultura tem sido tóxica, gerando insatisfação, principalmente para as mulheres. Ajudando a perceber meios de combate ao padrão de corpo atual, permitindo a inclusão de outros tamanhos e formas, sem que haja uma exclusão e atuando, assim, na redução de distúrbios da imagem presentes na sociedade.

A partir dessa pesquisa foi possível notar que esse movimento tem conseguido atingir seu objetivo: o de iniciar uma quebra de padrão do corpo feminino, ajudando como um recurso para enfrentar os transtornos alimentares.

O trabalho será dividido em capítulos onde, no primeiro, será explorada a questão histórica do corpo feminino como objeto, de como a sociedade coloca a mulher como alguém que deve acatar o que os homens dizem ser o correto para seus corpos.

Já no segundo capítulo haverá uma reflexão sobre as redes sociais e a maneira com que vêm sendo usadas para as pessoas exibirem seus corpos, como elas incitam o comportamento completamente voltado à imagem e a maneira como isso tem levado jovens a procurarem, cada vez mais, métodos para se parecerem com essas. O que gera, em muitos casos, transtornos alimentares e uma distorção grave de sua imagem corporal.

No terceiro capítulo haverá uma explicação do movimento *Body Positive* e como muitas pessoas têm se inspirado nesse movimento para conseguirem aceitar seus corpos e quem realmente são, sem se tornarem reféns de uma cultura opressora.

No capítulo final haverá uma reflexão sobre ativistas do *Body Positive* e como estas conseguiram controlar seus transtornos alimentares e chegar ao momento de aceitação. Serão estudadas ativistas que falam abertamente sobre seus transtornos e que já passaram por isto.

Acredito que, através desta análise, será possível perceber se o movimento de *Body Positive* de fato pode constituir um recurso de fortalecimento da autoestima e de redefinição da relação de jovens com seus corpos. Em um momento em que nota-se um aumento em casos de transtornos alimentares, movimentos que se constituem como rede de acolhimento e de desconstrução de padrões tóxicos de beleza podem funcionar como ferramentas auxiliares para a prevenção do desenvolvimento de transtornos alimentares, bem como de difusão de boas práticas e de autocuidado em saúde mental.

1

O Despertar da mulher

“Esta história
não é um conto de fadas bruxas.
não há
bruxas.
não há
caça às bruxas.
não há
os caras dos fósforos
não há
fogueiras.
não há
uma revolução de fogo.
esta é uma história
simples
na qual as mulheres
lutam contra
a estrutura
criada pelos homens,
que permaneceu
muito mais tempo
do que devia.
Amanda Lovelace” (A bruxa não vai para a fogueira neste
livro)

Historicamente, a mulher vem sendo moldada como um objeto pelo homem, sendo vista como algo que eles devem e podem controlar, sem direito a ter desejos e vontades próprias. Ou melhor, não poderiam ter atitudes vistas como contrárias as dos homens da sociedade.

No decorrer da história, a mulher sempre se submeteu ao homem. Sendo vista apenas como uma pessoa que deveria cuidar, não deveria ter opinião, sempre depender dos homens da família, uma mulher deveria se casar ou acabaria por se tornar um fardo para seu pai ou irmãos, que precisariam se responsabilizar por elas. É difícil encontrar, na história da sociedade, mulheres que tenham papel de protagonista - geralmente estão associadas a homens e, quando não, são ditas como loucas.

Contudo, esta realidade de submissão começou a ser questionada ativamente por inúmeras mulheres. Um marco temporal na história do ocidente no século XX

foi o impacto da Primeira Guerra Mundial nas relações entre gênero e o mundo do trabalho. Se até então as mulheres tinham apenas funções domésticas, servindo seus maridos e cuidando das crianças, tiveram que começar a trabalhar para suprir a escassez de mão de obra em seus países, já que a maioria dos homens foi forçada a se alistar para a Guerra, deixando assim inúmeras vagas de emprego. Foi a necessidade de preservar os modos de produção – e não as reivindicações de mulheres por maior participação na vida pública – que produziu a necessidade de se contratar mais empregados. Já que as mulheres necessitavam de uma renda, assumiram os cargos dos homens de sua família.

Para Wolf (2018), as revistas vitorianas costumavam fazer publicações relacionadas às atividades domésticas, mostrando a mulher como eternas servidoras do lar. Essas mesmas revistas femininas, sintonizadas com os impactos da Primeira Guerra Mundial, adotaram uma política diferente: passaram a mostrar para as mulheres um grau de conscientização voltado para a sociedade e a importância de se assumir cargos vistos como masculinos, ao mesmo tempo em que tentavam manter a imagem de donas de casa impecáveis.

Neste momento inicia-se o que se conhece hoje como a dupla jornada, houve o acúmulo de funções para a mulher. Os fabricantes de produtos femininos, beleza, de limpeza e artigos para o lar, ao mesmo tempo em que estimulavam essas mulheres ao mercado de trabalho também, não permitiam que elas esquecessem de “suas” funções domiciliares.

Com o fim da necessidade de mão de obra feminina após o período da guerra, dentro da realidade norte americana, as mulheres americanas foram forçadas a voltar para dentro de casa e ceder seus empregos novamente aos homens. Começou, assim, uma preocupação com o mercado de trabalho extremamente saturado - por exemplo, após o fim da Primeira Guerra Mundial, a Comissão de Mão-de-Obra para a Guerra percebeu-se em uma encruzilhada, pois sua intenção era usar da mão de obra feminina e depois mandá-las de volta para casa. Porém, após a Guerra, a maioria das mulheres não queria retornar ao trabalho doméstico. Assim, as revistas, que na época eram o que levavam as informações para as mulheres, começaram novamente, com extremo exagero, a focar na domesticidade das mulheres (COSTELLO, 1985 *apud* WOLF, 2018).

Após terem experimentado ter sua própria renda, fazer mais que apenas cuidar e sendo estimuladas a pensar, voltar ao que se era antes da Primeira Guerra tornou-se muito complicado para elas. Logo passaram a desejar ter um papel mais ativo na sociedade onde viviam.

Desse modo, a comunidade passou a ver a necessidade de mostrar para as mulheres que o papel delas dentro de casa era tão importante quanto o dos homens era para a sociedade. Iniciaram-se as várias propagandas que mostravam mulheres fortes fazendo trabalhos domésticos para que, desta forma, fosse possível fazer com que voltassem a ser as mesmas mulheres dependentes dos homens da família.

Seguido desse movimento quando, os homens passaram a incentivar as mulheres a retornar para casa, estas passaram a lutar pelos seus direitos reprodutivos, ter poder sobre seus corpos, exigiam a igualdade. (MCCANN, 2019)

1.1. Feminismo

O termo Feminismo foi usado pela primeira vez em 1837, pelo francês Charles Fourier, para designar a luta das mulheres por igualdade. Hannah McCann (2019), professora de estudos de gênero da Universidade de Melbourne e pesquisadora da imagem de gênero feminino como representada no discurso feminista e em uma ampla variedade da comunidade LGBTQ+, relata que o termo passou a ser utilizado para descrever movimentos que tivessem como pauta a luta pela igualdade social, econômica e legal entre homens e mulheres.

Antes de se chegar ao termo movimento feminista, porém, as mulheres já demonstravam desejos de lutar pelos seus direitos. Contudo, não havia uma abertura para que elas atingissem seus objetivos, toda vez que se mostravam contra o sistema já instalado na sociedade eram excluídas, tornavam-se párias na comunidade.

Com o decorrer dos anos, entretanto, foram despontando movimentos para que as mulheres conseguissem ter mais poder sobre suas próprias vidas. Com o surgimento de Iluminismo, muitas destas mulheres passaram a perceber que

estavam ocorrendo atos injustos com relação a elas. Iniciaram-se então vários movimentos em busca da liberdade feminina.

Nessa época as mulheres ainda não eram consideradas feministas, já que o termo surge séculos mais tarde. Contudo, nos dias de hoje, essas mulheres que já demonstravam interesse em lutar pela liberdade feminina, são chamadas de feministas, mesmo que na época fossem vistas como loucas.

“No século XVII, as feministas da época, acreditando que a falta de acesso da mulher à educação fosse a base de sua opressão, reivindicaram-na como direito e obtiveram uma vitória histórica. Dois séculos depois, constatando a perpetuação de sua opressão (apesar de já poderem se educar) as sufragistas resolveram creditá-la à falta de direitos políticos e mudaram o foco de atuação, lutando pelos direitos ao voto feminino” (MORENO, 2008, p.24)

No século XIX, começaram a ocorrer o que foram chamados de ondas feministas. A primeira grande onda ocorreu no final do século XIX, “se originaram dos mesmos princípios libertários que impulsionaram a abolição da escravidão” (MCCANN, 2019). Estavam em busca de direitos iguais, como o direito ao voto, à educação e igualdade dentro do casamento. Foi um movimento iniciado principalmente por mulheres brancas e de classe média e alta.

Já a segunda onda teve início após a Segunda Guerra Mundial, “buscou principalmente identificar e acabar com a opressão à mulher” (MCCANN, 2019), que lutaram pelos direitos reprodutivos, direito ao aborto e passaram a denunciar agressões físicas. Foi quando também se iniciou o chamado feminismo negro, onde as mulheres negras passaram a ter a chance de lutar pelos seus direitos.

“[...]as mulheres ocidentais conquistaram direitos legais e de controle de reprodução, alcançaram a educação superior, entraram para o mundo dos negócios e das profissões liberais e derrubaram crenças antigas e respeitadas quanto ao seu papel social. (WOLF, 2018, p 25)

Na terceira onda feminista, datada do final da década de 80, “abrangeu correntes diversas e por vezes conflitantes” (MCCANN, 2019), onde passou-se a ter vários movimentos tendo como base o feminismo, mas lutando por direitos diferentes. Uma das correntes que surgiram com a terceira onda foi o de luta pela liberdade do corpo feminino em não estar dentro de um padrão. Este trabalho irá se focar principalmente na terceira onda, onde ocorreu uma maior opressão com relação ao corpo feminino.

1.2. História do Corpo Feminino

No decorrer da história a mulher foi colocada como um objeto de desfrute para o homem, incluindo a forma do corpo feminino. Naomi Wolf destaca que sempre houve uma análise do corpo da mulher onde “várias distribuições de gordura eram realçadas de acordo com a moda: ventres grandes e maduros do século XV ao XVII, ombros e rostos rechonchudos no início do século XIX” (WOLF, 2018, p 268). Para a autora, essas análises simbolizavam que mulheres gordas eram ricas. O poder aquisitivo ditava seus corpos, se eram gordas era por terem dinheiro para se alimentar bem, mulheres magras eram pobres, mulheres gordas eram melhores para se ter filhos, tinham quadris mais largos, as magras não seriam boas para engravidar e parir.

Anos mais tarde, “coxas e quadris ondulantes, cada vez mais generosos, até o século XX” (WOLF, 2018, p268) definiam o então padrão das mulheres mais belas, que deviam ter curvas e não ser muito gordas, mas não poderiam também ser muito magras, deveriam apresentar um meio termo. Um bom exemplo seria a atriz Marilyn Monroe, que era um ícone de beleza na década de 60.

Já no início da década de 90, Segundo Sant’Anna (2014, p162): “Jovens, muito jovens, altas, magras, ombros largos, pernas longas e uma pele de cetim. A voga esportiva desenvolveu-se ao sabor de um ideal de beleza com mulheres medindo mais de 1,70 de altura e com ombros retos”. Nota-se que o modelo ideal seria o extremamente magro, onde a mulher deveria ter uma barriga negativa, ossos à mostra, um corpo como o da atriz Julia Roberts era o desejado.

Com o ganho de espaço das pautas feministas no fim da década de 80 na sociedade, o patriarcado passou a ter a necessidade de controlar e parar as lutas dentro do feminismo. Com isso a sociedade passou a trazer cada vez mais questões para que as mulheres se sentissem mal com seus corpos. Tentavam mostrar que, para que fossem bem sucedidas, precisavam ter o “corpo ideal”.

Assim a sociedade patriarcal iniciou uma ofensiva em torno do corpo da mulher. Diziam que o feminismo já tinha atingido seu objetivo e que não havia mais nada pelo que lutar, era o momento de focar em seus corpos, sua “saúde”.

Não era aceitável uma mulher acima do peso, que não se exercitasse ou se alimentasse com comida “saudável”. Como nos indica Susan Faludi:

“[...]Não há dúvida de que a hostilidade contra a independência feminina sempre esteve entre nós. Mas se o medo e a intolerância em relação ao feminismo são uma espécie de condição viral da nossa cultura, isto não quer dizer que eles sempre se manifestem em sua fase aguda; os sintomas permanecem e periodicamente voltam à tona. E são justamente estes episódios de reincidência, como o que estamos vivendo agora, que podemos definir como "backlash", um contra-ataque para impedir o progresso da mulher. Se investigarmos estas ocorrências na história americana (...), descobriremos que tais surtos raramente são casuais; eles sempre são ocasionados pela percepção - correta ou não - de que as mulheres estão avançando a passos largos. São backlashes porque sempre surgem como reação contra o "progresso" das mulheres, causados não apenas por um substrato de misoginia mas sim por esforços específicos pela melhoria de suas condições, esforços que sempre foram interpretados pelos homens – especialmente aqueles confrontados com ameaças reais ao seu bem-estar econômico e social em outros campos - como algo que iria levá-los à ruína. (FALUDI, 2001, p. 18)

Inicia-se, neste momento, um desejo da mulher de ser aceita em sociedade e seguir os padrões impostos à elas. Buscando a aceitação dos outros, passam a seguir determinadas regras, dentro das quais se estendem para seus corpos.

Com a pressão para a perfeição feminina, as mulheres passam a se tornar cada vez mais reféns do modelo pré-definido exigido pela sociedade, principalmente os modelos de corpos ideais.

Para Wolf (2018), conforme as mulheres iam abrindo brechas no domínio masculino da sociedade, o número de transtornos alimentares e cirurgias estéticas aumentava de forma bem rápida. Isso ocorre por conta do incentivo cada vez maior que a sociedade machista passou a impor às mulheres.

O corpo da mulher passou a ser cada vez mais atacado, ao mesmo tempo que as mulheres iam conseguindo garantir seus direitos em sociedade.

“A reação contemporânea é tão violenta, porque a ideologia da beleza é a última das antigas ideologias femininas que ainda tem o poder de controlar aquelas mulheres que a segunda onda do feminismo teria tornado relativamente incontroláveis. Ela se fortaleceu para assumir a função de coerção social que os mitos da maternidade, domesticidade, castidade e passividade não conseguem mais realizar. Ela procura neste instante destruir psicologicamente e às ocultas tudo de positivo que o feminismo proporcionou às mulheres material e publicamente.” (WOLF, 2018, p27)

É possível notar que, assim como ocorre com todo movimento de quebra de padrão da sociedade, o feminismo sofreu com vários obstáculos que foram sendo

criados para que não conseguissem crescer e sair do lugar que a sociedade impôs para a mulher.

Esses movimentos são vistos como uma ameaça ao que está bom para uma sociedade embasada na opressão, mesmo que sejam movimentos de libertação para as “minorias”. Só o que importa é barrar os pequenos direitos que se consegue, sempre colocando impedimentos para essas pessoas: a cada vez que ganham algum direito, uma nova barreira aparece.

Para Wolf (2018,p.26), “estamos em meio a uma violenta reação contra o feminismo que emprega imagens da beleza feminina como uma arma política contra a evolução da mulher: o “mito da beleza””. Quando as mulheres começam a ter seus direitos “aceitos”, a sociedade começa a gerar impedimentos para elas, criando fantasias de que a mulher necessita dar conta de todos os afazeres domésticos, trabalhar fora, cuidar das crianças, além de manter sempre uma aparência perfeita. Contudo, isso acabou por formar mulheres que não poderiam aguentar todos os padrões criados para impedir seu avanço.

A beleza passa a tomar proporções cada vez maiores dentro da sociedade, para a mulher é necessário estar sempre em bela, feliz. Inúmeros produtos, procedimentos e instrumentos surgem para mostrar que a mulher pode ser exatamente como a sociedade deseja, todas podem ter a “imagem ideal”. Apenas aquelas que não querem não se enquadram neste modelo, são as mulheres relaxadas (Moreno, 2008).

A mulher tem, de uma forma histórica, que aceitar que a beleza – o valor auferido à beleza de uma mulher passa a ter o sentido de “sucesso” - é algo que indica uma posição social, é a beleza que mostra quem ela é. Para Wolf (2018, p. 15) “a beleza da mulher tem relação com sua fertilidade; e, como esse sistema se baseia na seleção sexual, ele é inevitável e imutável”. Logo, é “obrigação” feminina estar sempre bela, independentemente do que isso possa lhes custar.

1.2.1. O Preço da Beleza

Com o avanço da mulher no mundo, deixando de ser submissa e se tornando ativa dentro de sua própria vida, passou-se a perceber que seus corpos não mais

pertenciam à elas, mas ao mundo em que viviam, sendo manipulados e moldados à sua forma, se tornando visível.

“O corpo saiu do espaço privado do interior das casas e do espaço restrito das instituições de saúde e ganhou o espaço público: as academias, as clínicas de estética... a rua. Corpo nu, corpo vestido, corpo de mulher, corpo de homem, o corpo serve para vender qualquer coisa, até mesmo o próprio corpo, basta observar ainda a proliferação de outdoors com propagandas de tratamentos cirúrgicos e estéticos.” (FERNANDES, 2011, p. 16).

O corpo, antes enclausurado dentro de casa e sendo apenas “visto” dentro de clínicas e hospitais, ganha espaço na sociedade, as revistas passam a exibi-los juntos às maneiras de conseguir ter esses corpos tão perfeitos. Surge, então, uma definição de beleza mais opressora para a mulher. Tal opressão pela beleza se expressa como uma exigência, na qual a beleza se torna um atributo necessário para a identidade feminina. A beleza passar a ser exigida das mulheres como se fosse parte de quem são, não importa como irão conseguir, mas precisam ser belas:

“Há séculos, a beleza distingue e desperta invejas. Ela tem o poder de excitar multidões, inspirar o amor, enriquecer ou arruinar pessoas. A beleza é um trunfo de quem a possui, um objetivo dos que não se consideram belos, um instrumento de poder, uma moeda de troca em diferentes sociedades.” (Sant’Anna, 2014, p. 8).

Mas como alcançar a Beleza que gera tanta prosperidade? Para muitas é através de sacrifícios, como de sua saúde física e mental.

Para a grande maioria das mulheres, o modelo ideal de corpo exigido pela sociedade é impossível, mas isso não impede a mídia de divulgar como algo alcançável. O que acaba por levar muitas mulheres a tentar a todo custo obter o corpo “perfeito”, levando-as a tentar formas perigosas para emagrecer e manter aqueles corpos, através de remédios, dietas milagrosas, gerando muitas vezes os transtornos alimentares.

Revistas e televisão tiveram um papel fundamental em propagar o ideal de beleza, o que levou a um grande aumento de transtornos alimentares também. Não pode-se deixar de pensar que, assim como Maria Helena (2012) diz em seu livro Transtornos Alimentares, houve também um reconhecimento maior por parte dos

médicos desses transtornos. Mas, naquela época, não havia o olhar crítico para o que a mídia estava expondo como o corpo natural.

Os transtornos alimentares, por sua vez, entram de fininho na vida dessas mulheres que, em sua maioria, são jovens e mais propensas a seguir as tendências dos padrões: começam por uma dieta, apenas para perder alguns poucos quilos e, quando percebem, estão passando dias sem comer, ou tendo compulsões e vomitando ou exagerando em exercícios físicos, apenas para poderem ser parecidas com as famosas.

Este tipo de obsessão com o corpo ideal pode vir a gerar transtornos alimentares como:

“A anorexia nervosa e a bulimia nervosa são transtornos alimentares caracterizados por um padrão de comportamento alimentar gravemente perturbado, um controle patológico do peso corporal e por distúrbios da percepção do formato corporal. Está presente, na anorexia nervosa, um inexplicável medo de ganhar peso ou de tornar-se obeso, mesmo estando abaixo do peso, ou mais intensamente, uma supervalorização da forma corporal como um todo ou de suas partes, classicamente descrito como distorção da imagem corporal” (Saikali et al., 2004, 165).

De acordo com Fernandes (2012), os casos de bulimia e a anorexia podem ter aumentado nos últimos anos por conta da globalização. A autora ainda afirma que estudos comprovam que casos de bulimia são mais frequentes nas sociedades ocidentais onde existe uma maior exposição dos corpos.

“A anorexia não é uma síndrome ligada à cultura, enquanto a bulimia talvez o seja. [...] os aspectos socioculturais são possivelmente mais importantes como fatores mantenedores dos transtornos alimentares do que como fatores etiológicos” (FERNANDES, 2012, p.60).

Percebe-se, assim, que os efeitos das tecnologias do mundo atual, ajudam a dissipar o desejo pelos corpos “ideais”. Pode-se atribuir à internet uma grande parte desta difusão de vontades.

Nos últimos anos os casos de transtornos alimentares cresceram quase que na mesma proporção que o uso da internet. Os aplicativos que utilizam fotos como forma de comunicação, podem, ser os maiores culpados nesse processo.

2 Conectando-se ?

As mídias sociais são, no mundo atual, a principal forma de se conectar às pessoas. Através delas é possível estar em países diferentes e ainda assim falar com outra pessoa, independentemente do horário e local. Esse tipo de interação não era possível até alguns anos atrás.

Ainda no início do século XX, a principal maneira de se comunicar com outras pessoas era através de cartas, estas podiam demorar semanas, até mesmo meses para chegar ao seu destinatário. Havia também os telefones que, naquela época, não eram tão práticos como os atuais, já que eram telefones com fio e poucas pessoas tinham condições de ter um. Muitas vezes havia um único telefone para um quarteirão inteiro, e era preciso contar que as pessoas estariam próximas a este para conseguir fazer contato.

Contudo, através de inúmeras pesquisas, a tecnologia que envolvia a comunicação avançou e os telefones passaram a ser cada vez menores, chegando ao ponto de caber nos bolsos. Além do avanço com relação aos telefones, ocorreram avanços também com relação aos computadores, que haviam sido melhor elaborados na época da Segunda Guerra Mundial, esses foram diminuindo de tamanho assim como os telefones.

Cada vez mais era possível notar o avanço com relação a esses objetos, chegando assim ao que se tornaram nos dias de hoje. Telefone e computador são praticamente a mesma coisa, os telefones se tornaram computadores de mão - e uma verdadeira extensão dos corpos e mentes.

Com a tecnologia avançando, surgem as salas de bate-papo online, onde pessoas podiam se conhecer e ficar amigas, namorar, conversar horas e horas. Essas salas serviam como uma forma de conhecer pessoas novas e se aproximar. E estas também avançaram, se tornando as redes sociais que são tão conhecidas e usadas nos dias de hoje.

“Hoje uma das mais poderosas ferramentas para a comunicação humana, a internet trouxe como consequência, por sua vez, a propagação de um ciberespaço onde os

fluxos de informação estão cada vez mais rápidos e abrangentes, integrando de forma sistemática pessoas e realidades pelo mundo” (SILVA, 2018, p32)”

2.1. Redes Sociais

As redes sociais vêm se tornando cada vez mais a principal forma de contato entre as pessoas. É onde as pessoas se comunicam, acham tendências para seguir, encontram produtos para comprar e podem exibir suas próprias vidas.

As redes sociais surgiram como uma forma de aproximar pessoas, buscando facilitar o contato entre as que estão distantes umas das outras. Mas, conforme elas cresciam, seus usuários também passaram a encontrar outras formas de usar tais redes.

“[...]redes sociais é, sem dúvida, o sentimento de confiança mútua que precisa existir em maior ou menor escala entre as pessoas. A construção dessa confiança está diretamente relacionada com a capacidade que cada um teria de entrar em relação com os outros, de perceber o outro e incluí-lo em seu universo de referência.” (COSTA, 2005, p. 242)

Consegue-se encontrar pessoas para se admirar dentro dessas redes, afinal, todos estão lá, tanto pessoas anônimas como celebridades e artistas. Assim, é possível encontrar seus artistas favoritos e saber mais sobre a vida deles através de seus próprios relatos, ao mesmo tempo em que novos tipos de famosos passam a surgir – por exemplo, hoje existem as blogueiras, pessoas que relatam toda uma vida de glamour, existem também as *digital influencers*, que usam de suas páginas para se promover e promover marcas famosas.

“Nas redes sociais, cada indivíduo tem sua função e identidade cultural. Sua relação com outros indivíduos vai formando um todo coeso que representa a rede. De acordo com a temática da organização da rede, é possível a formação de configurações diferenciadas e mutantes.” (ALCARÁ, TOMAEL e CHIARA, 2012, p. 93)

Porém, ao mesmo tempo em que é possível notar um grande aumento da facilidade em se aproximar do outro com as redes sociais, também pode-se ver um aumento no afastamento entre pessoas que convivem no mundo real. Cada vez mais se vê pessoas, principalmente jovens em restaurantes, baladas, com os

amigos, porém sem que eles estejam de fato se falando, e sim apenas usando os celulares.

Atualmente, as redes mais utilizadas são o *Twitter*, onde as pessoas podem expressar suas opiniões sobre diversos assuntos em poucos caracteres, o *Facebook*, que tem a intenção de facilitar o contato entre pessoas, fazer novas amizades, o *Youtube*, que funciona como uma rede de compartilhamento de vídeos e o *Instagram*, o qual tem como sua principal função exibir imagens, onde as pessoas “postam” suas fotos em troca de *likes*. Por causa dessa característica de enfatizar a interação entre pessoas através de imagens, o Instagram foi escolhido como o campo a partir do qual será analisada a questão do uso das imagens de si por *ativistas Body Positive*.

2.1.1. Tudo por um *like*

O *Instagram*, de acordo com Piza (2012), foi criado para ser algo nostálgico, trazer de volta a magia da foto tirada em um único disparo, como é o caso dos antigos polaroids e rolos de câmera. “Filtros” foram criados no próprio aplicativo para que os usuários tivessem a chance de manipular as fotos de uma maneira que desse a estas o aspecto envelhecido de uma foto antiga.

Contudo, com o avanço do aplicativo, ele passou a ser utilizado de uma maneira diferente. As contas passaram a ser utilizadas para uma superexposição da vida das pessoas, sempre com uma glamourização extrema das vivências dos usuários. “É interessante destacar que, em apenas três meses no mercado, o Instagram chega ao marco de 1 milhão de usuários, já dando os sinais de como a rede se consolidaria entre o público” (SILVA, 2018, p.40), mostrando assim o que viria a se tornar nos anos seguintes ao seu lançamento.

O Instagram, no presente momento, é a rede social mais utilizada pela sociedade. Existe uma atração em ver e postar fotos, quase não se vê textos nas legendas das mesmas. São poucos os usuários que se utilizam das legendas para fazer o que chamam de “textão”, já que a grande maioria de seus seguidores irá

apenas olhar a foto. Nota-se que os usuários também costumam encher suas fotos de *hashtags*:

“Na medida em que esse recurso é utilizado para que todos da rede possam encontrar as fotos publicadas com a mesma hashtag, o que dá maior visibilidade à uma publicação, nota-se que os usuários utilizam as hashtags em busca de um maior número de likes em suas fotos bem como um meio de angariar novos seguidores” SILVA, 2018, p46)

Assim conseguem que mais pessoas vejam suas fotos e possam começar a seguir esses usuários, ao procurar determinadas *hashtags* as pessoas podem encontrar quem tem aparentemente os mesmos interesses dentro do *instagram*.

A grande exposição de fotos acaba por gerar identificação entre os usuários. Pensamentos como “gostaria que minha vida fosse dessa maneira” surgem e começa-se a seguir essas contas. Dentro desse contexto, *digital influencers* ganham cada vez mais seguidores a demonstrar como é fácil ter aquela vida.

Como Maria Helena Fernandes (2012) disse “o corpo se torna visível”, já não está mais escondido. No *instagram* o corpo passa a ser supervalorizado. *Hashtags* como “força, foco e fé” são criadas para estimular os seguidores a seguir a determinada tendência de exercícios ou dietas do momento.

“As influenciadoras digitais ligadas à essa temática, por sua vez, figuram como grandes referências para a comunidade virtual de mulheres que aderem a esse estilo de vida. Isso ocorre em grande medida devido aos resultados “invejáveis” que conseguem alcançar através de intensa malhação e da disciplina alimentar. As blogueiras compartilham rotina de exercícios físicos, hábitos alimentares, compras e segredos de beleza, sempre regado à inúmeras fotos e selfies que exaltam a forma e os contornos corporais, além de imagens que visam vender a ideia de uma vida dos sonhos que, em tese, está acessível a qualquer uma que se esforce para alcançar o corpo ideal e todos os frutos que decorrem do fato de ser “magra, linda e satisfeita consigo mesma.” (SILVA, 2018, p.51-52)

Assim pode-se perceber que a vida dessas *digital influencers* é completamente voltada para a superexposição de seus corpos, expondo a facilidade em conseguir e manter aqueles corpos, sempre fazendo propagandas dos produtos que utilizam, os lugares que frequentam, os tratamentos que fazem para chegar a tal resultado. Esse tipo de comportamento só demonstra como Naomi Wolf acertou ao dizer que as mulheres estavam se tornando reféns do “mito da beleza”.

Através do que é publicado nas redes sociais dessas mulheres é possível notar que inúmeras jovens passaram a se identificar e seguir o que elas colocam nas redes, acreditando que basta reproduzir o que elas fazem para alcançar tais resultados.

“Dessa forma, na busca por alcançar os padrões de beleza instituídos pela ditadura da magreza, muitas mulheres recorrem à internet e passam a seguir páginas no Instagram a fim de obterem dicas e “inspiração” diárias. Além disso, muitas outras aderem ao estilo de vida fitness e se juntam a essa comunidade crescente de pessoas “anônimas” que difundem o culto ao corpo através de imagens compartilhadas na rede social” (SILVA, 2018, p. 63).

Tentam de várias formas mostrar que aquilo que fazem com seus corpos é algo saudável, que a melhor maneira de se cuidar e prestando atenção na alimentação de uma forma extremamente exagerada, gerando fobias de alimentos, e transformando alguns tipo de comidas em vilões.

“Nesse modo de viver, usa-se o alimento como construtor do corpo perfeito. Os alimentos são classificados nos seus elementos formadores: carne é proteína, batata é carboidrato, verdura é vitamina. Há os carboidratos bons, aqueles integrais – e os amados pelo fitness, como a batata-doce; e há os carboidratos ruins, como o açúcar refinado, demonizado por esse estilo de vida. Geralmente destaca-se não a preocupação com a saúde daqueles que seguem esse modo de vida, mas sim com o efeito que tais alimentos provocam na estética corporal. Assim alimentam-se as obsessões com o corpo, especialmente entre as mulheres.” (JACOB, 2014, p.93)

Desta forma, constata-se que o *Instagram* perdeu sua primeira utilidade, como um aplicativo de compartilhamento de fotos antigas, nostálgicas, e ganhou um novo significado. Agora é um lugar de exibição, um espaço onde os corpos ganharam maior destaque e quase tudo envolve postagem sobre corpos perfeitos.

Em contrapartida, o *Instagram* também se tornou um espaço de luta, é utilizado por várias ativistas para contestar determinadas notícias, postagens, questões.

O foco será nas ativistas da causa Body Positive (a qual abordaremos mais amplamente no próximo capítulo), ativistas que utilizam também o *Instagram* mas como uma forma de questionar tudo que a sociedade patriarcal impôs como correto para os corpos femininos. Mulheres que manipulam suas contas para expor fotos de quebra de padrão, também evidenciam seus corpos nas redes, mas como uma maneira de dizer “esse corpo também é bonito”, já que, em sua maioria são mulheres consideradas gordas pela sociedade.

Sua luta é pela diversidade, mas, além disso, sua luta tem batido de frente com vários conteúdos postados no *Instagram* das *influencers* que atuam na busca pelo corpo perfeito. Uma delas é a questão do “antes e depois”, onde estas *digital influencers* postam fotos do antes quando eram gordas e do depois com corpos “perfeitos” tentando expor como aquele processo de dietas e tratamentos estéticos fez bem para ela.

As ativistas da causa *Body Positive*, adotaram também o artifício do “antes e depois”, mas empregando-o de uma maneira nova, no que foi intitulado por algumas pessoas como “antes e depois reverso”, pois trata de mostrar um antes como uma mulher magra - porém sem saúde, com algum transtorno – e um depois como uma mulher gorda – mas com saúde e muito mais disposição do que quando tinham o tal corpo perfeito.

3

Body Positive

“Pode-se encontrar a felicidade mesmo nas horas mais sombrias, se a pessoa se lembrar de acender a luz.”
J.K. Rowling (Harry Potter)

O movimento *Body Positive* foi criado em 1996 por Connie Sobczak, e Elizabeth Scott, nos Estados Unidos, para oferecer à comunidade uma forma de se repensar os padrões estéticos que levam tantas jovens ao transtorno alimentar.

Connie Sobczak, de acordo com as informações do site *the body positive*, sofreu com a perda de sua irmã e os transtornos alimentares na sua adolescência, isso a levou a pensar em formas de promover uma relação mais saudável com os corpos, inspirando, assim, jovens a se preocuparem com algo que não fossem apenas suas medidas de corpo. Ela se aliou a Elizabeth Scott, psicoterapeuta, para assim trabalharem em conjunto promovendo saúde mental e tratamento para as jovens com distúrbios alimentares (*THE BODY POSITIVE*, Our story, s/d).

De acordo com Sobczak, durante sua infância e adolescência, ela sofreu com problemas com relação ao seu corpo. Era comum que ela e suas amigas tivessem transtornos alimentares, era natural e não visto como algo errado, todas as jovens tinham o desejo de ter um corpo perfeito (*REBELLIOUS*, s/d).

No início da sua vida acadêmica na faculdade, esta não via o problema até que passou a perceber que suas atitudes com relação ao seu corpo não pareciam corretas. Connie não relata o que fazia para ter o corpo desejado, pois, para ela, isso poderia influenciar outras jovens, mas mostra que fez escolhas que fizeram mal à ela.

Optou por cursar psicologia, tinha o desejo de trabalhar com transtornos alimentares, mas, no decorrer de sua prática, começou a notar que seu trabalho ia de encontro a um aconselhamento mais do que a uma terapia.

Em contrapartida, a irmã de Connie Sobczak também sofria com a insegurança com seu corpo. Ambas compartilhavam dos problemas relacionados aos seus corpos, porém, para ela, houve questões maiores. No início de sua vida

adulta optou por fazer uma cirurgia plástica para aumentar os seios, durante a cirurgia houve um erro e ela acabou por desencadear o lúpus. Alguns anos depois morreu em decorrência do agravamento da doença (REBELLIOUS, s/d).

Com a morte da irmã, Connie começou a pensar cada vez mais sobre as questões do incentivo ao corpo perfeito, fazendo com que surgisse um interesse em lutar contra o mito da beleza colocado por Naomi Wolf (2018). Principalmente por ter uma filha ainda bebê, ela não queria que esta passasse pelas suas mesmas inseguranças e de sua irmã. Vendo a maneira como sua filha gostava de seu corpo, tinha o desejo de que ela não perdesse aquela inocência infantil, foi aí que ela teve ainda mais certeza de que era necessário fazer algo a respeito.

Em seu trabalho como psicóloga, Sobczak se via cada vez mais se desencontrando de uma atuação de psicoterapeuta e indo de encontro ao aconselhamento. Nessa época conheceu Elizabeth Scott, uma psicóloga com experiência no tratamento de transtornos alimentares, cujo trabalho era voltado principalmente para essas questões.

Ao mesmo tempo, Sobczak iniciava um processo de luta contra o conceito de corpo perfeito tão espalhado na sociedade. Chegou a pensar em oferecer palestras e divulgação de vídeos para escolas de ensino médio, até mesmo um aconselhamento aos professores para trabalharem com jovens que demonstrassem algum tipo de problema com relação ao corpo. Mas, ao se deparar com Elizabeth Scott, percebeu que o seu desejo de criar algo para combater os padrões poderia ser ainda maior, algo que envolvesse uma ciência, um trabalho envolvendo uma psicóloga, ganhando um fator de autenticidade e validade. Foi então que, em 1997, surgiu o que elas chamaram de Movimento *Body Positive*.

Body Positive se tornou um grande projeto onde, hoje, Connie Sobczak e Elizabeth Scott trabalham treinando profissionais para que possam ajudar as pessoas a aceitarem seus corpos. Tem como objetivo ajudar, principalmente, os jovens que sofrem com transtornos alimentares ou com os problemas que o desejo pelo corpo perfeito pode acarretar (REBELLIOUS, s/d).

O modelo de treinamento do projeto *The Body Positive* de Sobczak e Scott é baseado em 5 competências essenciais para serem praticadas diariamente. São elas “recuperar a saúde, praticar o autocuidado intuitivo, cultivar o amor próprio, declarar a sua própria beleza autêntica e criar uma comunidade” (THE BODY POSITIVE, The 5 competencies, s/d), tudo para que se possa alcançar uma

mudança positiva de pensamento do próprio corpo. Com o crescimento das redes sociais, o movimento *Body Positive*, ganhou mais um significado. Começou a ser seguido por pessoas que não tiveram qualquer treinamento das suas idealizadoras, mas se identificaram com sua proposta de amar o próprio corpo. Um dos exemplos é o caso de uma jovem britânica, chamada Megan Crabbe.

Megan Jayne Crabbe se descreve como ativista, modelo e escritora. Costuma debater a cultura das dietas publicamente e, recentemente, foi ao parlamento britânico lutar para que termos como gordofobia sejam reconhecidos como uma forma de preconceito, se tornando uma influência na política de seu país. Nas redes sociais, Megan Crabbe conta sua história, revelando uma trajetória que vai do ódio ao próprio corpo à aceitação de si. Ela conta, por exemplo, que em seu primeiro dia de aula já comparava seu corpo com de suas colegas de turma. Teve transtornos alimentares durante a sua adolescência e, até ouvir de uma senhora na praia que poderia aceitar o seu corpo sem precisar fazer dietas ou se enquadrar em algum tipo de padrão, nunca tinha sequer se permitido pensar nesta possibilidade (BBC, 2019).

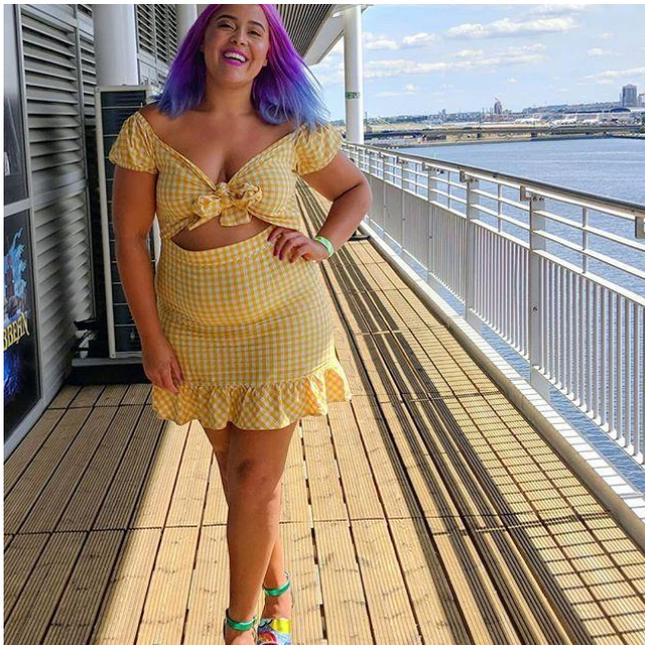


Figura 1 Imagem do Instagram Megan Jayne 02/03/2019

“AD | Every year I let go of another lie about what I "should" be wearing for my body type and step out in whatever the hell makes me happy. Flattering used to mean whatever made me look smaller. Now it just means whatever makes me feel like the 10/10 goddess I am, flat stomach not required ☐☐ •

This year I've been asked to be a speaker at Bristol Fashion Week and I am READY to talk all things body confidence, style & why any rules about what we 'should' be wearing for our body type really are lies! I'll be there Wednesday 3rd and also Sunday 7th April, and I'll put the ticket link in my stories now if you wanna check it out ☐ here's to a whole lot less hiding away, and a whole lot more minidresses this summer ☐☐☐☐ #BFWF #feeluplifted • [Image description: Megan is standing on a balcony overlooking a river, she's wearing a yellow gingham minidress and rainbow wedges. Her hand is on her hip and she's smiling at the camera with a carefree expression³]

3.1. Brasil

No Brasil, o movimento *Body Positive* foi “descoberto” por volta de 2015-2016, quando ativistas começaram a expor suas opiniões acerca dos problemas com a padronização do corpo e notar como mulheres estavam sendo extremamente prejudicadas pela questão do corpo perfeito.

O termo *Body Positive* no Brasil é usado desta forma, em inglês, pois sua tradução como “corpo positivo” não equivale realmente ao significado do termo. Então, os ativistas acabam por usar o termo original em inglês.

O movimento ganhou força no Brasil após uma postagem gordofóbica⁴, do apresentador Danilo Gentili, em dezembro de 2017, onde este fez um *tweet* de

³ "AD | Todo ano, solto outra mentira sobre o que eu "deveria" vestir para o meu tipo de corpo e saio com o que me faz feliz. Lisonjeiro costumava significar o que me fazia parecer menor. Agora, isso significa apenas o que me faz sentir como a deusa 10/10 que eu sou, barriga lisa não é necessário ☐ •

Este ano, fui convidada para palestrar na Bristol Fashion Week e estou PRONTA para conversar tudo sobre a confiança, o estilo e o porquê de todas as regras sobre o que deveríamos usar para o nosso tipo de corpo serem mentiras! Estarei lá na quarta-feira, 3 e também no domingo, 7 de abril, e vou colocar o link do ingresso nas minhas histórias agora, se você quiser conferir - aqui está muito menos se escondendo e muito mais minivestidos neste verão #BFWF #feeluplifted • [Descrição da imagem: Megan está de pé em uma varanda com vista para o rio, ela está usando um minivestido de algodão amarelo e saltos de arco-íris. A mão dela está no quadril e ela está sorrindo para a câmera com uma expressão despreocupada] ”

⁴ Gordofobia – é a raiva do corpo gordo que se mostra através dos ataques de formas preconceituosas e intolerantes à pessoa que apresenta este corpo (Dicio, S/D)

uma foto da ativista Alexandra Gurgel de forma pejorativa. Alexandra respondeu a esse *tweet* em seu canal no *Youtube* (Alexandrismos) e, junto a isso, lançou a *hashtag*⁵ "Gordofobianãoépiada" (Silva, 2019).

3.1.1. Alexandra Gurgel

No Brasil o movimento *Body Positive* começou a ser exposto bem recentemente. A primeira pessoa a criar um canal falando especificamente sobre o movimento foi Alexandra Gurgel em 2016. Em seu canal no Youtube – alexandrismos - Alexandra conta sua história: ela é uma jovem que sofreu durante toda a sua vida com problemas relacionados ao corpo, teve alguns transtornos alimentares, passou por cirurgias e, após uma tentativa de suicídio, conheceu o movimento Body Positive e começou a pesquisar sobre o assunto.

“A vida não quis que eu viesse a me conectar apenas com a pauta do feminismo, entendendo que tudo que eu passava era fruto de um sistema social, descobrir que o corpo é um produto, entender a pressão estética, a gordofobia...Não. Em 2015 eu descobri um termo que levo comigo em meu ativismo nos dias atuais: body positive [...].

Bom, quando fui pesquisar sobre o body positive, encontrei alguns artigos internacionais em que a definição era bem simples: todos os corpos são iguais. Seja você magra, gorda, negra, com estrias, celulite, seja lá como for o seu corpo, ele é bonito” (Gurgel, 2018, p. 108).

Foi então que, em 2016, iniciou um canal para falar sobre o movimento, sendo a primeira brasileira a criar um canal falando sobre o movimento *Body Positive*.

Até o início da sua vida adulta Alexandra Gurgel passou por problemas relacionados à sua autoimagem já que, desde criança, apresentava um corpo fora dos padrões. Como uma criança gorda e uma mulher gorda, acabava por menosprezar sua aparência e sendo menosprezada pelas pessoas ao seu redor. No decorrer de sua vida tentou emagrecer de várias formas para se enquadrar no modelo de corpo ideal que a cercava.

⁵ *Hashtag* é uma utilizado nas redes sociais sob a forma de “#” sendo utilizada para facilitar a busca por palavras e expressões com as quais se relaciona.

Buscava ser anoréxica com muito afinco, chegando até mesmo a entrar em sites pró-mia e pró-ana. Tentava de todas as maneiras seguir as dicas que ali via, contudo tinha muitas dificuldades. Em suas palavras: “eu desejava ser anoréxica, desejava ser bulímica e me sentia fracassada por não conseguir seguir com todas as dicas” (Gurgel, 2018, p. 17).

Após muitos anos de insatisfação, em julho de 2012, seus pais lhe ofereceram um implante mamário e uma lipoaspiração de presente para que ela pudesse, enfim, acabar com a guerra que havia travado contra seu próprio corpo e pudesse ser feliz. O presente de sua mãe era uma promessa de realização do mito da beleza (WOLF, 2018) numa tentativa de aplacar o sofrimento de Alexandra. Contudo, após a cirurgia, Alexandra relata não ter se sentido bem com sua nova imagem. Segundo ela, houve uma piora significativa: percebia que não reconhecia seu próprio corpo e, em pouquíssimo tempo, recuperou todo o seu peso. Em outubro do mesmo ano ela tentou suicídio.

Após sua tentativa de suicídio, aos 23 anos, procurou por ajuda psicológica. Alexandra destaca que dessa vez foi diferente, pois, até então, todas as terapias que havia tentado tinham, de algum modo, relação com sua família – segundo ela, desde jovem, as terapeutas que havia frequentado eram ligadas de alguma forma à sua família. Começou a ser questionada sobre assuntos que eram proibidos dentro de sua casa, como sexo, religião, relações familiares, e com isso despertou para encontrar forças e romper com os remédios - que ela tomava desde os 19 anos, quando informou à sua família seus pensamentos suicidas e estes procuraram ajuda para ela.

Sua tentativa de suicídio acabou ganhando um novo significado para Alexandra: ela relata em seu livro que a sua tentativa de suicídio, em 2012, foi sua morte. Ali ela entendeu que precisava de ajuda, que havia algo errado, mesmo que ninguém em sua família falasse sobre o acontecido e ela tivesse seguido sua vida como se nada tivesse acontecido até encontrar uma psicóloga que a ajudou a entender o que estava se passando com ela.

Aos 26 anos, após algum tempo de terapia, se reconheceu feminista e, ao pesquisar mais sobre o tema, percebeu que havia inúmeras vertentes, encontrando assim o termo *Body Positive*. Após isso sentiu uma extrema vontade de falar sobre o assunto, criando assim seu canal no Youtube, para discutir o assunto. Tornando-se, então, a primeira pessoa a falar sobre *Body Positive* no Brasil.



Figura 2 Imagem instagram Alexandra Gurgel 07/11/2019

Fonte: <https://www.instagram.com/p/B4ka4llFrIa/>. Acesso em: 22 nov 2019

“Eu sempre ouvi das pessoas como meu rosto era lindo, que eu poderia ser modelo por ser alta, era “só emagrecer” (uns olheiros me paravam na rua pra falar isso). Essa foto de 2010 foi uma das poucas épocas da minha vida em que eu estava “magra”. Pesava uns 75kg pra 1,75m, então a galera do IMC já sabe. Eu me achava enorme de gorda mesmo tendo noção de que tinha emagrecido. Meu sonho era pesar 50kg pro meu IMC ficar baixo e eu ter margem pra ser “saudável”. Isso é terrível. Eu morava nos EUA e lá, longe de tudo e todos, eu emagreci. Nessa época eu nem tinha feito a lipo ainda. Quando voltei pro Brasil todos se orgulharam do meu corpo finalmente mais “esguio”, mas nesse mesmo ano eu voltei a engordar tudo, até porque eu emagreci comendo apenas salada por não aguentar fastfood americano direto e não ter dinheiro pra comer comida (lá comida mesmo tipo uma refeição era muito cara e eu, com 20 anos e universitária, não tinha grana). Eu quase não me alimentava e fazia tudo a pé.

Por anos eu olhava essa e outras fotos da viagem e me sentia insatisfeita, puta comigo mesma, por ter me permitido engordar novamente. Quem vive ou já viveu essa tortura para ser magra sabe o que eu to falando, né? A comparação com um corpo que já tivemos, pra mim, é a pior. Apesar de estar “magra”, eu não usava roupa de praia, não transava com as pessoas por vergonha, não me permitia ousar nas roupas, não amava o meu corpo: pelo contrário, eu odiava cada parte dele. Eu estava com um corpo “esguio”, porém odiando por não ter meus sonhados 50kg. Minha vida era isso.

Hoje eu tenho + ou - 30kg a mais do que na foto da esquerda. Faço tudo. Vivo tudo. Me exercito, como direito, transo, sou feliz com a minha imagem no espelho, ando de biquini por todo canto e literalmente não tô nem aí. Vivo a minha vida sem aquele bichinho da insatisfação querendo que eu seja magra. Eu apenas vivo! E eu

sei que meu corpo pode mudar, com os anos passando, comigo desenvolvendo meus músculos por conta dos exercícios que faço, pela minha alimentação que busca equilíbrios saudáveis, pela força da gravidade... Mas me aceitar me trouxe paz com o meu corpo e isso não tem preço. Só temos o agora. VIVA! #CorpoLivre”

3.1.2. Mariana Xavier

Mariana Xavier é uma atriz, *youtuber* e ativista *Body Positive*. Em seu canal no *YouTube* (*Mariana Xavier*) discute assuntos como representatividade do corpo gordo. Em muitos de seus vídeos convida profissionais ou pessoas que sofreram com a pressão estética durante a vida, para falar sobre seus conhecimentos sobre determinados tipos de assuntos relacionados ao corpo “perfeito”.

A grande maioria de seus vídeos são sobre suas experiências pessoais em várias áreas de sua vida, mas principalmente sobre a questão estética. Em seu vídeo “Como, Tentando Ser Magra, Me Tornei Gorda” (2019) relata ter tido um corpo magro até o final de sua adolescência, contudo, ao entrar para a faculdade, se viu vivendo um efeito sanfona. Com isso, acabou optando por remédios para emagrecer, leves a princípio, mas como toda vez que parava de tomá-los se via engordando mais do que havia emagrecido, acabou tomando medicações cada vez mais pesadas. Até que, aos 26 anos, conciliando carreira de atriz, trabalhos de escritório e namoro, engordou 20 quilos em um ano. A partir daí começou a perceber que sua saúde poderia começar a entrar em crise por conta da medicação para emagrecer, foi então que aceitou seu corpo e, anos mais tarde, se tornou uma ativista *Body Positive*.

Em setembro de 2018 foi lançada a música “O nome dela é Jennifer” com Mariana Xavier como “Jennifer”. O clipe foi, então, enaltecido por colocar uma mulher gorda como protagonista e fez com que Mariana chamasse ainda mais atenção nos holofotes. Logo após veio o sucesso do vídeo “Como, Tentando Ser Magra, Me Tornei Gorda” onde conseguiu chamar ainda mais atenção sobre a importância de se aceitar.



Figura 3 Imagem instagram
Mariana Xavier 30/06/019



Figura 4 Imagem instagram
Mariana Xavier 22/04/2019

Fonte: <https://www.instagram.com/p/BzVrbvCjVVN/>. Acesso em: 29 nov 2019.

“A história de Como, Tentando Ser Magra, Me Tornei Gorda

Ao contrário do que muita gente imagina, eu não fui gorda, muito menos bem-resolvida com meu corpo a vida toda.

Essa na foto sou eu aos vinte e pouquinhos anos. Ninguém perguntava sobre a minha saúde, afinal eu estava magra, e pra muita gente, infelizmente, essa é a única coisa que importa.

Essa semana o @quebrandoatabu publicou um vídeo em que eu li comentários sobre pressão estética, gordofobia e padrão de beleza, e lá eu mencionei que durante anos eu fui vítima dessa ditadura da magreza e me entupi de remédios pra emagrecer. O assunto rendeu tanto e é tão importante, que eu decidi publicar aqui um dos vídeos mais bombados do meu canal no YouTube: a história de como, tentando ser magra, me tornei gorda. Parece piada, mas é muito real.

Cada corpo carrega uma história. Nesse vídeo eu conto a minha pra que, quem sabe, você possa mudar a sua. ❤️

#avidadaatriz #marianaxavier #quebrandoatabu #sejaseupropriopadrao #gordofobia naoepiada #pressaoestetica #beleza #autoestima #transtornosalimentares”

3.1.3. Mirian Bottan

Mirian Bottan é uma jornalista que criou um projeto no instagram para falar sobre transtornos alimentares, postando sobre sua rotina e sobre questões relacionadas a esses transtornos.

No início de sua infância, quando tinha cinco anos de idade, iniciou sua carreira como modelo, participando de vários concursos, com a aparência física “padrão”, magra, loira e de olhos claros, foi desde muito jovem incentivada pelo mito da beleza (Wolf, 2018).

“Ainda muito pequena, as características físicas dentro do padrão (magra, com cabelo e olhos claros) eram motivo para que até estranhos na rua sugerissem que eu deveria “aproveitar” minha aparência para conquistar algo. Então aos 5 eu já estava em cima de um palco, posando para que adultos que nem me conheciam decidissem se eu era bonita o suficiente para ser uma “vencedora”” (Bottan, 26 fev 2019, *Instagram*)

Com toda essa rotina de concursos de beleza, Mirian acabou por desenvolver questões com seu próprio corpo, necessitava ser “perfeita”, ter o “corpo ideal”, queria ser magra de qualquer maneira. Ao entrar na adolescência, para ser magra - mesmo já sendo -, iniciou dietas e, não muito tempo depois, começou a vomitar, desenvolvendo, assim, a bulimia. Durante 16 anos viveu com este transtorno alimentar. Em 2013, como relata no vídeo “Vencendo os Transtornos Alimentares com Mirian Bottan” (2018), do Canal Mariana Xavier, Mirian percebeu precisar de ajuda por conta de sua compulsão, não apenas alimentar, mas por álcool e compras. Procurou por ajuda psicológica, entendendo seu problema conseguiu sair dessa bulimia, mas acabou por entrar em outro transtorno alimentar: a ortorexia Mas, com o decorrer de sua terapia, foi percebendo que havia algo errado com seus comportamentos, e assim começou a se permitir amar o seu corpo tal como ele se apresentava.



Figura 5 Imagem Instagram Miriam Bottan 29/03/2018

Fonte: <https://www.instagram.com/p/Bg7GAlnRti/>. Acesso em: 29 nov 2019.

“Na época da primeira foto eu tinha crises de compulsão alimentar (seguidas de vômito) de 2 a 3 vezes por mês, tomava laxante e diurético pra “desinchar” e bebia MUITO álcool em situações sociais porque mesmo “em forma” continuava insegura.

Recuperei gordura porque abrir mão da restrição alimentar era a peça que faltava pra deixar pra trás os 16 anos de bulimia. Foi a última coisa que tentei e a primeira que funcionou e vale a pena todo santo dia. Continuo amando legumes, frutas e verduras, bebo muita água e me exercito regularmente. Só que hoje em dia raramente bebo álcool e já completei 1 ano e meio sem compulsões ☐☐

Os exames estão até melhores, porque sem laxante e diurético meu corpo absorve melhor as vitaminas.

Tanquinho não necessariamente significa saúde física. Principalmente quando é construído às custas da nossa saúde mental 🍷 ☐☐☐ #projetovidão”

3.1.4. Ganhando maiores proporções

Apesar de o presente trabalho focar no movimento *Body Positive* como um recurso auxiliar para o tratamento e prevenção de transtornos alimentares, tal movimento não abrange apenas essa temática. Este vem ganhando proporções cada vez maiores, mostrando que todos os tipo de corpos têm espaço na sociedade. A diversidade é sua maior conquista.

Hoje existem perfis Body Positive falando da diversidade de corpos de todas as maneiras, cor, tamanho, sexo. Perfis que tentam mostrar que existe lugar para pessoas “fora do padrão”.

Alguns desses perfis são:

@bernardofala e @caiorevela, que falam do espaço do homem gay dentro do movimento *Body Positive*.

@lucigoncalvesa que fala do movimento pelo lado da mulher negra e da favela.

@marianatorquado que fala a partir do lugar de uma mulher com deficiência.

Entre vários outros perfis que tentam expor como os diferentes corpos também podem ser belos a sua maneira, sem nunca incentivar seus seguidores a ter um tipo de corpo inexistente. Esses perfis promovem a beleza que existe em ser diferente, que não há apenas uma beleza, mas uma pluralidade.

4 Considerações finais

Após a pesquisa, pode-se notar que a mídia muito tem a ver com o aumento dos índices de transtornos alimentares na sociedade. A pressão para se ter o corpo “perfeito” e colocar a mulher numa posição inferior, de subordinação, mostra que este tipo de manejo midiático causa uma grande reação nas mulheres.

O crescimento das mídias sociais se tornou um grande contribuinte para o maior desenvolvimento dos transtornos alimentares. Com tantos perfis mostrando o estilo de vida das mulheres com corpos “perfeitos”, demonstrando que para conseguir aquilo é simples. Por outro lado, também há um crescimento de perfis que vão para o oposto disso, mostrando que ser saudável não é a mesma coisa que ser magro.

No passado, as mulheres não tinham voz para ir contra a sociedade patriarcal, não lhes era permitido questionar. Contudo, através das lutas feministas para o ganho de direitos, elas passaram a ter a chance de questionar cada momento da história. No presente momento a luta de muitas vem sendo contra os padrões estabelecidos. As feministas atuais vêm conseguindo mostrar que há formas de se quebrar os padrões, como mostra o movimento *Body Positive*.

O movimento surgiu de uma questão séria relacionada aos transtornos alimentares e às graves consequências que eles acarretam. Entretanto, conseguiu ganhar proporções tão abrangentes que, hoje, as mulheres que se intitulam *Body Positive* se nomeiam ativistas, já que é necessário uma luta com muito afinco. Essas ativistas têm conseguido ganhar espaço, pois falam de suas lutas e abrem possibilidades para que profissionais possam expressar as graves consequências que uma sociedade com padrões tão perigosos pode causar.

Sua intenção em passar um recado sobre a importância de amar a si mesma vem gerando um resultado mostrando a grande diversidade de corpos existentes. Não é necessário se encaixar em algo irreal como o padrão de beleza idealizado.

Além de deixar claro que as mulheres podem amar seus corpos independentemente de qualquer coisa o movimento também traz a questão de que

tudo bem não gostar de algo em si mesma e mudar. Mas é preciso que esta seja uma decisão da pessoa e não algo que foi imposto à ela por influência externa.

Referências

ALCARÁ A.; TOMAÉL M.; CHIARA I Di . **Das redes sociais à inovação**. Revista Ciência da Informação Brasília, v. 34, n. 2, p. 93-104, maio/ago. 2005..

BOTTAN, M. **Quanto tempo demorou para que seu olhar sobre você fosse intoxicado?**. 26 fev 2019. Instagram: @mbottan. Disponível em: <<https://www.instagram.com/p/BuXPOLaA7GK/>> Acesso em: 29 nov 2019.

COSTA, Jurandir F. Notas sobre a cultura somática. In COSTA, Jurandir F, **O vestígio e a aura** – corpo e consumismo na moral do espetáculo. Rio de Janeiro: Garamond, 2004.

COSTA, R. **On a new community concept**: social networks, personal communities, collective intelligence. Interface - Comunic., Saúde, Educ., v.9, n.17, p.235-48, mar/ago 2005.

DICIO. Dicionário Online de Português. Disponível em: <<https://www.dicio.com.br/>> Acesso em: 15 nov 2019.

FALUDI, Susan. **Backlash**: o contra-ataque na guerra não declarada contra as mulheres/ Susan Faludi; tradução Mario Fondelli. – Rio de Janeiro: Rocco,2001.

FERNANDES, Maria Helena. **Transtornos Alimentares: Anorexia e Bulimia**. 2ª ed - São Paulo: Casa do Psicólogo, 2012.

FERNANDES, Maria Helena. **Corpo**. 4. ed. - São Paulo : Casa do Psicólogo, 2011.

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

GURGEL, Alexandra. **Eu sempre ouvi das pessoas como meu rosto era lindo**. 07 nov 2019. Instagram: @alexandrismo. Disponível em: <<https://www.instagram.com/p/B4ka4IlFrIa/>> Acesso em: 22 nov 2019.

JACOB, H. (2014) **Redes sociais, mulheres e corpo**: um estudo da linguagem fitness na rede social Instagram. Revista Comunicare – Dossiê Feminismo 14 (1) 89-105.

JONES, Charlie. **'Passei minha vida com medo de ser chamada de gorda, até descobrir o movimento Body Positivity'**. Disponível em: <<https://www.bbc.com/portuguese/geral-50452493>> BBC News, 2019. Acesso em: 01 dez 2019.

LINHARE, Juliana. **Marcela Temer**: bela, recatada e “do lar”. Disponível em: <<https://veja.abril.com.br/brasil/marcela-temer-bela-recatada-e-do-lar/>> Brasil: Veja, 2016. Acesso em: 20 nov 2019.

MORELL, Kate. **Body Love**: Quieting Our Critical Voices with The Body Positive’s Connie Sobczak. Disponível em:

<<https://rebelliousmagazine.com/body-love-quieting-critical-voices-body-positives-connie-sobczak/>> Rebellious magazine for women, s/d. Acesso em: 10 set 2019.

MORENO, Rachel. **A beleza impossível: mulher mídia e consumo**. São Paulo: Ágora, 2016.

MCCANN, Hannah et al. **O livro do feminismo**. Tradução: Ana Rodrigues. - 1. ed. - Rio de Janeiro : Globo Livros, 2019 : il. (As grandes ideias de todos os tempos).

PIZA, Mariana Vassalo. **O fenômeno Instagram: considerações sobre a nova perspectiva tecnológica**. Brasília: Universidade de Brasília, 2012.

QUEIROZ, D. **O acesso ao ensino superior: gênero e raça**. Caderno CRH, v. 14, n. 34, p. 175-197, 2001.

SAIKALI CJ, SOUBHIA CS, SCALFARO BM, Cordás TA. **Imagem corporal nos transtornos alimentares**. Rev Psiquiatr Clín (São Paulo) 2004; 31:164-166.

SANT'ANNA, Denise Bernuzzi de. **História da beleza no Brasil**. São Paulo: Contexto 2014.

SILVA, Maria Letícia de Melo. **Espelho, espelho meu: o culto ao corpo e a promoção de ideais de beleza no instagram e os efeitos sobre a autoimagem corporal das mulheres**. Brasília: Universidade de Brasília, 2018.

THE BODY POSITIVE. **The 5 competencies**. Disponível em: <<https://www.thebodypositive.org/>>. Acesso em: 25 out 2019

THE BODY POSITIVE. **Our story**. Disponível em: <<https://www.thebodypositive.org/>>. Acesso em: 25 out 2019

WOLF, Naomi. **O mito da beleza: como as imagens de beleza são usadas contra as mulheres/ Naomi Wolf; tradução Wáldea Barcellos**. - 2ª ed. - Rio de Janeiro: Rosa dos tempos, 2018.

XAVIER, Mariana. **A história de Como, Tentando Ser Magra, Me Tornei Gorda**. 30/06/019. Instagram: @marianaxavieroficial. Disponível em: <<https://www.instagram.com/marianaxavieroficial/>> Acesso em: 29 nov 2019.

XAVIER, Mariana. **A história de Como, Tentando Ser Magra, Me Tornei Gorda**. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Q_N8XSjSp_A> Acesso em: 29 nov 2019.

XAVIER, Mariana. **Vencendo os Transtornos Alimentares com Mirian Bottan**. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=d-ko_hIr6VY&t=272s> Acesso em: 29 nov 2019.