



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
INSTITUTO DE ESTUDOS DA LINGUAGEM
LABORATÓRIO DE ESTUDOS AVANÇADOS EM JORNALISMO

MILENA CRISTINA PERES

**REFLEXÕES SOBRE TRANSTORNOS ALIMENTARES, AUTOCUIDADO E O
USO DO INSTAGRAM**

Campinas

2022

MILENA CRISTINA PERES

**REFLEXÕES SOBRE TRANSTORNOS ALIMENTARES, AUTOCUIDADO E
O USO DO INSTAGRAM**

Dissertação apresentada ao Instituto de Estudos da Linguagem e Laboratório de Estudos Avançados em Jornalismo da Universidade Estadual de Campinas como parte dos requisitos para obtenção do título de Mestra em Divulgação Científica e Cultural, na área de Divulgação Científica e Cultural.

Orientadora: Daniela Tonelli Manica

Campinas

2022

Ficha catalográfica
Universidade Estadual de Campinas
Biblioteca do Instituto de Estudos da Linguagem
Tiago Pereira Nocera - CRB 8/10468

P415r Peres, Milena Cristina, 1996-
Reflexões sobre transtornos alimentares, autocuidado e o uso do Instagram
/ Milena Cristina Peres. – Campinas, SP : [s.n.], 2022.

Orientador: Daniela Tonelli Manica.
Dissertação (mestrado) – Universidade Estadual de Campinas, Instituto de
Estudos da Linguagem.

1. Instagram (Firma). 2. Bulimia nervosa. 3. Autocuidado. 4. Conteúdo
gerado pelo usuário. I. Manica, Daniela Tonelli, 1976-. II. Universidade
Estadual de Campinas. Instituto de Estudos da Linguagem. III. Título.

Informações para Biblioteca Digital

Título em outro idioma: Reflections on eating disorders, self-care and the use of Instagram

Palavras-chave em inglês:

Instagram (Firm)

Bulimia

Self care

User-generated content

Área de concentração: Divulgação Científica e Cultural

Titulação: Mestra em Divulgação Científica e Cultural

Banca examinadora:

Daniela Tonelli Manica [Orientador]

Marta Mourão Kanashiro

Daniela Ferreira Araújo Silva

Data de defesa: 29-04-2022

Programa de Pós-Graduação: Divulgação Científica e Cultural

Identificação e informações acadêmicas do(a) aluno(a)

- ORCID do autor: <https://orcid.org/0000-0002-1708-8883>

- Currículo Lattes do autor: <http://lattes.cnpq.br/8043061135858640>



BANCA EXAMINADORA

Daniela Tonelli Manica

Marta Mourão Kanashiro

Daniela Ferreira Araújo Silva

**IEL/UNICAMP
2022**

**Ata da defesa, assinada pelos membros da Comissão Examinadora,
consta no SIGA/Sistema de Fluxo de Dissertação/Tese e na
Secretaria de Pós Graduação do IEL.**

DEDICATÓRIA

À minha mãe, para quem eu desejo que fique mais fácil entender o quanto ela
é linda.

AGRADECIMENTOS

Agradeço à Universidade Estadual de Campinas – Unicamp, gigante e linda, por me receber e me proporcionar a realização do sonho da Universidade Pública. As tardes pelo campus, antes da pandemia, caminhando sozinha enquanto arrastava a minha mala de rodinhas vão ficar na minha memória como um abraço.

Muito obrigada à Faepex, pelo financiamento da pesquisa, e por reconhecer e apoiar os estudos tornando tudo mais possível! Agradeço muito, com todo meu coração, à minha orientadora Daniela Manica que olhou para o meu projeto, desde o início, com cuidado e respeito pela minha história e caminhou comigo sem desistir e sem me deixar esquecer da importância desta dissertação. Me lembrou muitas vezes dos motivos pelos quais eu deveria insistir, continuar e concluir. Eu nunca vou esquecer.

Obrigada ao grupo de pesquisa Labirinto, tão sólido e cheio de pessoas incríveis sempre dispostas a ler, ouvir e contribuir com atenção.

Obrigada a todas as professoras e professores do mestrado que me apresentaram um mundo novo, que me deu muito medo, mas que me fez conhecer mais as minhas capacidades e acreditar mais em mim! Obrigada, também, a toda equipe do Labjor que sempre nos recebeu com amor e, durante a pandemia, conseguiu fazer tudo continuar acontecendo!

Obrigada, especialmente, à professora Marta e à Daniela Araújo que, gentilmente, aceitaram estar comigo na banca de qualificação e da defesa trazendo incontáveis contribuições e carinho. Foi mesmo muito, muito especial.

Agradeço muito aos colegas de mestrado, especialmente Priscila, Thaís, Fernanda e Vic pela amizade e momentos compartilhados.

Agradeço à Mirian Bottan, que de forma tão solícita aceitou participar deste projeto, compartilhando comigo sua experiência de vida.

Obrigada aos meus amigos – todos – que me apoiaram nesta jornada sempre me dizendo que eu iria conseguir! Em especial ao grupo “b”. Vocês sabem tudo que fizeram por mim!

À minha sempre professora, amiga e parceira, Kátia Zanvettor, que inspirou o início desta caminhada acadêmica, vibra comigo a cada conquista e segue ao meu lado me dizendo que só o céu é o limite.

Às professoras e toda equipe envolvida no Mundaréu, projeto que tive a honra de participar durante o mestrado e foi repleto de aprendizados dos mais diversos tipos. Foi incrível! Mesmo!

À minha família: Tio Felipe, Tia Paula (que com certeza já perdeu as contas de quantas preces eu pedi – e ela atendeu todas), meus primos recém-chegados Abraão e Isaac, minha irmã Heloisa (meu alívio diário do mundo), vovó Ivette e vovô Zé (que saudade!) meus avós e tios maternos: vocês são a luz da minha vida. Obrigada, obrigada e obrigada!

Mamãe e papai: é difícil até escrever sobre vocês sem sentir um nó apertar a garganta. Agradeço a vida, o apoio, por acreditarem sempre em mim, por absolutamente tudo. Amo vocês com todo o meu coração, nessa e nas próximas vidas.

Obrigada Deus, Jesus, Nossa Senhora e toda a espiritualidade que me sustentou durante o processo, desde o dia que eu decidi tentar participar da seleção. Que oportunidade maravilhosa vocês me deram!

Resumo

Esta pesquisa tem como objetivo estudar a plataforma Instagram em relação ao transtorno alimentar de bulimia nervosa, para entender como a rede social pode ou não atuar como um fator facilitador para o desenvolvimento da doença e como pode, ou não, também, por outro lado, funcionar como um espaço construtivo de trocas de experiências, debates e reflexões sobre a doença. A pesquisa é desenvolvida a partir do perfil do Instagram da jornalista e influenciadora digital Mirian Bottan, que vivenciou a bulimia nervosa desde a infância até a vida adulta e, hoje, busca compartilhar suas vivências com a doença na rede social, questionando o “padrão de corpo ideal” e as formas de encaixar-se nele. A metodologia parte de uma pesquisa bibliográfica com uma perspectiva feminista para compreender o corpo e a relação dele com os aparatos tecnológicos, tendo como foco o ambiente digital do Instagram, seguida da análise do perfil em questão e de uma entrevista semiestruturada com a interlocutora da pesquisa. O estudo analisa o funcionamento da rede social enquanto espaço de troca de conteúdo, mas passa também pelo lugar da publicidade que vem ganhando força no Instagram, pensando ainda sobre a indústria do autocuidado.

Abstract

This research aims to study the Instagram platform in relation to the eating disorder of bulimia nervosa, to understand how the network may or may not act as a facilitating factor for the development of disease and how it can or cannot also, on the other hand, function as a constructive space for exchanging experiences, debates, and reflections on the illness. The research is developed from the journalist's Instagram profile and digital influencer Mirian Bottan, who has experienced bulimia nervosa since childhood to adulthood and, today, seek to share their experiences with the disease in the social network, questioning the "ideal body pattern" and the ways of fit into it. The methodology starts from bibliographic research with a feminist perspective to understand the body and its relationship with the technological devices, focusing on the digital environment of Instagram, followed by analysis of the profile in question and a semi-structured interview with the research interlocutor. The study analyzes the functioning of the social network as a space for exchanging content, but it also goes through the place of advertising that has been gaining strength on Instagram, still thinking about the self-care industry.

SUMÁRIO

| | |
|---|-----------|
| Introdução..... | 11 |
| Bulimia Nervosa e sua incidência em mulheres jovens | 13 |
| Instagram e sua influência na autoestima..... | 15 |
| CAPÍTULO 1: OS TRANSTORNOS ALIMENTARES E O INSTAGRAM: BULIMIA COMO TÉCNICA DE CONSTRUÇÃO DE UM CORPO NÃO GORDO | 20 |
| 1.1 Os transtornos alimentares | 20 |
| 1.2 Relativização de gênero, raça e classe – e os discursos por trás do padrão de beleza..... | 32 |
| CAPÍTULO 2: INSTAGRAM: ESTRUTURA, FERRAMENTA, CONTEÚDO E O PERFIL DE MIRIAN BOTTAN | 36 |
| 2.1 A estrutura do Instagram | 39 |
| 2.2 Análise do perfil | 40 |
| CAPÍTULO 3: A PLATAFORMA INSTAGRAM E A INDÚSTRIA DO AUTOCUIDADO | 63 |
| 3.1 Do que vive Mirian Bottan? | 64 |
| 3.2 Instagram e o Capitalismo de Vigilância | 78 |
| 3.3 Instagram, perfilização e pluralidade | 80 |
| 3.4 A política de saúde mental do Instagram (ou as hipocrisias da Feitiçaria Capitalista)..... | 82 |
| CONSIDERAÇÕES FINAIS | 89 |
| BIBLIOGRAFIA | 92 |
| ANEXO 1 – PARECER DO COMITÊ DE ÉTICA | 96 |

INTRODUÇÃO

Antes de formular uma proposta de pesquisa que tem como objetivo investigar a relação do transtorno alimentar “Bulimia Nervosa” com a rede social “Instagram”, eu tinha em mente um leque gigantesco de possibilidades de investigação. No projeto entregue para a seleção do mestrado em Divulgação Científica e Cultural, eu queria entender o cenário dos transtornos alimentares em paralelo com as mídias televisiva e digital em âmbito nacional.

Logo nas primeiras orientações, comecei a entender a necessidade e a importância do recorte na pesquisa. Já no início do curso do mestrado, meu desejo era traçar a relação do Instagram com o desenvolvimento da anorexia nervosa e da bulimia nervosa, as duas doenças que eu vinha estudando desde a graduação. Imaginei que, reduzindo o *corpus* a partir de uma única plataforma, conseguiria compreender os panoramas que se estabelecem com o consumo de conteúdo na internet. A ideia, então, era recuperar as histórias de vida de pessoas que sofrem dos transtornos e, a partir delas, identificar o conteúdo que elas consomem por meio da rede social, buscando entender se, e de que forma, ele influencia no curso das doenças.

Durante o ano de 2019, cursando as disciplinas do mestrado e tendo contato com o grupo de pesquisa Labirinto – Laboratório de Estudos Socioantropológicos sobre Tecnologias da Vida, oportunidade que considero muito necessária para ampliar nossa visão sobre nosso próprio objeto de estudo, comecei a, de fato, formular as dificuldades de desenvolver essas questões de uma perspectiva científica. Percebi que a minha relação como pesquisadora com o meu objeto de investigação seria afetada por processos burocráticos, deslocamento de abordagens, conforme eu entro em contato com autoras e autores até então desconhecidos por mim.

Para minha surpresa, também, descobri que minhas próprias percepções sobre o tema e sobre a metodologia são marcadas pela minha experiência pessoal com o transtorno alimentar. Digo surpresa porque, como jornalista, fui formada para olhar para meus objetos de estudo com um distanciamento seguro e neutro. Essa era uma atitude estabilizada que veio, então, a ser desconstruída nos primeiros meses de encontros quinzenais com o grupo de pesquisa, com as

aulas e com todo o processo de orientação. Hoje tenho aprendido que é válido saber me ver como elemento da pesquisa e me aceitar como parte dela, e que o distanciamento deve ser experimentado partindo desse pressuposto.

Com todas essas novidades, meu projeto tomou outro rumo. Tendo definido o recorte, decidi estudar, para elaborar a dissertação, as possibilidades e consequências do uso do Instagram como um espaço de circulação de conteúdos diversos, no qual também são colocadas informações em relação ao transtorno alimentar de bulimia nervosa, direta ou indiretamente. Deixei, por ora, a anorexia nervosa fora do meu foco de análise.

Estudo, então, os possíveis deslocamentos da plataforma Instagram, que é considerada a rede social mais nociva à saúde mental de jovens entre 14 e 24 anos. Nessa faixa etária estão as meninas entre 13 e 17 anos, grupo de risco dos transtornos alimentares, conforme mostra uma pesquisa realizada pela *Royal Society for Public Health*, instituição de saúde pública do Reino Unido (2017).

Neste texto de dissertação, opto por escrever assegurada no conceito de Donna Haraway (1995), sobre “conhecimentos situados”. Nesta pesquisa estou partindo do lugar de alguém que experienciou a bulimia nervosa. Ao mesmo tempo, sou uma mulher branca e não sofro com questões de acessibilidade ou discriminação pelo meu biotipo. A dissertação será escrita em primeira pessoa e as falas de minha interlocutora – tanto nos trechos da entrevista quanto no conteúdo recolhido do seu perfil no Instagram – aparecerão em destaque (fonte Arial, 11, e itálico).

Destaco, ainda, que neste trabalho, observei as questões relacionadas a autocuidado entendendo esse termo a partir da seguinte definição: um conceito de cuidado de si, que passa pelo cuidado com a autoimagem, alimentação, bem-estar físico e emocional, que é afetado e atravessado por possibilidades comerciais e industriais, que podem fazer do campo do autocuidado um lugar para fazer negócios, a partir de produtos, serviços e mensagens, impulsionados pelas oportunidades geradas através das ferramentas das redes sociais.

Bulimia Nervosa e sua incidência em mulheres jovens

Em busca de atualizações sobre os números de casos e mortes em decorrência dos principais distúrbios alimentares, a anorexia nervosa e a bulimia nervosa, encontrei muitas pesquisas realizadas entre o fim da década de 1990 e o início da década de 2010. Nos anos seguintes, até o momento atual, outras pesquisas mais específicas são mais recorrentes – voltadas para a área da odontologia, psiquiatria, psicologia, entre outros.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (2021), 5% da população brasileira sofre com transtornos alimentares – o que significa aproximadamente 10 milhões de pessoas no país. Sendo tratados de forma multidisciplinar, com cuidados nas áreas da clínica geral, nutrição, psicologia e psiquiatria, os dois distúrbios têm graves consequências físicas e emocionais que podem ser fatais aos afetados. (CATALDO; RENNÓ, 2014, p. 20 – 21).

De acordo com uma pesquisa realizada pelo Unasp (2013), 90% das pessoas diagnosticadas com uma das duas desordens alimentares, anorexia e bulimia, são mulheres na faixa etária de 12 a 30 anos. Esta informação está ligada, diretamente, ao padrão da magreza incorporado ao gênero feminino, que contribui para o desenvolvimento das doenças. “O ideal de beleza feminina centrado na magreza é parte integrante da psicopatologia dos Transtornos Alimentares. Na cultura ocidental, ser magra significa ter competência, sucesso, autocontrole e ser atraente sexualmente”. (MORGAN; VECCHIATTI; NEGRÃO, 2002, p. 18).

Lindo Bacon (2020) reflete sobre a problemática que se estabelece quando estigmatizamos o corpo gordo como um corpo que precisa lutar contra a obesidade o tempo todo. Segundo ele, esse tipo de comportamento apoia a discriminação e nos leva a investir esforços que não serão úteis na luta contra a balança. Essa atitude desencadeia uma preocupação excessiva com comida e peso, o que nos leva a hábitos alimentares ainda mais desordenados.

Em um relato pessoal, Lindo Bacon conta que a pressão social e as expectativas culturais em relação a peso tiveram em sua vida um papel destrutivo.

Quando adolescente, convenci-me de que seria mais popular se pesasse menos. Que meus pais me amariam mais. Que eu ficaria mais feliz. Comecei a fazer dieta para escapar de um problema de peso que só existia na minha cabeça. Minha dieta e exercícios obsessivos levaram a um distúrbio alimentar. Eu fiquei mais magro. Mas eu estava mais feliz? Não. Eu certamente não estava mais saudável. Soa familiar? Milhões de nós estão presos no abismo entre quem sabemos que somos e quem pensamos que devemos ser, a fim de obter o respeito da sociedade. (BACON, 2020).

De acordo com Bucarechi e Weinberg (2003, p. 23), a palavra Bulimia deriva das palavras gregas Bous, que significa boi e Limos, que significa fome. Segundo as autoras, esse termo quer dizer que a fome que proporciona a alguém a conotativa capacidade de comer um boi. Ou seja, é um grande apetite, um desejo exagerado pelo consumo de alimentos em curtos intervalos de tempo. “Ainda que uma ou outra referência a comportamentos bulímicos apareçam na Antiguidade, a tentativa de compreendê-los é relativamente moderna”. (BUCARETCHI, WEINBERG, 2003, p. 23).

Segundo Bucarechi e Weinberg (2003, p.23), foi em 1979 que foi publicada a primeira descrição científica da Bulimia Nervosa, pelo autor Russel (1979), que considera que a doença é uma estranha evolução da anorexia. De acordo ele, o diagnóstico de bulimia exige a identificação simultânea de três aspectos: as pacientes sentem, primeiro, muita necessidade de alimentar-se a todo tempo; passam a evitar o aumento de peso com comportamentos purgativos e começam a sentir um medo exagerado de engordar.

Paccola (2006, p. 350), afirma que Bulimia Nervosa está associada à privação de domínio sobre a própria alimentação. “A bulimia nervosa consiste em repetições de episódios de compulsão alimentar em que a pessoa ingere grandes quantidades de alimento em um curto período de tempo e tem a sensação de perda de controle”. Após essa sensação, os pacientes passam a procurar comportamentos purgativos que compensem a quantidade de alimento que foi ingerida durante um episódio de compulsão. “Além de esforços para

controlar o peso com exercício físico excessivo e dietas rigorosas, é utilizada a provocação de vômitos e abuso de diuréticos, laxantes e anorexígenos” (PACCOLA, 2006, p. 350).

Instagram e sua influência na autoestima

O Instagram é uma rede social de compartilhamento de imagens e vídeos que permite a aplicação de filtros digitais. Desenvolvido pelo Facebook, existe desde 6 de outubro de 2010 e em 2017 chegou ao número de 700 milhões de usuários em todo o mundo.

A pesquisa realizada pela Royal Society for Public Health (2017) mostrou que entre as redes sociais Youtube, Twitter, Facebook, Snapchat e Instagram, a última foi avaliada como a mais prejudicial à saúde de jovens entre 14 e 24 anos. Essa faixa etária também está inserida no grupo de risco de pessoas que possam vir a desenvolver um transtorno alimentar – em média, de 12 a 30 anos.

A pesquisa ouviu 1.479 jovens que precisaram categorizar qual rede social lhes causava mais desconforto, ansiedade e solidão. O estudo mostrou que o Instagram causa um impacto negativo no sono e na autoimagem dos entrevistados. Ao consumirem na plataforma imagens de uma ‘vida perfeita’, divulgada em tantos perfis, eles desenvolvem expectativas sobre suas próprias vidas que, uma vez inalcançadas, podem desencadear ansiedade, problemas com a autoestima e outros transtornos psicológicos.

O propósito desta pesquisa é refletir sobre o funcionamento do Instagram como um fator facilitador da bulimia nervosa, e indagar se, e como, a rede poderia ser um espaço de discussões e divulgação de conteúdos voltados à autoaceitação e ao autocuidado. Seria possível, através dessa plataforma, falar sobre a bulimia de uma perspectiva que apresente uma forma mais saudável de lidar com o transtorno e evitar sua recorrência?

Nesta dissertação, analiso o perfil no Instagram da jornalista e produtora de conteúdo Mirian Bottan, que aborda especificamente a história dela com o transtorno de bulimia nervosa e as maneiras de superação que ela tem

encontrado nos últimos anos. O objeto de estudo desta pesquisa será o entrecruzamento da história de Mirian, suas percepções a respeito da doença e o conteúdo que ela disponibiliza publicamente na plataforma. Além da análise do perfil, também entrevistei a interlocutora por email. ¹

A análise foi feita a partir de uma descrição mais geral do perfil. Foram selecionados três de seus posts para serem mais profundamente analisados, como forma de explanar sobre o tipo de conteúdo que Mirian mais produz no Instagram. Essas postagens foram, até o momento (setembro de 2021), as mais curtidas e comentadas do perfil selecionado, e falam diretamente sobre bulimia. A análise levou em conta tanto a imagem quanto a legenda, e os comentários que se seguem. Busquei identificar regularidades, temáticas relacionadas à bulimia, corpo e alimentação, procurando elencar o espectro de reações formuladas pelos/as seguidores/as.

A decisão por analisar os posts mais curtidos e comentados foi tomada a partir do critério de maior engajamento – foram os três posts que tiveram mais alcance. Entretanto, entendendo que três publicações podem não ser suficientes para dissertar sobre o trabalho de Mirian e os impactos que ele tem em suas seguidoras, a análise se estendeu também a outras imagens, identidade visual e textos compartilhados pela jornalista em seu perfil.

No primeiro capítulo, apresento a bulimia nervosa enquanto transtorno alimentar e relaciono a doença com a potência do Instagram de influenciar pessoas por meio do conteúdo. Faço isso a partir de outras pesquisas realizadas por mulheres que também relacionam os transtornos alimentares, de alguma forma, com ferramentas e conteúdos disponíveis na internet. No segundo capítulo, apresento com detalhes a atual estrutura do Instagram e analiso alguns conteúdos produzidos pela jornalista Mirian Bottan, que se relacionam com as temáticas da bulimia nervosa, aceitação do próprio corpo e superação. Neste capítulo, analiso também a reação do público de Mirian sobre esse conteúdo.

Na sequência, no terceiro capítulo, trago para a análise algumas publicidades realizadas por Mirian Bottan, para refletir sobre sua atuação na

¹ A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CHS-Unicamp), no processo número 31809520.8.0000.8142.

indústria/comércio do autocuidado. A produção de material publicitário em parceria com marcas oferece elementos para pensar os desdobramentos da discussão sobre o uso do Instagram como espaço de troca sobre transtornos alimentares e temas relacionados.

A pesquisa e a dissertação foram conduzidas a partir de uma perspectiva feminista, em que pretendo acionar a teoria de autoras que dialogam sobre tecnologia, humanidades e corpo, para me ajudar a formular proposições sobre se, e como, a rede social estudada pode ser utilizada como um espaço que colabore na luta contra a bulimia nervosa e a favor da liberdade de corpos femininos, cis ou trans.

Para chegar no perfil a ser analisado, utilizei a plataforma de busca do Google. Busquei pelas palavras “Instagram e Bulimia”. Minha ideia era, a partir dos primeiros resultados, encontrar o primeiro que retratasse o transtorno alimentar com um olhar construtivo em relação à bulimia, ou seja, que não fosse um diário do desenvolvimento da doença e nem que a abordasse de maneira negativa, criticando-a ou, ainda, incentivando-a. Procurava um perfil que mostrasse ter o propósito de ajudar as pessoas que enfrentam a doença ou que enfrentam um conflito entre imagem corporal e alimentação. O primeiro resultado foi o perfil que escolhi para trabalhar na dissertação.

Mas, mais do que ter sido o primeiro perfil na busca que realizei, decidi trabalhar a partir do perfil de Mirian por alguns outros motivos. O primeiro, pela minha própria conexão com a história dela, que experienciou os transtornos alimentares durante muitos anos de sua vida, grande parte deles sem que ninguém soubesse. Me chamou atenção também o fato de Mirian ser uma mulher cis, heterossexual e branca. Acho importante e interessante pensar em como é escrever, produzir e postar sobre sua superação partindo deste lugar, justamente para questionar sobre os desdobramentos que ela alcança a partir dele.

Outro motivo e, talvez, o principal deles, foi a forma com que eu mesma me sinto afetada pelo perfil de Mirian. Embora eu goste e me identifique bastante com as suas reflexões, não é fácil observar o corpo de Mirian, exposto em muitos dos posts, sem me comparar e pensar que por mais que eu tenha uma trajetória

parecida com a dela em relação à bulimia, ela “conquistou” finalmente um corpo magro e eu não. Acredito que seja exatamente deste ponto que parte todo o meu interesse em compreender de que forma outras pessoas também se sentem afetadas pelo que ela posta no Instagram e, também, como a própria Mirian se sente trabalhando com a plataforma que, como veremos, também faz parte de sua fonte de renda.

Mirian Bottan (@mbottan) tem 34 anos e é jornalista. Seu perfil no Instagram conta, hoje (30/01/2022) com 552 mil seguidores e 696 publicações. Quando essa pesquisa foi iniciada, na primeira consulta ao Instagram de Mirian (29/11/2019), ela tinha 620 mil seguidores. Durante o período da pesquisa, Mirian perdeu cerca de 68 mil seguidores. De acordo com um texto publicado por ela na Folha de São Paulo, em 3 de setembro de 2019, quando tinha 5 anos de idade, Mirian foi colocada para participar de concursos de beleza e essas foram as primeiras situações que despertaram nela o transtorno de ansiedade. Ela conta que nunca venceu um concurso e que lidar com o fato de ser reprovada pela aparência era muito difícil. A relação com a comida começou a ficar conturbada quando ela completou 12 anos.

Comecei uma dieta sem falar para ninguém. Mentia, dizia que já tinha comido, pegava a comida e jogava fora. Só que, tentando comer menos, comecei a comer mais. Ficava horas sem comer, restringia, aí perdia o controle e comia desesperadamente. Comecei a beber escondido e a usar droga. Aos 12 anos, bebia o que tinha em casa. Com 13, comecei a fumar maconha; com 14, a cheirar cocaína. (BOTTAN, 2019).

Com essa idade, passou a vomitar comida. Vomitava em média oito vezes por dia. Ficou anêmica, deprimida, perdeu cabelos e parou de menstruar dos 14 aos 16 anos. Chegou aos 38 quilos. Na trajetória de Mirian, narrada por ela nesta reportagem, ela fala dos altos e baixos do transtorno alimentar, as buscas por tratamento e, inclusive, como o Instagram a influenciava a continuar vomitando e restringindo a alimentação. Segundo ela, foram 16 anos de doença e, hoje, ela está bem e segue em recuperação, como coloca na biografia do seu perfil: “Todo excesso esconde uma falta. #ProjetoVidão – porque a vida pode ser bem mais que um eterno projeto verão”. Essas informações serão exploradas e desdobradas na dissertação.

Seu conteúdo abrange, majoritariamente, o processo de superação da doença, os desdobramentos que ela teve, sua relação com a alimentação, as dificuldades e os desafios que ainda enfrenta na busca de ficar bem. Em outros posts ela fala, também, de outras questões voltadas à saúde mental e, em menor quantidade, outros posts são menos reflexivos e ela compartilha momentos comuns da sua vida – fotos de viagens, de trabalho e com o marido.

Para decidir os posts que farão parte do *corpus* de análise da dissertação, utilizei uma plataforma online chamada “Topnine”². Nela, ao digitarmos o *user* do perfil, ela apresenta as nove fotos mais curtidas. A partir deste levantamento, destes nove posts com alto engajamento, escolhi os três que falam diretamente sobre a bulimia nervosa.

²Disponível em: <https://topnine.co/>. Acesso em outubro de 2020.

CAPÍTULO 1: OS TRANSTORNOS ALIMENTARES E O INSTAGRAM: BULIMIA COMO TÉCNICA DE CONSTRUÇÃO DE UM CORPO NÃO GORDO

Neste capítulo, pretendo refletir e mostrar, a partir de uma perspectiva feminista e apoiada em referências como Mirian Goldenberg (2006), Daniela Araújo Silva (2004, 2011) e Marisol Marini (2012), como as relações de poder exercidas sobre os corpos a partir de ferramentas tecnológicas, tendo como foco o Instagram, funcionam como parte dos transtornos alimentares – especificamente a bulimia nervosa, enxergando-a enquanto técnica para a construção de um corpo não gordo e buscando entender em que momento o corpo gordo passou a ser visto como um corpo não belo.

1.1 Os transtornos alimentares

Em 2004, Daniela Ferreira Araújo Silva concluiu, por meio de uma etnografia virtual, um levantamento dos principais blogs de conteúdo “pró-ana” e “pró-mia”. “Ana” refere-se ao apelido para a anorexia e “Mia” para a bulimia, e são termos empregados pela comunidade de apoio ao desenvolvimento dos transtornos alimentares. Essas comunidades, em geral, envolviam as próprias pessoas que estavam doentes e defendiam o “uso” do transtorno alimentar como forma de emagrecimento ou de evitar o aumento de peso. Neste levantamento, já era possível ver a relação que se estabelecia entre a internet em seus primeiros anos de expansão, e os transtornos alimentares. Atualmente, não é mais tão fácil encontrar na internet as comunidades pró-ana e pró-mia de forma tão explícita. Fazendo buscas com esses termos, a maioria dos resultados já são de pesquisas que buscam analisar e entender esses comportamentos. Ainda é possível encontrar alguns sites e blogs com conteúdos que sugerem e incentivam os transtornos alimentares, mas que estão sem atualizações há vários anos. Muitos destes blogs migraram, ainda, para grupos fechados de WhatsApp e Telegram, plataformas que impedem que as conversas sejam acessadas por pessoas que não estão inseridas nelas. Essas plataformas não têm diretrizes tão rígidas quanto outras em que o conteúdo fica mais exposto. Nelas, é possível trocar qualquer tipo de mensagem independente do tema, termos utilizados, fotos e áudios enviados, etc. Os grupos de Anas e Mias no WhatsApp, por exemplo, funcionam com

regras claras entre os membros com o objetivo de trocar experiências e promover as doenças como estilos de vida, como mostra Santos (2016).

Entre as normas criadas estava a divulgação e explicação de procedimentos e resultados de cada dieta, exercício e medicamentos encontrados, a obrigatoriedade de receber bem uma nova Borboleta e dar força sempre que ela precisar em todos os assuntos, principalmente sobre o fortalecimento da anorexia e bulimia, participar ativamente das conversas, ensinar estratégias de como enganar pais e amigos sobre o problema, a obrigação de fazer Low Food (LF) ou No Food (NF) e expurgação da comida por meio de laxantes ou do “miar” (vômitos), prática de exercícios físicos, publicação de fotos de thinspos diariamente, não falar mal de nenhuma participante, assumir a Ana como parte fundamental de sua vida para encontrar o sucesso e cumprir as punições. (SANTOS, 2016, p.88).

Voltando ao trabalho de Silva (2004), a autora trouxe uma análise detalhada do conteúdo gerado na internet em relação à bulimia e à anorexia, mostrando como essas comunidades pró-doença afetam as identidades e a auto percepção corporal de quem está acometido pelos transtornos. Explorando esse conteúdo, ela apresenta na etnografia os transtornos alimentares enquanto perturbações físico-morais que afetam simultaneamente o corpo e a mente (SILVA, 2004, p. 55).

É curioso perceber que apesar do corpo e as intervenções sobre ele serem o assunto central das discussões sobre os transtornos alimentares na internet, a interação virtual se caracteriza exatamente pela ausência do “corpo presente”. Esse dado assinala para a importância de não reduzir nossa compreensão do corpo a uma entidade material natural e fixa, caracterizada por necessidades internas imutáveis e anterior ao fluxo da diversidade e da transformação cultural. Devemos antes nos indagar a respeito de que concepção de corpo está em jogo na fala dos sujeitos pesquisados, e de que forma sua relação com esse corpo é concebida e experimentada. (SILVA, 2004, p. 57-58).

O trabalho da autora segue atual para pensar essa questão, considerando as especificidades do Instagram. Essa dissertação propõe indagar de que forma as pessoas entendem e se relacionam com o próprio corpo a partir do que consomem na rede social, e questiona se o uso da plataforma com uma perspectiva construtiva sobre conteúdos relacionados à autoaceitação e aos transtornos alimentares poderiam ressignificar essa relação.

Em sua tese de doutorado (Silva, 2011), a autora recuperou as diversas faces dos transtornos alimentares, costurando as histórias de mulheres com fortes experiências com as doenças. Nesta pesquisa, a autora apresenta um resgate dos

principais trabalhos sobre Transtornos Alimentares que seguem a linha feminista e mostram como e porque as doenças estudadas são consideradas essencialmente femininas. De acordo com ela, foi a partir do trabalho de Susie Orbach (1979), na Inglaterra, que outros estudos se debruçaram sobre como a relação entre os padrões de feminilidade estabelecidos na sociedade colaboram com as condições sociais de possibilidade dos transtornos alimentares.

Esses trabalhos, segundo Silva (2011), foram baseados nas análises de discursos difundidos na sociedade, fundamentados em diferentes setores sociais que dialogam, até hoje, com os padrões de corpos e comportamentos que afetam a vida das mulheres.

Grande parte dessas pesquisas baseia-se na análise de discursos [...] principalmente aqueles oriundos da publicidade, da indústria de dietas e boa forma e da mídia, apontando para aspectos contraditórios de um padrão de feminilidade ocidental contemporâneo hegemônico, que ao mesmo tempo em que demanda que as mulheres sejam independentes, competitivas e bem sucedidas no mercado de trabalho, exige que elas mantenham uma série de comportamentos voltados para suprir as necessidades e expectativas de outras pessoas, notadamente de familiares (pais, parceiros, filhos), não apenas através das atividades de consumo, mas também no investimento em sua própria aparência. Todavia, muitos desses estudos limitam-se a identificar e a descrever tais padrões, encontrando similaridades nos discursos sobre os transtornos alimentares e nos relatos dos sujeitos que os vivenciam, enquanto os processos pelos quais os discursos afetam as ações dos sujeitos sociais permanecem sem maior exame. (SILVA, 2011, p. 10).

Tendo como aporte essa reflexão da autora, no meu estudo me proponho a não limitar o processo de pesquisa à descrição dos padrões encontrados nos conteúdos do perfil no Instagram, mas, além disso, olhar e pensar em como eles de fato interferem no comportamento de quem os consomem.

A perspectiva das trajetórias narradas por Silva (2011) ajuda a orientar o processo de análise nessa dissertação. De maneira similar, a história de Mirian Bottan também será recuperada através de uma entrevista semiestruturada feita com ela, interlocutora da pesquisa, para entender como os seus caminhos pessoais a levaram a pensar uma produção de conteúdo positiva em relação à doença.

Especificamente, a bulimia nervosa é uma doença que consiste na compulsão frequente por ingestão de comida seguida de, respectivamente, um sentimento de

culpa e estratégias de compensação com o objetivo de ‘eliminar’ as calorias ingeridas. Essas estratégias são os chamados “métodos purgativos”, que podem se apresentar de diferentes maneiras, sendo o vômito autoinduzido a mais comum delas. Uso indiscriminado de laxantes, diuréticos ou jejuns e exercícios físicos em excesso também são práticas da bulimia (ROMARO, ITOKAZU, 2002, p. 407).

O diagnóstico da doença é feito a partir de uma análise clínica da paciente, que envolve a observação de três características fundamentais: episódios recorrentes de compulsão alimentar em que, em um período menor que duas horas, a pessoa chega a consumir em média seis mil ou mais calorias em uma única refeição; o sentimento de culpa e falta de controle do comportamento alimentar durante a crise; e o comportamento compensatório inadequado com o fim de prevenir o ganho de peso (ROMARO, ITOKAZU, 2002, p. 408).

Os trabalhos de Silva (2011) e Marini (2013) refletem sobre esses critérios, presentes no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM) e no Código Internacional de Doenças, CID-10. As autoras apontam críticas em relação ao diagnóstico dos transtornos alimentares, tanto a partir da reflexão feita sobre as histórias de quem enfrentou a doença, no caso da pesquisa de Silva, quanto através da visão de psicanalistas e alguns psiquiatras, no caso da pesquisa de Marini, que levantam alguns limites desses materiais. Por exemplo:

Num curso do qual participei, uma médica psiquiatra [...] apontou para os limites desses manuais e critérios de diagnóstico, uma vez que não só os casos têm se transformado, como também os parâmetros utilizados por esses manuais se baseiam em casos ocorridos entre pessoas adultas e que, no entanto, há uma expansão de casos em crianças e jovens. (MARINI, 2013, p. 72).

O Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais considera que o diagnóstico da bulimia nervosa se dá a partir do momento em que a pessoa utiliza destes métodos compensatórios no mínimo uma vez por semana durante três meses. O mesmo manual ainda especifica a gravidade da doença em:

- **Leve:** Média de 1 a 3 episódios de comportamentos compensatórios inapropriados por semana.
- **Moderada:** Média de 4 a 7 episódios de comportamentos compensatórios inapropriados por semana.
- **Grave:** Média de 8 a 13 episódios de comportamentos compensatórios inapropriados por semana.

- **Extrema:** Média de 14 ou mais comportamentos compensatórios inapropriados por semana. (DSM-5, 2014).

O manual também afirma que o índice de casos de suicídio em pacientes acometidas com bulimia nervosa é alto, e que o transtorno alimentar se apresenta também em concomitância com outras doenças mentais, como a depressão.

Foucault (1994) apresenta um ponto de partida para pensar a definição de doença mental:

Postula-se, inicialmente, que a doença é uma essência, uma entidade específica indicada pelos sintomas que a manifestam, mas anterior a eles, e de um certo modo independente deles; descrever-se-á um fundo esquizofrênico oculto sob sintomas obsessivos; falar-se-á de delírios camuflados; supor-se-á a entidade de uma loucura maníaco-depressiva por detrás de uma crise maníaca ou de um episódio depressivo. (FOUCAULT, 1994).

Seria possível, então, identificar a bulimia nervosa a partir de classificações quantitativas de episódios de “comportamentos compensatórios inapropriados”? Quais outros olhares precisam ser direcionados para entender o transtorno alimentar a partir de uma perspectiva mais ampla, que considere outros quesitos históricos, físicos e emocionais?

Os transtornos alimentares são doenças que, embora caracterizadas pela perda de controle em comportamentos restritivos ou purgativos, são muitas vezes defendidos como “estilos de vida” pelas pessoas que enfrentam os distúrbios, mas têm dificuldade em compreender que têm uma doença real (SILVA, 2011).

A perda total do controle, capaz de levar a pessoa ao risco de vida, é frequentemente associada às ideias de dor, sofrimento, perturbação e doença. Mesmo em alguns grupos pró-ana/mia, é possível encontrar a distinção entre “anorexia nervosa” e “bulimia nervosa” consideradas como doenças e caracterizadas por essa perda de controle, e “ana” e “mia”, que seriam opções conscientes por estilos de vida (SILVA, 2011, p. 69).

Portanto, entendo a bulimia nervosa como um distúrbio alimentar que comporta formas de subjetivação com diferentes formas de expressão, que por vezes escondem, por outras trazem à tona sentimentos complexos e íntimos das pessoas que sofrem com a doença.

A partir do lugar que ocupo depois de ter vivenciado a bulimia nervosa durante vários anos, consigo descrever algumas das emoções que se expressam nos comportamentos bulímicos. Sensação de vazio, vontade de (mais) controle, dificuldade com o “controle” e os “limites”, esforço em ter que guardar para si palavras que precisariam sair. O preenchimento do vazio com a comida, o vômito que coloca para fora o que não saiu em palavras, os jejuns e exercícios físicos excessivos como tentativas de autocontrole e compensação.

O discurso “falado” é extrapolado em dois momentos: nesta forma concreta através da qual se manifesta, na qual o vômito, por exemplo, é uma expressão; e na gordofobia: o preconceito e aversão ao corpo gordo, muitas vezes representada por olhares, silenciamentos, afastamentos corporais, expressões faciais e outras manifestações do preconceito.

A partir disso, compreendo que este transtorno alimentar precisa ser pesquisado com um olhar multidirecionado, múltiplo, multidisciplinar, que considera diferentes fatores como potenciais facilitadores de seu desenvolvimento. Nesta dissertação, me proponho a olhar para o Instagram e seus inerentes aparatos técnicos para pensar como ele pode servir como um destes facilitadores, ou como um espaço que possibilita trocas de experiências que podem ser destrutivas ou construtivas em relação à bulimia.

Mirian Goldenberg (2006), faz um resgate teórico sobre a construção da ideia do corpo ideal no Brasil e de como ele se tornou um instrumento de intermédio de conquistas. Pautada nas reflexões do antropólogo Gilberto Freyre, ela aponta para a trajetória deste modelo de corpo, que passou por transições inspiradas em corpos estrangeiros.

Gilberto Freyre apontava como modelo de beleza da brasileira a atriz Sônia Braga: baixa, pele morena, cabelos negros, longos e crespos, cintura fina, bunda grande, peitos pequenos. Dizia, com certo tom de crítica, que esse modelo de corpo e beleza brasileiros estavam sofrendo um “impacto norte-europeizante ou albinizante”, ou ainda “ianque”, com o sucesso de belas mulheres como Vera Fischer: alta, alva, loira, cabelos lisos (“arianamente lisos”, como dizia Freyre), com um corpo menos arredondado. Esse novo corpo da mulher brasileira, imitação ou “macaqueação” (como gostava de dizer) de modelos estrangeiros, que passou a se impor como modelo de beleza, já detectado por Gilberto Freyre, ganhou muito mais força nas últimas décadas. Como disse à *Veja* (07/06/2000): “As brasileiras não ficam

velhas, ficam loiras”, mostrando que a brasileira é uma das maiores consumidoras de tintura de cabelo em todo o mundo. Além de Vera Fischer, que permanece um ideal de beleza, Xuxa e, posteriormente, Giselle Bündchen tornaram-se modelos a serem imitados pelas brasileiras, ícones “norte-europeizantes”, diria Freyre. (GOLDENBERG, 2006, p. 115-116).

De acordo com Goldenberg (2006), Freyre apontava que estas mudanças no padrão de corpo feminino eram sustentadas por um desejo comum: permanecer jovens. Os corpos que passaram a ser considerados como modelos a serem seguidos passaram a ser, cada vez mais, jovens, belos, brancos e magros. Outro estudo apontado pela autora é do antropólogo Stéphane Malysse (2002), que compara os corpos femininos brasileiros e franceses.

[...] enquanto na França, a produção da aparência pessoal continua centrada essencialmente na própria roupa, no Brasil é o corpo que parece estar no centro das estratégias do vestir. As francesas procuram se produzir com roupas cujas cores, estampas e formas reestruturam artificialmente seus corpos, disfarçando algumas formas (particularmente as nádegas e a barriga) graças ao seu formato; as brasileiras expõem o corpo e freqüentemente reduzem a roupa a um simples instrumento de sua valorização; em suma, uma espécie de ornamento (MALYSSE, 2002, p. 110).

Neste sentido ela aponta para como o corpo, no Brasil, valorizado a partir da aparência juvenil, se torna também um capital. No país, o corpo é mais importante do que a roupa que o cobre: “é o corpo que entra e sai de moda” (GOLDENBERG, 2006). Assim, justifica-se a preocupação que as mulheres brasileiras têm em manter seus corpos no padrão defendido socialmente e, ainda, acompanhar as mudanças que ele sofre. Aqui, o corpo é exibido, moldado e imitado.

No mesmo trabalho de Goldenberg os transtornos alimentares também aparecem como um problema que atinge, no Brasil, majoritariamente as adolescentes mulheres.

Uma das causas da anorexia e da bulimia, segundo especialistas, é a ‘mania de emagrecer’. Por problemas psicológicos, mas também pressionadas pela sociedade, as adolescentes passam dos frequentes regimes alimentares a uma rejeição incontrolável pela comida e a fazer exercícios físicos de forma exagerada, tentando compensar a baixa autoestima. Mas a anorexia parece ter evoluído da condição de patologia para a categoria de “estilo de vida”. Inúmeras páginas pessoais na internet divulgam movimentos “pró-anorexia” e “pró-bulimia”. São as “amigas da Ana” e “amigas da Mia”, dando dicas para aquelas que desejam aderir a um estilo de vida que tem a magreza como modelo a ser seguido (GOLDENBERG, 2002, p. 121).

Esta reflexão sustenta o olhar para a bulimia nervosa enquanto uma técnica de construção de um corpo não gordo, porque o corpo não gordo é mais próximo ao modelo admirado e desejado no contexto social brasileiro. Atualmente, vemos acontecer mais uma transição neste ‘padrão ideal’ com o surgimento do corpo *fitness*, camuflado por trás do discurso do corpo saudável e tendo como aporte fundamental as redes sociais.

Marisol Marini (2012), em sua dissertação de mestrado, se propôs a compreender os transtornos alimentares da perspectiva psicanalítica, desdobrando também as abordagens da nutrição, a psiquiatria e os discursos biomédico e midiático. Ela procura refletir sobre a constituição do corpo e da subjetivação com o propósito de se aproximar das narrativas dos blogs pró-ana e pró-mia e de entender a linha tênue entre os comportamentos considerados como as perturbações físico-morais e os estilos de vida do ponto de vista pró-doença.

Estudando uma instituição psicanalítica ela traz um relato detalhado de como foi se aproximar das pacientes e das psicanalistas envolvidas no tratamento dos transtornos alimentares, levantando as dificuldades, emoções, afetos e descobertas que se deram no processo de pesquisa. Uma delas foi a percepção de que os transtornos alimentares se estabelecem, muitas vezes, a partir de relações de poder. “A atual pressão cultural e apelo à ideia de que ser magra é importante estende-se a vários aspectos da vida diária, atribuindo à magreza a obtenção de poder”. (MARINI, 2012, p. 87).

Por meio da leitura de *Microfísica do Poder* (Foucault, 1979), comecei a notar o quanto a questão do Instagram como uma plataforma que consegue agir como dispositivo influenciador de seus consumidores está imersa em relações de poder sendo exercidas constantemente. Pautada em Foucault, arrisco dizer que, talvez, todas as relações humanas – sendo elas estabelecidas com ou sem o auxílio da tecnologia – sejam relações que, integralmente, se sustentam a partir de dinâmicas múltiplas e descentralizadas de poder. A forma com que o autor explica como, metodologicamente, precisamos ser cuidadosos ao falar e lidar com o poder me ajudou a compreender que estas relações e suas complexidades devem ser consideradas durante a minha pesquisa.

A relação de poder estabelecida entre a mídia digital – no caso, o Instagram – para com as consumidoras, já fragilizadas pelo padrão de beleza imposto socialmente, não é unilateral. Na verdade, se apresenta como uma série de relações em que o poder não atua apenas “de cima para baixo”, mas transita entre os envolvidos, e, além disso, os constitui.

Afirmar que a soberania é o problema central do direito nas sociedades ocidentais implica, no fundo, dizer que o discurso e a técnica do direito tiveram basicamente a função de dissolver o fato da dominação dentro do poder para, em seu lugar, fazer aparecer duas coisas: por um lado, os direitos legítimos da soberania e, por outro, a obrigação legal da obediência. O sistema do direito é inteiramente centrado no rei e é, portanto, a eliminação da dominação e de suas consequências. (FOUCAULT, 1979, p. 101).

Entendi que há, então, várias forças atuando sobre outras que também se exercem quando pensamos em como o Instagram se transforma num meio de influência. Ao mesmo tempo em que as adolescentes que consomem aquele conteúdo que sugere um tipo de corpo ideal, quem posta enaltecendo o corpo magro também é, de alguma forma, afetado pela mesma sociedade que diminui os corpos gordos e os colocam como inadequados. Em conjunto, não é possível falar deste cenário sem pensar nos corpos dissidentes que ocupam o mesmo espaço e tentam, agindo como contra-poder, mostrar que também existem. É preciso considerar este movimento que age para desconstruir o que temos como padrão ideal e, mais ainda, é preciso considerar que estes outros sujeitos, que tentam fazer esta ruptura, também exercem poder sobre os consumidores de conteúdo.

Além disso, estes corpos que tentam romper com o padrão também estão sendo afetados pelo poder porque, de certa forma, embora lutem pelo reconhecimento de sua existência, também são o tempo todo regulados, rebaixados, incompreendidos perante o preconceito que prevalece, ainda, na sociedade, com o enaltecimento constante ao corpo magro.

Pensar desta forma me fez entender que o poder não pode ser pensado como um conceito separado, distante, com uma única função e maneiras específicas de funcionamento. Ele está impregnado no nosso desenvolvimento humano e se exerce todo o tempo em diversos tipos de relações, na medida em que os corpos são disciplinados. O exercício do poder não se dá, simplesmente, como um acontecimento

vertical e hierárquico, mas como uma rede capilarizada, que se manifesta de e em todas as pessoas, e em todos os espaços.

Deleuze (1992) escreve sobre o surgimento da “sociedade de controle”, na passagem da modernidade para a contemporaneidade e com o advento das tecnologias de informação e comunicação, como as redes sociais digitais. A sociedade de controle sobrepõe o que antes Foucault colocara como o regime de governamentalidade da sociedade disciplinar. Nesta transição, em que saímos da “docilização” dos corpos para uma espécie de regime de controle aberto e contínuo, baseado na informação, algumas mudanças acontecem.

A sociedade disciplinar não deixou de existir, mas foi modificada e expandida. O Instagram, enquanto dispositivo de poder, funciona como meio para a regulação dos corpos com uma determinada forma física considerada ideal. É um dispositivo que influencia comportamentos e regimes de cuidado com o corpo e alimentação. Assim como os blogs pró-ana e pró-mia, a plataforma pode atuar no sentido de favorecer ou influenciar um comportamento bulímico. Levando isso em conta, quero perguntar se, e como, ela também poderia dar espaço a um conteúdo como o veiculado pela jornalista Mirian Bottan, indagando se existiria a possibilidade de influenciar alguém mais positivamente, “na contramão da bulimia”.

Pensando em como a bulimia gera consequências físicas graves para o corpo físico como doenças no sistema reprodutor, gástrico e cardiovascular, podendo ser fatal dependendo do grau do transtorno, relaciono o transtorno alimentar com o antigo encarceramento nas instituições disciplinares que imprimiam castigos físicos corporais. O controle sobre os corpos diante do que é considerado “belo” ou “melhor” pela sociedade pode, também, levar as pessoas à própria mutilação física, com o objetivo de se encaixar no que é “perfeito”, como é o caso da bulimia nervosa.

A partir disso, refleti muito sobre a falsa sensação de que temos controle sobre os nossos próprios corpos, e do quanto, na verdade, eles seguem sendo docilizados e regulados o tempo todo. Quando Deleuze revisita o conceito de disciplina, ele traz a visão de que a disciplina é um poder que interfere no mecanismo de todos os corpos. Então, ela não se dá apenas na característica de uma situação fechada, de castigo e prisão física. Mas se dá, também, nestas rupturas, nestas aberturas, saindo daquilo

que caracteriza a sociedade disciplinar e caracterizando com mais ênfase o cenário da sociedade de controle.

De acordo com Michel Foucault, tento compreender o corpo e os processos de subjetivação a partir de seus elementos biológicos, sociais e emocionais. A partir do exercício desse poder “microfísico”, o corpo é construído a partir dos moldes e padrões de beleza que temos hoje, e que variam histórica e culturalmente.

[...] O domínio, a consciência de seu próprio corpo só puderam ser adquiridos pelo efeito do investimento do corpo pelo poder: a ginástica, os exercícios, o desenvolvimento muscular, a nudez, a exaltação do belo corpo... tudo isto conduz ao desejo de seu próprio corpo através de um trabalho insistente, obstinado, meticuloso, que o poder exerceu sobre o corpo das crianças, dos soldados, sobre o corpo sadio. Mas, a partir do momento em que o poder produziu este efeito, como consequência direta de suas conquistas, emerge inevitavelmente a reivindicação de seu próprio corpo contra o poder, a saúde contra a economia, o prazer contra as normas morais da sexualidade, do casamento, do pudor. E, assim, o que tornava forte o poder passa a ser aquilo por que ele é atacado (FOUCAULT, 1979, p. 82).

Compreendi que as pessoas criam sua imagem corporal ideal com base nas relações de poder que vivem. Sejam elas vindas do Estado, de instituições nas quais convivem ou participam, da mídia, de grupos sociais pertencentes ou de outras pessoas.

Qual é o tipo de investimento do corpo que é necessário e suficiente ao funcionamento de uma sociedade capitalista como a nossa? Eu penso que, do século XVII ao início do século XX, acreditou-se que o investimento do corpo pelo poder devia ser denso, rígido, constante, meticuloso. Daí esses terríveis regimes disciplinares que se encontram nas escolas, nos hospitais, nas casernas, nas oficinas, nas cidades, nos edifícios, nas famílias... E depois, a partir dos anos sessenta, percebeu-se que este poder tão rígido não era assim tão indispensável quanto se acreditava, que as sociedades industriais podiam se contentar com um poder muito mais tênue sobre o corpo. Descobriu-se, desde então, que os controles da sexualidade podiam se atenuar e tomar outras formas... Resta estudar de que corpo necessita a sociedade atual... (FOUCAULT, 1979, p. 84).

Foucault problematiza o poder e aponta que ele é mais intrínseco em nós do que imaginamos e que isso influencia em como percebemos o nosso próprio corpo. Ele nos coloca que diversas áreas completamente comuns e influentes ao estilo de vida que temos, como a medicina, a psicologia, a política e a nutrição, por exemplo, estão constantemente exercendo poder sobre nossas decisões, configurando um regime que ele chamou de biopolítica.

Segundo essa linha de raciocínio, tive um encontro com outra autora que me possibilitou pensar de que maneira a tecnologia, que permeia todas as áreas do conhecimento que exercem poder sobre nós, funciona como uma ferramenta atuante na construção da imagem que temos de nós mesmos. Foi a partir da leitura de “Manifesto Ciborgue”, de Donna Haraway (1985), que pensei nesta relação, porque ela coloca a tecnologia num lugar inerente à constituição humana nas sociedades euroamericanas contemporâneas.

Com esse deslocamento, não é mais possível criticar o funcionamento da tecnologia sem considerar que ela também nos compõe, que não há mais como descolar ao certo o que é o humano do que é a máquina, uma vez que estamos inseridos num contexto em que tudo o que fazemos está pautado ou atua em conjunto com tecnologias de informação. Na importante frase de Haraway “prefiro ser uma ciborgue a ser uma deusa”, ela resume a ideia de que nós somos também produto dos aparelhos tecnológicos e que não há sentido em pensar que é possível falar de humano sem falar de máquina. E de que assumir essa figuração ciborgue traz efeitos políticos importantes, se quisermos pensar em poder e resistência.

Hari Kunzru, em “Um encontro com Donna Haraway”, explica:

Como uma ciborgue, Haraway é um produto da ciência e da tecnologia; ela não vê muito sentido no assim chamado “feminismo da deusa”, que prega que as mulheres poderão encontrar a liberdade apenas na medida em que se desprenderem do mundo moderno e descobrirem sua suposta conexão espiritual com a Mãe Terra. Quando Donna Haraway diz que é uma ciborgue, ela não está afirmando ser diferente ou especial. Ocorre que, para Haraway, as realidades da vida moderna implicam uma relação tão íntima entre as pessoas e a tecnologia que não é mais possível dizer onde nós acabamos e onde as máquinas começam. (KUNZRU, 2009, p.22).

Ao pensar na bulimia como uma doença que tem suas bases numa série de questões complexas e, levando em conta sua relação com o Instagram, podemos destacar quatro fatores importantes que funcionam juntos a partir dessa plataforma tecnológica: quem posta e divulga o conteúdo que enaltece um corpo magro; as próprias pessoas que consomem este conteúdo; a empresa proprietária da plataforma, que tem interesses financeiros; e as forças sociais que incidem a partir de questões de gênero, raça e classe, considerando o padrão magro como forma corporal ideal.

As redes também estão dentro de nós. Nossos corpos, nutridos pelos produtos da grande indústria de produção de alimentos, mantidos em forma sadia - ou doentia - pelas drogas farmacêuticas e alterados pelos procedimentos médicos, não são tão naturais quanto a empresa Body Shop quer nos fazer crer. A verdade é que estamos construindo a nós próprios, exatamente da mesma forma que construímos circuitos integrados ou sistemas políticos - e isso traz algumas responsabilidades. (KUNZRU, 2009, p.24).

Como o autor conclui, Haraway parece acreditar que, para nos mantermos sobrevivendo na atual sociedade, precisamos nos dar conta da “velocidade das complexas realidades da tecnocultura” (p.24). Pautada nestas reflexões, acredito que é preciso olhar para a tecnologia enquanto algo que também nos constitui atualmente e cujo funcionamento no desenvolvimento de um transtorno alimentar é preciso compreender.

1.2 Relativização de gênero, raça e classe – e os discursos por trás do padrão de beleza

Pensar na cobrança que as mulheres, principalmente brasileiras, sofrem pelo padrão do corpo perfeito também é pensar nos diferentes contextos em que essas mulheres estão inseridas e de que forma eles afetam esse modelo de corpo que, como vimos, é transitório. Questões de gênero, raça e classe precisam ser consideradas, inclusive, para refletir sobre como e onde a bulimia nervosa mais tem presença.

Joana Vilhena (2003) fala que o corpo é moldado nos padrões do contexto em que vive, e também é marcado por símbolos e adornos que o distingue dentre os demais. Segundo a autora, o corpo é palco de paradoxos e conflitos – enquanto almeja a singularidade, tenta incansavelmente negar as suas diferenças. Para ela, essa busca por encaixar o corpo no que seria o midiaticamente e socialmente aceito o transforma em uma “encenação de arte” sustentada pelos discursos da saúde, da medicina e do erotismo que buscam esconder o que mais nos apavora: a finitude.

sem sombra de dúvidas proporcionamos hoje mais saúde ao nosso corpo, sem contudo encontrarmos qualquer alívio para a inexorabilidade de nossa finitude: apenas adiamos um pouco o desfecho trágico de nossa existência, e somos muito gratos à Ciência por nos dar a cada dia uma nova esperança... ou ilusão. (VILHENA, 2003, p. 11).

Este “passe” das ciências da saúde, ao qual a autora reflete, colabora para que o discurso do corpo perfeito continue forte e apoiado nas áreas do conhecimento e

suas pesquisas, o que contribui para decidir o que é ou não é padrão. Sua afirmação já estava nas reflexões de Foucault: “[...] o controle exercido por meio da fiscalização de um olhar minucioso sobre a aparência, e com o aval da ciência, contribui para regulamentar diferenças e determinar padrões estéticos em termos daquilo que é próprio e impróprio, adequado ou inadequado, normal ou anormal”. (VILHENA, 2003, p 16).

Vilhena (2003) aponta ainda que os cuidados físicos pautados nos discursos que normatizam o corpo – “seja científico, tecnológico, publicitário, médico, estético, etc” (p. 17), aos poucos dominam a vida subjetiva do sujeito e portanto se revelam como uma tática de se preparar para o enfrentamento dos julgamentos e das expectativas sociais. Ao mesmo tempo, o investimento destinado aos cuidados físicos com a estética corporal está vinculado à visibilidade social que o sujeito busca conseguir, seja ela atrair ou evitar o olhar do outro, sentir reconhecimento social ou aprovação. Esta relação de alteridade e de necessidade de aprovação do outro reforça a avaliação depreciativa que fazemos a respeito da nossa imagem corporal.

O sociólogo Roland Barthes (1982 apud VILHENA, 2003) defende que a imagem corporal é resultado da influência que o ambiente exerce sobre o sujeito, por isso, as representações corporais estão em constante transformação. “meu corpo é para mim mesmo a imagem que eu creio que o outro tem deste corpo” (1982, p. 645).

É justamente nesta linha que percebo a importância de falar sobre bulimia nervosa com o cuidado de relativizar as questões de gênero, raça e classe. Em relação a gênero (e considerando que a maioria dos levantamentos quantitativos sobre a incidência da doença são organizados de forma binária), já é sabido que o transtorno alimentar afeta majoritariamente as mulheres – cerca de 90% dos casos (UNASP, 2013). Entretanto, as questões de raça e classe (inclusive inseridas na própria questão de gênero) geralmente ficam esquecidas nesta discussão sobre transtornos alimentares.

Em outro trabalho de Vilhena (2010), resultado de seu pós-doutorado, ela discute a sociabilidade e o usos do corpo nas mulheres de camadas altas e populares em que procura entender como as diversas mulheres brasileiras se relacionam com os seus corpos. O resultado foi a descoberta de que a gordura, associada à feiura, é

uma das formas mais imperativas de exclusão social. Entrevistando mulheres de baixa renda, ela procurou entender de que modo estar acima do peso ressoa em suas vidas.

Ela traz a percepção de que os investimentos no corpo físico e estético se diferenciam de acordo com o lugar e a condição em que estas mulheres vivem. “Atualmente sabe-se que uma dieta composta por carboidratos e farináceos é bem menos dispendiosa financeiramente do que o consumo de produtos ‘*diets*’ e ‘*lights*’” (VILHENA, 2003, p. 23). Em outro momento da pesquisa a autora pontua que “produtos *fitness* não sobem o morro”; morros em que tantas mulheres vivem e que estão tomados por vivências diferentes e complexas que não podem ser comparadas com as altas camadas da sociedade. Numa extensão desta reflexão coloco aqui também o debate racial. Conforme divulgado pelo IBGE (2019), as pessoas negras estão entre as mais pobres no Brasil – como exemplo, o levantamento afirma que 68,8% dos cargos gerenciais no país são ocupados por brancos. Mirani Barros (2017), explica a relação que existe entre formato do corpo, raça e gênero na construção da mulher que é forte e sustenta os desafios que a vida impõe, sendo colocada num lugar de quem precisa negar sua fragilidade.

No caso das mulheres, gordura e raça se confundem na sua intersecção enquanto marcadores na construção da feminilidade a partir da corporalidade. É comum a ideia de uma mulher ‘que aguenta tudo’, seja se tratando de questões familiares, de trabalho ou ainda sexuais. Essa ideia se constrói através da combinação de ambos os marcadores; o fato dessa mulher idealizada ser gorda e negra. A sobreposição desses dois atributos distintivos constitui para essas mulheres de classe popular um lugar de valor (‘toda poderosa’) e de vulnerabilidade (que já sofreu e ainda pode sofrer abuso). (BARROS, 2017. p.115-116).

A aversão ao corpo gordo existe de forma geral, mas as preocupações e a maneira como isso afeta a vida de mulheres de diferentes classes sociais são específicas. Trazendo a discussão para a bulimia nervosa, em um exercício prático no campo de pesquisa, o Instagram, observei que, ao pesquisar pela hashtag #bulimianervosa, entre posts com fotos de alimentos e imagens gráficas, ao menos as trinta primeiras postagens em que aparece uma pessoa na foto são postagens em que a pessoa em questão é mulher cis, e é branca, como as imagens a seguir exemplificam.

Ao realizar essa pesquisa demorei bastante tempo para encontrar a foto de uma mulher negra que usasse essa hashtag. No geral, os conteúdos variam entre posts falando sobre corpo, dieta e recuperação da doença. É importante colocar aqui em pauta, também, meu recorte de pesquisa: o perfil no Instagram da jornalista Mirian Bottan. Busco observar como ele funciona como espaço de debate e troca de experiências em relação à bulimia nervosa, mas também preciso ponderar que Mirian é uma mulher branca, loira e magra. Ou seja, ela está inserida no mesmo padrão de beleza defendido atualmente, mesmo criando um conteúdo que não o promove, pelo contrário, o refuta e o questiona. Na análise do perfil que será apresentada no próximo capítulo, levo, portanto, todas essas relativizações em consideração.

CAPÍTULO 2: INSTAGRAM: ESTRUTURA, FERRAMENTA, CONTEÚDO E O PERFIL DE MIRIAN BOTTAN

Neste capítulo vou apresentar o perfil do Instagram da jornalista Mirian Bottan. Busco pensar, a partir dos dados, se o Instagram consegue proporcionar um espaço construtivo de trocas de experiências e debates saudáveis a respeito da bulimia nervosa e temas relacionados, num movimento que permita esse espaço de troca sem gerar gatilhos nas seguidoras da jornalista. “Gatilho” é um termo que se popularizou principalmente nas redes sociais e que significa, neste contexto, algum conteúdo que possa desencadear uma crise emocional ligada ao transtorno alimentar nas pessoas que o consumirem no perfil de Mirian.

A história de Mirian com a bulimia nervosa, como contei no início, é uma jornada composta por passagens com outros transtornos. A doença também a levou para o uso abusivo de drogas e álcool, e à depressão. Ela passou por tentativas de tratamentos desde a adolescência, mas foi só na vida adulta que encontrou resultados no acompanhamento médico e psicológico.

Em entrevista para o site Uol, Mirian conta que as ameaças vindas dos profissionais de saúde pioravam a situação. “Desde a adolescência, passei por vários tratamentos, oito psicólogos, e era sempre em um tom de ameaça: ‘se os seus exames não melhorarem, eu vou te internar’. Isso só gerava mais revolta” (BOTTAN, 2017). As mudanças que a doença causava no corpo de Mirian também colocavam, nela, o desejo de se modificar ainda mais.

Na mesma entrevista, ela conta: “‘Tinha encanado que queria colocar silicone porque junto com a gordura meu peito também tinha diminuído” (BOTTAN, 2017). Quando ela decidiu encarar a bulimia e passou a frequentar um terapeuta e uma nutricionista, desenvolveu, ainda, outro transtorno alimentar: a ortorexia, obsessão pela alimentação saudável. “Transtorno alimentar não tem formato de corpo, você pode estar malhada, mas, se não consegue comer um pedaço de pizza sem se culpar por isso, você está doente” (BOTTAN, 2017).

Em entrevista para esta dissertação de mestrado, Mirian também resgatou sua história e descreveu:

Eu convivi com a bulimia dos 13 aos 28 anos. Quando criança, participei de desfiles e concursos de beleza muito cedo, por volta dos 6 anos de idade e isso aconteceu até os meus 12 anos, quando finalmente comecei a expressar minha angústia com relação às competições e meus pais entenderam que aquilo me fazia mal. Mas já era tarde demais, o ambiente dos concursos era de culto ao corpo super magro das modelos dos anos 2000 e aos 12 anos eu já estava totalmente obcecada com a ideia de ver meus ossos aparecendo. Foi por aí que comecei a fazer dieta por conta própria, cortando alimentos do meu dia a dia.

Na mesma época, minha mãe assinava uma revista que trouxe uma capa sobre bulimia. A matéria contava a história de um garoto que quase morreu por vomitar comida. Mas naquele momento aquilo só pareceu uma ótima ideia: em vez de sofrer fazendo dieta, comecei a vomitar para poder comer sem engordar. Eu só fui descobrir que aquilo era um transtorno alimentar quando meus pais descobriram e me levaram para a terapia pela primeira vez, aos 14 anos. (Bottan, 2021).

Mirian contou também sobre as consequências físicas e emocionais que a bulimia acarretou:

Durante muitos anos tive questões gástricas como gastrite e refluxo, meu esôfago ficava bem machucado por causa do ácido estomacal que passava constantemente por ele durante os vômitos. Também desenvolvi anemia e depressão pela falta de nutrientes, meus cabelos caíram muito e tive amenorreia durante dois anos. Felizmente, por fazer acompanhamento com médicos, não sofri consequências piores ou permanentes. Por exemplo, periodicamente fazia um procedimento chamado selagem nos dentes, que protegia o esmalte, o que impediu que eles se desgastassem como é comum acontecer com quem sofre da doença. (Bottan, 2021).

Depois de diversas internações, anos de vômito autoinduzido, uso de laxantes e diuréticos, e todos os outros distúrbios que vivenciou através da bulimia nervosa, Mirian passou a se tratar com frequência e entrar no processo da recuperação. Desde então, utiliza o seu espaço no Instagram para apresentar todas essas temáticas que perpassam a sua trajetória com a doença, com o intuito de divulgar a gravidade dos transtornos alimentares e da pressão estética. Em seus posts, ela problematiza muito questões como dietas restritivas e a divulgação do corpo padrão e magro.

Quando questionada sobre como ela decidiu usar o Instagram para contar a sua história, Mirian explica que sua relação com a internet é antiga.

Eu sempre gostei de escrever para expressar meus sentimentos e pensamentos e desde 2003 faço isso na internet. Foi um processo natural, conforme fui entendendo a doença passei a querer compartilhar isso com mais pessoas, porque gostaria de ter encontrado essas informações antes, além de alguém com quem pudesse me identificar, é muito poderoso entender que a doença tem padrões e que o que acontece com a gente não é apenas uma loucura nossa. (Bottan, 2021).

Em uma pesquisa anterior que desenvolvi junto com Kátia Zanvettor (2018), relacionamos a forma de consumo de conteúdo no Instagram – o deslizar de uma tela numa interface do formato de feed, rápida, efêmera – com a maneira que absorvemos as informações sem considerar que as imagens inseridas na plataforma podem estar tomadas de irrealidade.

Absorvemos a informação sem pensar que em uma foto de um corpo idealizado como padrão pode haver edições, colocações específicas de ângulos e toda uma vida diferenciada do modelo da foto, que, provavelmente, não vive a mesma realidade de todas as pessoas que curtem sua postagem. Podemos levantar inúmeras hipóteses: o ou a modelo da fotografia pode ser patrocinado por marcas de academias, suplementos e dietas; pode trabalhar especificamente com a aparência física e ter sua rotina diária voltada a exercícios e alimentação controlada por uma equipe ou, ainda, pode ser naturalmente magro. Na rapidez com que este conteúdo chega até nós, estas hipóteses são ignoradas, por vezes, nem mesmo pensadas, e o post pode causar desconforto, tristeza ou vontade de se tornar aquilo que vê na tela. (PERES, ZANVETTOR, 2018, p. 149).

Essa efemeridade também nos faz lembrar do conceito de modernidade líquida, defendido por Bauman (2008), na qual emerge a fluidez das relações – relações estas que, no Instagram, se tornam ainda mais fluidas e líquidas, o que torna difícil estabelecer algum tipo de solidez em uma plataforma tão imersa em informações distribuídas a partir de algoritmos.

Uma pesquisa recente realizada pela empresa britânica Schofields (2020), mostrou ainda que, hoje, mais de 40% das pessoas com menos de 33 anos pensam em como ficarão as fotos para o Instagram na hora de escolher um destino para viajar.

2.1 A estrutura do Instagram

Em 2020, a plataforma recebeu atualizações em seus recursos e em como ela funciona para entregar conteúdo aos usuários. Hoje, 2022, o Instagram conta com as seguintes ferramentas para um usuário comum:

- Feed – em que é possível postar fotos e vídeos de até 1 minuto na linha do tempo;
- Story - feito para postar fotos e vídeos de até 15 segundos, sem limite de quantidade, que ficam disponíveis por 24h;
- Guia – espaço em que é possível organizar vários conteúdos já postados em categorias especificadas pelo usuário dono do perfil, para condensar conteúdos com mesma temática em um só lugar da plataforma;
- IGTV - que é um campo onde é possível postar vídeos longos, com mais de um minuto;
- Destaques - espaços para os stories ficarem disponíveis no perfil do usuário pelo tempo que ele desejar;
- Biografia - espaço pequeno para o usuário contar resumidamente quem ele é e em que pode ser inserido um link;
- Reels, ferramenta mais recente, de criação de vídeos curtos, de até 15 segundos, em que podem ser inseridas transições, áudios, músicas e textos.

O Instagram ainda conta com diversas ferramentas dentro dos stories, como a possibilidade de inserir enquetes, caixas de perguntas, questões de múltipla escolha, gifs, adesivos, localização, entre outros recursos de interação. O que os usuários têm percebido e relatado é que quanto mais recursos do Instagram são utilizados, mais a plataforma entende o conteúdo como relevante e o entrega para mais perfis. O algoritmo da rede social também privilegia as contas que, na primeira meia hora depois de ter postado algum conteúdo, interage com seu público. Ou seja, se alguém comenta uma postagem, para garantir a boa entrega dela é necessário responder rapidamente.

Existe a possibilidade de responder os stories, comentar e responder comentários, enviar mensagens diretas (particulares) e, claro, é preciso falar dos filtros que o Instagram oferece, criados, também pelos próprios usuários que também são produtores de conteúdo. Os filtros ficam disponíveis no campo dos stories e com eles

é possível gravar vídeos e tirar fotos. A estrutura da plataforma é, portanto, pensada e montada para produzir engajamento e produção constantes.

Os smartphones são aparatos técnicos que apresentam como uma das principais funções a *selfie* – o celular se torna praticamente uma extensão do corpo e a câmera frontal toma um lugar de construção do avatar perfeito, aquilo que queremos mostrar (e como queremos nos ver) no ambiente digital. Os filtros se integram a este aparato, atribuindo a função de edição instantânea das imagens captadas do rosto.

Não está claro quem faz e quem é feito na relação entre o humano e a máquina. Não está claro o que é mente e o que é corpo em máquinas que funcionam de acordo com práticas de codificação. Na medida em que nos conhecemos tanto no discurso formal (por exemplo, na biologia) quanto na prática cotidiana (por exemplo, na economia doméstica do circuito integrado), descobrimo-nos como sendo ciborgues, híbridos, mosaicos, quimeras. Os organismos biológicos tornaram-se sistemas bióticos – dispositivos de comunicação como qualquer outro. Não existe, em nosso conhecimento formal, nenhuma separação fundamental, ontológica, entre máquina e organismo, entre técnico e orgânico (HARAWAY, 1985, p. 91).

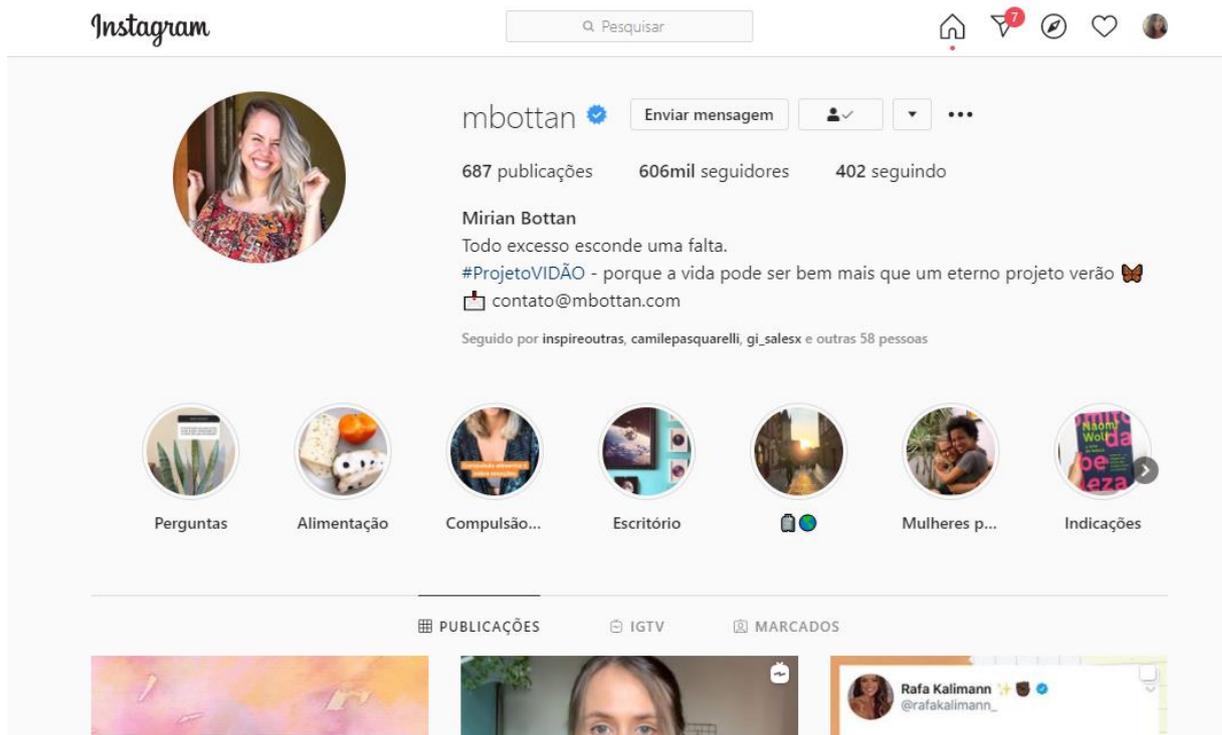
Sabendo que o Instagram é uma plataforma de imagem, é importante conceituar o que é a imagem e como elas atribuem significado àquilo que é postado na rede social. Para Gottfried Boehm (2014), citado por Leitão (2020), imagem está ligada ao *mostrar* e fazer o observador entender “algo” como “efetivamente algo”, no momento em que experimenta o sentido da imagem.

Winfried Noth e Lucia Santaella (1997), também citadas por Leitão (2020), defendem que imagem são representações visuais – fotografias, imagens de cinema e televisão, por exemplo) e também imagens mentais (imaginação, por exemplo). Já o filósofo Jacques Rancière (2012) aposta que a imagem é uma dependência entre o visível e a palavra. Para olhar para o perfil de Mirian Bottan, esta última definição é bastante interessante, uma vez que o conteúdo da jornalista que aborda sua saúde mental e sua relação com a bulimia sempre vem acompanhado de longas legendas com reflexões sobre o assunto.

2.2 Análise do perfil

Atualmente (informação atualizada em março de 2022), o perfil de Mirian Bottan tem 696 publicações, conta com 547 mil seguidores e ela segue outros 582 perfis. Os recursos principais que Mirian utiliza são os destaques, o IGTV e as publicações no feed. A conta da jornalista é verificada pelo Instagram, o que caracteriza que ela é considerada, na plataforma, uma figura pública. Em relação a outras influenciadoras digitais que produzem conteúdo com outro sentido, contrário ao de Mirian, e falam sobre dieta, corpo magro, exercícios físicos, etc., o perfil de Mirian pode ser caracterizado como pequeno, mesmo sendo o primeiro a aparecer nas ferramentas de busca com as palavras-chave “Instagram” e “bulimia”.

Por exemplo, o perfil (também verificado) da influenciadora Rafaella Kalimann, que será citado mais a frente no texto – em que ela compartilha sua rotina alimentar, entre outros conteúdos – conta com mais de 22,7 milhões de seguidores (informação atualizada em março de 2022). Outro perfil que pode ser citado como exemplo é o da influenciadora Mayra Cardi (também verificado), que é empresária e fundadora do projeto Seca Você, voltado à dieta e emagrecimento, e conta com 7,4 milhões de seguidores. Entretanto, em relação a conteúdos voltados à doença bulimia nervosa, Mirian é a influenciadora com mais alcance e público.



Fonte: Instagram, 2020, online.

Conforme apresentei no início deste texto, selecionei três principais posts para analisar primeiramente. São os três posts que atualmente têm a maior taxa de engajamento no Instagram de Mirian e que falam especificamente sobre a relação dela com a bulimia nervosa. Para essa análise, considerarei a imagem postada e a legenda, assim como os alguns comentários (os que aparecem nas primeiras posições, seja por ordem cronológica ou de engajamento). Para olhar para estes comentários, criei quatro categorias³ de acordo com o que mais aparece nos posts de Mirian, sendo eles:

- 1 Relatos pessoais – outras pessoas que compartilham suas próprias experiências com seus corpos;
- 2 Agradecimento – usuários que sentem gratidão à Mirian pelo compartilhamento do post;
- 3 Compartilhamento – pessoas que marcam outros usuários nos comentários para compartilhar o conteúdo com amigos;

³ Categorias contemplam uma camada do objeto – comentários postados nos posts escolhidos que, não necessariamente, contemplam de fato o sentimento ou opinião do usuário, já que estes fatores são outras camadas possíveis do objeto de estudo.

- 4 Outros posicionamentos – pessoas que se posicionam contrárias às falas de Mirian ou ponderam aquilo que ela defende.

Todas as legendas e comentários serão transcritos integralmente.

O objetivo desta análise é exemplificar e compreender o tom dos posts de Mirian e as reações que eles geram entre os seguidores – reações essas que se convertem em engajamento. Trata-se de pensar o lugar de Mirian dentro do Instagram enquanto produtora de conteúdo e, também, enquanto pessoa que se expõe, expõe sua história e seu corpo na plataforma de fotos e vídeos, na busca de passar uma imagem positiva a respeito da sua superação e amor-próprio.

Aqui, cabe levantar a discussão sobre o que o filósofo sul-coreano Byung-Chul Han (2015) chamou de “Sociedade do Cansaço”, ao propor que os malefícios e mal-estar da alma surgem a partir de um excesso de positividade presentes nas esferas da sociedade contemporânea – não deixando de fora a esfera virtual e das redes sociais. Na ânsia de parecer bem e mostrar no Instagram uma realidade “perfeita”, enquanto usuários não só consumimos conteúdo, mas experienciamos a plataforma de maneira bioquímica. Ficamos viciados em rolar *feeds* e até mesmo elaboramos as fotos e vídeos, moldando a realidade, para poder postar. Segundo ele, “o cansaço do esgotamento não é um cansaço da potência positiva. Ele nos incapacita de fazer qualquer coisa” (HAN, 2015, p.76).



Fonte: Instagram @mbottan, 2019, online



Fonte: Instagram @mbottan, 2019, online

Esse post conta, hoje, (06/03/2022), com 2.106 comentários.

Legenda:

Não é que você não pode mais querer emagrecer, não é que agora você é obrigada a se amar do jeito que é, não é nem que você não possa ter um tanquinho como seu principal objetivo. É só que você precisa existir dentro desse corpo, senão nada fará sentido. Por 16 anos eu fui tão obcecada por um tipo de corpo que deixei de existir dentro dele. A segunda foto é uma das centenas que tenho sem cabeça/rosto, quase como se eu fosse qualquer corpo de qualquer revista. Minhas vontades não importavam, nem minhas relações, muito menos a minha saúde, por isso vomitei e usei laxantes e diuréticos por metade da minha vida. Mas não precisa ir tão longe. Se você acha que sem um corpo específico você não é nada, já tá na hora de bater na porta do seu <corpo> e perguntar cadê você.

Esse corpo tomando um solzinho é como eu sou quando me alimento de forma saudável a maior parte do tempo. Me exercito quantos dias na semana eu consigo/quero. Curto um hambúrguer com meu companheiro e cerveja com as amigas. Você não precisa se forçar a

viver uma vida que não quer para se sentir aprovada por todo mundo. Bóra aproveitar todas as partes dela, porque a gente não vai receber de volta nada do tempo que desperdiçamos achando que nosso corpo não estava bom para ser ocupado por nós. 💜🌸 #projetovidão #bulimia #anorexia #dieta #corpofeliz #corpoperfeito

Tabela 1 - Comentários

| Relatos Pessoais | Agradecimento | Compartilhamento | Outros posicionamentos |
|---|---|--|--|
| Eu deixo de sair com pessoas as vezes por me achar feia e gorda, é difícil porque eu já fui massacrada, que é uma forma de me proteger de mais comentários ruins. | Mirian, você é incrível! Seus textos e postagens estão fazendo parte do meu processo de desconstrução e aceitação pessoal, que não está sendo fácil, mas é bem melhor que no passado quando eu estava 30 kg mais magra! | @___ lê esse texto aí e não fica com preguiça | Saúde pra mim em primeiro lugar, e com ela vem algumas restrições. Emagrecer ou ter músculos seria uma consequência apenas, mas as restrições às vezes são necessárias (ex: diabetes, colesterol alto etc) Então tem q dar uma cortada as vezes no hambúrguer, na cerveja sim, não disse sempre. |
| Vi essa foto, li esse texto e chorei. Chorei pq tenho sido ingrata demais com o meu corpo e a minha felicidade não se resume a uma gordurinha aqui ou ali... obrigada pelas verdades ditas. | Vou ler e reler seu post toda vez que eu me começar a julgar, já tive bem pior, mas de vez em quando ainda caio no erro de não aceitar o que vejo no espelho. Quando isso acontecer vou vir correndo ler suas palavras de motivação/aceitação/amor pelo seu corpo. Muito obrigada | @_____ leia esse texto amiga. Acho que serve para tudo o que diz respeito à padrão | |
| Eu a 10 anos nessa bolha do transtorno | Vc é incrível, desde que comecei a te acompanhar me sinto cada vez mais em | | |

| | | | |
|--|---|--|--|
| <p>alimentar... Dizem os profissionais da área mental que eu não sou a doença, mas tenho a doença, porém parece que sou a doença e não consigo me livrar dela... te admiro muito... você é um exemplo de força para quem está na batalha dos transtornos alimentar. Bjos... e obrigada por estar impulsionando pessoas a busca da melhora com seus textos.</p> | <p>paz comigo mesma. Obrigada por existir</p> | | |
|--|---|--|--|

Fonte: elaborada pela autora

Nas fotos deste post, Mirian faz uma espécie de “antes e depois” ao contrário do que costumamos ver no Instagram, em que se mostram os corpos que passaram por um processo de emagrecimento. Aqui, ela traz uma foto atual, em que não se preocupa em esconder a barriga e mostra seu rosto sorrindo. Ela faz uma reflexão mostrando a segunda foto, em que estava mais magra, e sua cabeça não aparece na imagem. Na legenda, conta que passou metade da vida desconectada do próprio corpo, buscando moldá-lo ao padrão magro a qualquer custo, vomitando comida e tomando laxantes. O conteúdo tem um alto engajamento e conta com mais de 2 mil comentários. Dos que trago para análise, podemos observar, na categoria de relatos pessoais, que o relato de Mirian levanta memórias e sentimentos no consumidor do

seu conteúdo. Vale dizer que, nesta tabela, todos esses comentários foram feitos por mulheres.

Nesta categoria, os comentários trazem compartilhamento de histórias pelas quais as seguidoras de Mirian passam – uma delas traz à tona que vive um transtorno alimentar, outra confessa que chorou ao ler o conteúdo, outra conta que deixa de sair com as pessoas por se achar “feia e gorda”. Já analisando estes primeiros comentários podemos afirmar que existe uma comunidade engajada com o perfil de Mirian que se reconhece no conteúdo.

Penso em até que ponto ela consegue trazer uma mensagem positiva, que realmente ande na direção contrária aos gatilhos ou se esse próprio conteúdo também pode servir de gatilho para algumas pessoas fragilizadas com a doença ou com a dificuldade da autoaceitação. Por outro lado, os comentários de agradecimento à Mirian pelo compartilhamento são muitos. Muitas pessoas dizem se reconhecer no conteúdo, elogiam e demonstram gratidão por encontrarem representatividade na fala da jornalista.

Na categoria de compartilhamento existem muitos comentários, também, que “marcam” outros usuários nos comentários, porém a maioria deles não vem acompanhada de mensagens. Nestes dois comentários selecionados, o compartilhamento vem acompanhado de um recado indicando que outras pessoas leiam o material.

Comentários com posições contrárias ao que Mirian defende na legenda são raros. Este que destaco aqui, na última categoria, pondera sobre o que é de fato ser saudável e que, para uma saúde de qualidade, talvez sejam necessárias algumas restrições.



Fonte: Instagram @mbottan, 2019, online

Esse post conta, hoje, (06/03/2022) com 2.893 comentários.

Legenda

Quanto tempo demorou para que seu olhar sobre você fosse intoxicado?

Pra mim, só 5 anos. 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”. Isso fez com que eu acreditasse muito cedo que bonita era a coisa mais importante que eu podia ser na vida. Mas não era só isso. Durante toda a minha infância, pra qualquer lado que eu olhasse (revistas, TV, conversas na rua) era fácil entender que só havia um jeito certo de ser bonita - e que ser extremamente magra, sem celulites, estrias ou dobras era uma parte muito importante disso. Então eu comecei a fazer dieta aos 12 anos, pesando apenas 42 quilos. Como fazer dieta era muito difícil, um ano depois comecei a vomitar comida. Foram 16 anos de bulimia, de jejuns infinitos, de vômitos, laxantes, diuréticos. Foi muito dinheiro em produtos e procedimentos milagrosos que nunca

eram suficientes, pois os “defeitos” pareciam não ter fim. Mas acima de tudo, foi muito, muito tempo de ódio por mim e pelo meu corpo.

Meu olhar começou a mudar quando eu percebi que não aguentava mais. Quando decidi que a vida tinha que ser maior que toda aquela loucura, toda aquela dor. Procurei ajuda e aos poucos fui descobrindo que na verdade eu também era curiosa, corajosa, criativa, eu era forte pra caramba só por estar viva. Eu era milhões de coisas que me faziam muito mais amada, completa, muito mais feliz. E que a maioria das minhas qualidades (talvez todas) estavam num lugar que o espelho não poderia nunca mostrar: dentro de mim. E você, já pensou em fazer um detox do seu olhar? 🦋🌿 #VivoMeuCorpo #projetovidão

Tabela 2 - Comentários

| Relatos Pessoais | Agradecimento | Compartilhamento | Outros posicionamentos |
|--|--|---|---|
| <p>O que fazer para aceitar o meu corpo com todos os defeitos? Por mais que eu tente eu não consigo. Desde criança sofria bullying por ser esquelética: sem bunda, sem peito e por incrível que pareça quadril super largo e a barriga protuberante. Resultado de tudo isso. Cheguei na fase adulta com sérios problemas de baixa autoestima, mal consigo me olhar no espelho. Como se não bastasse só o corpo ser um horror o meu rosto tbm não me ajuda em nada:</p> | <p>Você tem me inspirado, garota. Minha vida mudou depois que comecei ler suas publicações. Pensava assim antes, sempre achei uma palhaçada mas, me contava, me perguntava quem determinou que existe um padrão? Porque temos que seguir? Hoje estou liberta. Me aceito e tenho muito dó das pessoas que ainda são reféns dos “padrões de beleza” e ditadura da magreza.</p> | <p>@_____ nós somos muito mais do que enxergamos. Inspire-se.</p> | <p>Tenta isso tudo e adiciona a pele escura! Quantas negras maravilhosas como você ainda não se reconhecem porque além de magras têm que ser claras. Graças a Deus você sobreviveu e é lindíssima por dentro e por fora. Quantas não são tão afortunadas.</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| <p>meu nariz é chapoca, minhas orelhas são enormes, tenho olhos muito fundos e as pálpebras caídas e para ajudar olheiras terríveis e fora as manchas de melasma devido a gravidez e as manchas de rosácea que ocasionou por causa de tratamento mal feito para eliminar as manchas de melasma e tbm agora para ajudar tem o tal bigode chinês, as terríveis rugas e aquela ruga entre as sobrancelhas por eu ser uma pessoa séria. Parece que eu sempre estou de cara fechada de mal com tudo e com todos e para piorar ainda mais a minha situação eu não tenho um centavo para fazer nenhum procedimento estético por mais simples que seja. Desculpem-me pelo textão eu precisava desabafar.</p> | | | |
|--|--|--|--|

Fonte: elaborada pela autora

Neste post, Mirian compartilha parte de sua história trazendo uma foto dela com 5 anos de idade, em cima de um palco, onde já atuava como modelo e participava de concursos de beleza. Ela conta que todas as referências que tinha de beleza na infância já mostravam que o padrão era o corpo magro. Mais tarde, toda essa pressão se transformou em anos enfrentando a bulimia nervosa e todas as consequências que vieram junto com ela. A outra foto do post traz Mirian agora, mostrando estar feliz e em paz com o próprio corpo. Ela conta, na legenda, que só começou a mudar o olhar sobre si mesma quando chegou ao limite de não aguentar mais.

Na primeira categoria de comentários, em relatos pessoais, selecionei um dos maiores comentários que encontrei neste post com um desabafo de uma mulher, contando sua insatisfação com o seu corpo. Ela aponta para 13 elementos do seu corpo que gostaria de mudar e finaliza falando que não tem dinheiro para passar por nenhum procedimento estético. Considerando que esse relato seja verdadeiro, vale recordar a discussão sobre como as condições sociais também afetam as relações das mulheres e seus corpos, e como os procedimentos estéticos configuram um mercado milionário, alimentado pela busca de perfeição corporal.

Na segunda categoria, de agradecimento, o comentário afirma que as publicações de Mirian foram capazes de mudar a sua vida e de ajudar na libertação do padrão de beleza. Na terceira categoria, de compartilhamento, trago um exemplo do que se repete várias vezes no post: usuários marcando outros usuários para ler o conteúdo, criando uma rede de apoio entre as seguidoras da jornalista.

Na última categoria, este post conta com um comentário muito interessante. Uma mulher fala sobre a dificuldade de enfrentar todo o padrão de beleza que Mirian aponta no post e ainda ser uma mulher negra, que lida com o racismo. Ela pondera que as mulheres negras não são tão afortunadas em lidar com a autoaceitação. É interessante porque traz, novamente, a reflexão sobre como a questão da raça também modifica a maneira com que as mulheres enxergam seus corpos, a partir das experiências que vivenciam e contexto em que estão inseridas.



Fonte: Instagram @mbottan, 2019, online

Esse post conta, hoje, (06/03/2022) com 3.433 comentários.

Legenda

22: Bêbada me fotografando no espelho pra chamar a atenção do cara que eu gostava, com o corte e cor dos cabelos iguais aos das meninas com quem ele me comparava, bulímica, abusando do álcool, gastando todo o meu dinheiro com roupas e acessórios e maquiagens e procedimentos estéticos na tentativa de ser a princesa mais perfeita do pedaço e merecer o amor de “príncipes” abusivos.

32: Largada num barco curtindo o verão sem pose com o cabelo que eu gosto, o corpo resultado da vida que eu gosto, tranquila e feliz sendo fotografada pelo homem que caminha ao meu lado porque me ama por quem eu sou, não apenas se eu for como ele quiser que eu seja.

Nesses dez anos o que mudou mesmo foi entender que existia alguém dentro de mim, com gostos e sonhos próprios, com problemas e dores que não eram frescuras e com o direito de ser respeitada e cuidada não só pelos outros, mas principalmente por mim mesma.

E você, o que aprendeu nos últimos dez anos?

#10yearchallenge #projetovidão

Tabela 3 - Comentários

| Relatos Pessoais | Agradecimento | Compartilhamento | Outros posicionamentos |
|---|--|--|---|
| <p>Hj eu acordei e não estava me aceitando como eu estou “gordinha” e venho aqui pq me faz sentir melhor, mas é muito difícil me aceitar quando as pessoas te apontam o dedo te criticam como se engordar fosse tão errado e feio e horrível. As pessoas encontram o defeito onde vc nunca tinha notado na sua vida. Isso é horrível não aceitar o q eu vejo no espelho e além disso ouvir as pessoas te criticando não é fácil perder peso mudar os hábitos. @mbottan obg vc não sabe mas seu insta me ajuda a me sentir melhor pelo menos aqui eu não vejo críticas mas apoio #desabafo</p> | <p>Cara, eu tô feliz q encontrei esse instagram. Talvez um dos mais verdadeiros e necessários para mim. Tô lendo suas postagens, e sinto q vc vai me ajudar. Obrigada!</p> | <p>@_____ amiga, tu já viu essa mulher? Ela é maravilhosa e o conteúdo que ela produz aqui me ajuda com as inseguranças q tenho c meu corpo... Eu dei unfollow em mulheres q só me faziam pensar no “corpo perfeito” e me sentir mal por não ter um parecido e comecei a me sentir um pouco melhor. O Instagram deixa a gente mais noiada c isso, ainda mais c esses retoques nas fts q mtas delas fazem. Enfimmmmm, lembrei de vccc, vamos juntas</p> | <p>Admiro sua autoestima, e incentivo a auto-aceitação pelas mulheres/meninas com quem tenho contato. Todavia, estimo sempre a prática de atividades físicas e uma alimentação saudável (que não significa viver de folhas ou fotossíntese), pois se amar e tb cuidar do templo da sua alma, que é seu corpo. Se aceitar vendo seu organismo acumular cada vez mais adiposidade, e sabendo que isso traz consequências negativas para a saúde não é, como regra geral, uma atitude prudente. Tenho certeza que vc é feliz hoje, nessa condição de não ligar para padrões sociais, e valorizo isso, mas me corrija se eu</p> |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | | <p>estiver errada: aos 40 vc poderá já estar sofrendo algumas consequências como hipertensão, diabetes, problemas hepáticos pelo acúmulo de gordura visceral, dores articulares pelo sobrepeso, que por si só acarretam outras comorbidades associadas. Lamento por não poder concordar com o conteúdo desse post, mas percebi que vc é uma pessoa intelectualmente privilegiada e compreenderá meus argumentos..muito grata por oferecer espaço para opiniões divergentes.</p> |
|--|--|--|---|

Fonte: elaborada pela autora

Neste post Mirian participa do #10yearschallenge, um desafio que se tornou popular no Instagram em que os usuários mostravam, em fotos, uma comparação de como estavam 10 anos atrás. Ela aproveita a brincadeira para novamente trazer uma reflexão. Mostra uma foto bêbada, aos 22 anos, e segundo ela conta, “bulímica, abusando do álcool...”. Na segunda foto, aos 32 anos, ela está sentada em um barco com a barriga à mostra e demonstra não estar mais extremamente preocupada com a estética do seu corpo.

Na análise do comentário, temos, na primeira categoria, um relato pessoal de uma mulher que conta como os comentários de outras pessoas afetam o seu olhar sobre sua aparência. Na segunda categoria, o agradecimento é bastante interessante. Ela conta que está feliz por ter encontrado o Instagram de Mirian e o considera como

“talvez um dos mais verdadeiros”. Esse comentário se relaciona com o destacado na categoria de compartilhamento em que a usuária marca uma amiga e fala sobre os conteúdos tóxicos que encontra em outros perfis de Instagram, que enaltecem muito o corpo magro. Verifico aqui como o Instagram de Mirian se diferencia de outros através do conteúdo que ela compartilha. No geral, os comentários em seus posts são sempre muito positivos e de agradecimento.

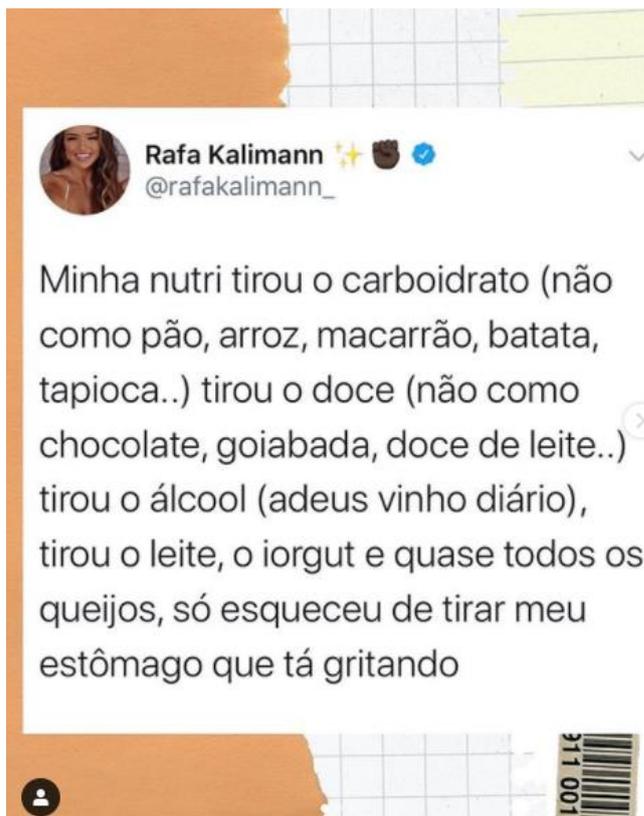
Entretanto, na quarta categoria, um comentário rebate o post de Mirian trazendo novamente o discurso médico, argumentando que acumular adiposidade no corpo e não fazer exercícios físicos regularmente pode resultar em muitas doenças. Este comentário foi respondido por Mirian e virou praticamente uma conversa entre as duas, com trocas de argumentações respeitadas. Mirian rebate que vive e incentiva a prática de exercícios físicos e alimentação saudável dentro de um contexto de bem estar mental e emocional e aponta que fala isso a partir da experiência de anos de bulimia nervosa – em que na ânsia de ficar magra, ficou doente. Tão doente (ou mais) quanto se não praticasse atividades físicas.

Por fim, a dona do comentário pede desculpas “se pareceu insensível” e conta que já sofreu de anorexia e vigorexia, mas reforça sua ideia inicial: “me sinto feliz em saber que você está com a saúde em dia, mas já pensou naquelas mulheres que a seguem e não têm condições de ter um acompanhamento médico adequado, e acham que é só “se aceitar”, porém sem se cuidar devidamente? Apenas uma reflexão, não uma crítica”. Beatriz Klimeck (2020) reflete sobre os corpos que não aparentam uma doença de transtorno alimentar, de acordo com as características comuns físicas dessas comorbidades, mas que estão, sim, doentes.

É comum que partamos do princípio que um corpo gordo não pode estar saudável, portanto, se está, é por pouco tempo, já que eventualmente ficará doente por conta das 96 comorbidades, como uma bomba-relógio. Longe de querer discutir se, de fato, é possível ser gordo e saudável, essa noção de saúde exclui a saúde mental dos indivíduos gordos, já que não consideram que um emagrecimento através de métodos de coerção, do estigma e da pedagogia da repulsa não pode ser emocionalmente saudável. Ainda, é possível pensar que tipo de saúde se prioriza, já que uma pessoa pós-bariátrica pode ter dezenas de complicações decorrentes da cirurgia e deve necessariamente tomar medicações para toda a vida, já que são feitas alterações em mecanismos de absorção de nutrientes. (KLIMECK, 2020, p. 95-96).

Relaciono essa reflexão com o apontamento por parte da usuária do Instagram no post de Mirian. De acordo com Klimeck (2020), existe essa parcela de pessoas que sofrem de transtornos alimentares e não são vistas assim, por não se encaixarem nos principais padrões estéticos para tal. Essas pessoas talvez nunca alcancem a possibilidade de entender seus problemas relacionados ao corpo enquanto doença, o que as afasta de qualquer tipo de tratamento médico ou diagnóstico. Da mesma forma, outras pessoas podem, em algum momento, iludidas com o discurso da auto aceitação, desistirem de procurar ajuda.

Além destes três posts selecionados previamente, trago aqui também um post em que Mirian problematizou a publicação (também no Instagram) da influenciadora digital Rafa Kalimann, que compartilhou uma experiência sobre dieta. Buscando olhar mais integralmente para o conteúdo de Mirian, também trago a análise deste post nos mesmos critérios e categorias das postagens anteriores.



Fonte: Instagram @mbottan, 2019, online

Esse post conta, hoje, (06/03/2022) com 1.147 comentários.

Legenda

Vi esse tweet da @rafakalimann e senti um frio na espinha. Por muitos anos fiz dietas como essa, sempre com a inocente intenção de dar uma secadinha. Só que sem nem perceber, acabei prisioneira desse controle e também da perda dele. Eu podia até passar alguns dias seguindo a dieta, talvez semanas, mas sempre chegava o momento em que entrava em uma espécie de piloto automático e saía comendo tudo que via pela frente. Depois, cheia de culpa e vergonha, vomitava, tomava laxantes, me exercitava por horas pra queimar o exagero e a “falta de força de vontade” e voltava com ainda mais força para a restrição, com mais medo da comida, com mais raiva de mim. Os quilos perdidos e as vontades controladas foram virando a única medida do meu valor como pessoa.

Até que sobrou um corpo magro, definido, mas vazio de mim, pois eu fui ficando pelo caminho, junto com qualquer sonho ou desejo que não tivesse a ver com o meu percentual de gordura. Foram muitos anos de tratamento psicológico e nutricional para perder o medo dos alimentos “proibidos”. Com algumas vontades atendidas com atenção e intenção, meu cérebro deixou de ficar obcecado com comida e as compulsões pararam. Junto com um pouco de gordura eu recuperei a minha vida inteira. A liberdade de fazer uma refeição em paz, de deixar de contar calorias e voltar a contar momentos felizes, que antes eram nublados pela angústia que a comida causava.

Nem toda dieta começa um transtorno alimentar, mas todo transtorno alimentar começa com uma dieta, o que aconteceu comigo pode não acontecer com a Rafa, mas nunca é demais questionar: de que vale um tanquinho se o preço dele acabar sendo a nossa vida inteira?

#projetovidão #bulimia #compulsaoalimentar #dieta #emagrecimento #saudemental

Tabela 4 - Comentários

| Relatos Pessoais | Agradecimento | Compartilhamento | Outros posicionamentos |
|--|---|---|-------------------------------|
| Estou começando agora uma reeducação alimentar saudável, depois de meses de compulsão por problemas que já estavam na minha vida e +quarentena... estou tentando | Vc já me ajudou tanto que não tem noção de como sou feliz hoje... fui escrava do corpo perfeito e dietas... hoje eu sou livre, me amo, me sinto bem. Obrigada por tudo lindona!!! Gratidão. | Lembrei demais de ti @nutricionista.emanueli e agradei aqui por ter uma profissional comprometida com meu bem estar, que torna leve e mostra como é lindo esse mundo de criar bons hábitos e melhorar a saúde de forma fácil, sem restrições e sem cobranças. | |

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>alimentos bons e não deixar de comer o que pode ser gostoso mas não precisa ser uma “fuga fast food”, já fiz dietas restritivas e só me causaram mais compulsão depois de um tempo, espero conseguir dessa vez ter uma saúde melhor.</p> | | | |
| <p>Eu percebo o quão doente eu estou quando leio seus relatos de suas fases mais sofridas e sinto inveja.</p> | | | |
| <p>Fui pela primeira vez numa nutricionista e queria uma ajuda pra me alimentar melhor, então ela me passou a dieta low-carb, igualzinho esse post. Pensei: ok, ela é nutri, sabe bem o q está me falando. Chegou então o plano alimentar: farinha de amêndoa, grãos, etc... tudo mto caro pra minha realidade financeira, mas tentei comprar aquilo que cabia no</p> | | | |

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>meu bolso (legumes, frutas, ovo e só). Comecei a musculação que foi indicada junto com a dieta. Ahh o mais interessante foi ler no meu plano a respeito da fome: que a fome só é de verdade quando o estômago ronca então estaria livre de comer a cada 3 horas, deveria comer qdo escutasse o ronco. Bom, 5 dias depois quando tentei levantar da cama, não conseguia. Nem força pra abrir as pálpebras eu tinha, uma fraqueza gigantesca, tremedeira de fome. Meu irmão indignado com aquilo fez um delicioso pão com ovo, pegou o abacate que eu tinha comprado e lotou de açúcar, me deu um suco de laranja e então eu revivi kkkkk. No final das contas eu me senti culpada por não achar que</p> | | | |
|---|--|--|--|

| | | | |
|---|--|--|--|
| não tinha entendido esse lance de fome. Finalmente parei com tudo, voltei a comer normalmente e to viva kkk | | | |
|---|--|--|--|

Fonte: elaborada pela autora

Neste post, Mirian critica tanto o tweet da influenciadora digital Rafa Kalimann quanto o posicionamento de sua nutricionista. Ela conta que ficou anos fazendo dietas como essa e que acabou prisioneira desse controle (e perda de controle). Restringir desta forma a alimentação resultava em episódios de compulsão alimentar e depois viravam culpa e se transformavam em comportamentos bulímicos. O corpo de Mirian, segundo ela, ficou magro e definido, mas vazio dela mesma e anos de medo dos alimentos “proibidos”. Nos comentários deste post há muitos relatos como esses que destaquei na tabela. Mulheres narrando suas histórias com dietas e de como se sentiam mal – física e psicologicamente – quando entram nesse ciclo da restrição alimentar.

Outros muitos comentários são de agradecimento à Mirian e compartilhamento com outras pessoas. Notei vários comentários marcando e agradecendo nutricionistas que trabalham com uma abordagem comportamental e mais gentil. Interessante destacar que na análise deste post, que tem 1.131 comentários até o momento, não encontrei ninguém discordando do posicionamento de Mirian. Em contrapartida, muitos comentários criticam o conteúdo postado por Rafa Kalimann, enfatizando que ela é uma influenciadora com muitos seguidores (atualmente 22,7 milhões) e que essa fala poderia incentivar dietas perigosas e transtornos alimentares.

Analisar esses posts e a página em pauta me assegura poder afirmar que o perfil de Mirian Bottan no Instagram funciona, sim, como um espaço interessante de troca de experiências. O fato de ela compartilhar suas próprias vivências encoraja outras mulheres a contar também suas histórias em forma de desabafos. Os milhares de agradecimentos à jornalista também mostram como ela exerce uma influência positiva no combate à bulimia nervosa, às dietas restritivas e ao ódio ao corpo não magro.

Aparecem algumas críticas a outros perfis do Instagram que enaltecem a magreza e a “vida perfeita” comparando com o perfil de Mirian que recebe muitos elogios. Por outro lado, é necessário dizer que existem ponderações que aparecem: comentários de pessoas negras, por exemplo, que defendem que para elas a luta pela autoaceitação vai muito além do que Mirian compartilha. Ainda há outros comentários que tocam na questão financeira e na dificuldade de manter uma vida saudável sem dinheiro, o que perpassa pelas questões de classe e raça que também aponte.

Ainda é preciso pontuar que alguns destes desabafos trazem um tom muito triste, cheios de dor, mostrando como a relação entre corpo e alimentação é muito complexa, subjetiva e marcada por contextos de opressão e sofrimento. Portanto, será que o conteúdo de Mirian Bottan consegue mesmo ir na contramão de gatilhos que desencadeiam possíveis crises de transtornos alimentares ou aumentam a tendência para eles? De acordo com a análise realizada, afirmo que consegue em partes, mas não completamente.

Na entrevista para a dissertação, Mirian contou sobre como é a sua relação com as seguidoras que interagem com ela na rede e como esse tipo de interação a afeta também pessoalmente.

Sem dúvida é uma relação de muito respeito e carinho, é de longe o que mais sinto quando interajo com as pessoas por lá. Me preocupo bastante em manter uma comunicação de abertura e respeito, mesmo quando penso diferente. A intenção ali é dialogar. Quando sinto que não tenho energia para me doar, eu dou um tempo.

Todos os dias recebo relatos de mulheres (99,9%, eu diria), sobre suas dificuldades com a alimentação por causa da busca infinita pelo corpo ideal. É uma questão que abrange diversas faixas etárias e níveis sociais.

No começo eu respondia todos os relatos, conversava muito com as pessoas, cheguei passar meu telefone pessoal para muitas meninas, com quem conversava diariamente por whatsapp. Mas com o tempo isso foi ficando inviável, primeiro pelo volume de mensagens que ia aumentando, mas também porque eu não tinha preparo para lidar com aquilo. Mais de uma vez me escreveram pessoas que diziam querer tirar a própria vida, ou então no meio de uma crise de pânico. Acabei eu mesma tendo recaídas de crise de ansiedade por me sentir pessoalmente responsável por essas pessoas. Com a ajuda da terapia entendi que esse não era meu trabalho, que o máximo que eu poderia fazer era informar, indicar outros conteúdos especializados ou que as pessoas buscassem ajuda profissional.

Hoje em dia de vez em quando abro as mensagens e respondo algumas dentro dessas diretrizes quando vejo casos mais graves, mas não é algo que eu faça diariamente, porque realmente o volume não permite. Prefiro me dedicar a produzir para o perfil, onde mais pessoas podem ver o conteúdo e até mesmo encontrar apoio nos comentários, onde sempre existe muita gente disposta a agregar e trocar informações, inclusive profissionais de psicologia e nutrição.(Bottan, 2021).

Seu trabalho no Instagram e os desdobramentos de cada conteúdo analisado me fazem pensar que ocupar as redes sociais para produzir e divulgar um conteúdo diferenciado é interessante se estabelecermos como objetivo disputar a atenção das pessoas nas plataformas como forma de resistência. Esse conteúdo busca mostrar outros caminhos e possibilidades e talvez “furar a bolha” alimentada constantemente e cíclica, Sabendo que não é possível erradicar das redes o que podemos considerar como tóxico, se fazer presente no Instagram como Mirian faz, é muito mais sobre competir por espaço com a finalidade de apresentar outros lados aos usuários do que buscar cristalizar uma informação ou opinião.

Conteúdos que enaltecem os corpos magros, reafirmam a cultura da magreza e expõem fotos e vídeos editados não vão deixar de ser produzidos e postados. Mas, mesmo assim, ocupar o Instagram e trazer materiais que mostrem outras possibilidades, com movimentos e direcionamentos que trabalhem para a construção de um espaço com menos ódio, menos preconceito e mais aceitação, pode ser uma forma estratégica de estar e resistir ali.

CAPÍTULO 3: A PLATAFORMA INSTAGRAM E A INDÚSTRIA DO AUTOCUIDADO

A forma como a comunicação funciona, atualmente, na internet, convida os usuários das redes sociais a se tornarem co-desenvolvedores no processo de funcionamento das plataformas. A partir do momento em que produzimos e entregamos conteúdo, outras pessoas recebem e consomem este conteúdo. Essa dinâmica dita a maneira como o Instagram, por exemplo, decide que tipo de assuntos e temáticas mais vai entregar para cada tipo de usuário, de acordo com aquilo que ele mais consome e procura.

O Instagram ganhou o lugar de uma das principais ferramentas para pequenas e grandes marcas fazerem publicidade. Não é à toa que a plataforma criou um aparato chamado “parceria paga”, em que as marcas podem patrocinar usuários com grande número de seguidores focados em seus nichos para que façam propaganda, mostrando produtos e serviços, desde que os outros usuários da plataforma sejam informados de que aquele é um conteúdo patrocinado. Esse trabalho é realizado principalmente pelos influenciadores digitais, profissão na qual Mirian Bottan se encaixa atualmente, fazendo propaganda de produtos voltados à alimentação saudável e autocuidado.

Esse ponto nos leva a pensar sobre a questão do autocuidado e o desenvolvimento da indústria que se dá a partir dele, e que ganha muita força por meio da internet e redes sociais. Naomi Wolf (1992) defende que os cuidados com a beleza passaram por diversas alterações depois dos avanços do movimento feminista, quando houve o aumento considerável de imagens de beleza circulando principalmente nas revistas femininas e existia, ainda, o consenso de que havia ideais de beleza capazes de atrair anunciantes e, outros, de afastar. É possível notar a semelhança deste cenário para com os moldes com que a publicidade funciona atualmente no Instagram, com suas influenciadoras digitais. Da mesma forma com que as revistas anunciavam os ideais de corpos femininos, o autocuidado e a beleza que deveriam ser seguidos e admirados, as influenciadoras digitais, dentro de seus respectivos nichos de trabalho, impõem-se como especialistas no tema em que atuam com publicidade, ditando o que deve ser comprado e consumido por quem as seguem e recebem esse conteúdo.

Para Foucault (2006), o cuidado de si é a liberdade e a possibilidade de ocupar-

se consigo mesmo, configurando um privilégio, dentro das relações de poder, gozar de tempo e forma para praticar o autocuidado. Portanto, cuidar de si mesmo seria resistir e manter o controle da nossa subjetividade e desejo em uma sociedade que busca a partir de diversos dispositivos tomar o poder sobre nossas singularidades. Refletindo sobre esse conceito explicado por Foucault, podemos problematizar mais uma vez o autocuidado promovido por marcas e influenciadoras digitais no Instagram, uma vez que a partir do momento que um produto é divulgado nesta dinâmica na plataforma, já está inserido neste contexto conturbado dos algoritmos e da entrega de conteúdo. O que conta como “autocuidado” compõe, na verdade, mais um dispositivo de poder, divulgando novas e velhas formas de controlar desejos e corpos por meio da tela do celular, em dinâmicas de consumo.

3.1 Do que vive Mirian Bottan?

Considerando que o campo do autocuidado é um mercado aquecido, vasto e lucrativo, não posso deixar de fora dessa reflexão o fato de que Mirian Bottan ganha dinheiro com esse trabalho de influenciadora digital, atuando no mesmo nicho no qual ela produz conteúdo sobre transtornos alimentares, superação e autoaceitação. Ainda que ela atue como ativista nessa área, não é possível afirmar que ela consegue driblar o funcionamento da plataforma Instagram, que não diz respeito apenas ao conteúdo, mas também à forma.

Hackear essa tecnologia é praticamente impossível e é um desgaste grande tentar escapar da sua forma de funcionamento. Como vimos, Mirian tem um envolvimento pessoal com a causa sobre a qual produz conteúdo no Instagram. Porém, enquanto produtora de conteúdo, não podemos dizer que ela atua apenas a partir da sua generosidade em querer compartilhar suas experiências. Apesar de Mirian falar a partir do seu lugar, de alguém que sofreu durante anos com o transtorno alimentar, a partir da visibilidade que construiu na plataforma, ela trabalha no Instagram e também com outras redes sociais, e com publicidade para algumas marcas. Sua atuação na plataforma envolve tempo e dinheiro e a plataforma é pensada de forma que o público interaja da maneira mais fácil e conveniente possível.

As redes sociais são formadas por criações de personagens que se sobrepõem à pessoa que produz e que consome o conteúdo, compondo uma dividualidade que, conforme Bruno e Rodriguez (2015), significa “a parte do indivíduo que compõe o

mundo digital e que se relaciona, por sua vez, com os dados do nível global, o rosto digital das massas” (p.62). O padrão de funcionamento das redes sempre se repete, ainda que mudem as ferramentas disponíveis e a dinâmica dos algoritmos.

Mirian Bottan trabalha para marcas nos segmentos da alimentação saudável e do autocuidado. Em entrevista para esta dissertação, quando questionada sobre se o seu trabalho atual é majoritariamente desenvolvido nas redes sociais, Mirian respondeu:

Meu principal trabalho há algum tempo tem sido o meu livro. É a ele que dedico meu dia a dia há alguns anos, com algumas pausas por questões pessoais, como recaídas de depressão e a perda de um bebê em 2019. Para pagar as contas, além do Instagram também participo de eventos (hoje em dia todos online) como palestrante ou entrevistada, sempre tratando de questões de autoimagem e alimentação. Mas sem dúvida tudo isso vem graças ao espaço conquistado nas redes sociais. (Bottan, 2021).

Na resposta, Mirian não nega que trabalha com o Instagram e com outras redes para ganhar dinheiro e que todas as suas outras oportunidades foram conquistadas a partir da sua atuação nas redes sociais. Ela fala, ainda, que está desenvolvendo um trabalho voltado à escrita de seu livro, que ainda não foi publicado e não tem ainda data definida para publicação, e conta que o Instagram faz parte da sua forma de conseguir pagar as contas. Quando perguntada sobre de que forma funcionam suas publicidades no Instagram, Mirian foi sucinta:

Faço o suficiente para viver, mas escolho bem. Divulgo apenas coisas que acho legais ou no mínimo que sejam inofensivas para o público.(Bottan, 2021).

Mirian não publica conteúdo publicitário com tanta frequência. Por outro lado, é difícil afirmar que o conteúdo é inofensivo para o público, uma vez que a interpretação do conteúdo acontece de forma única para cada usuário que o recebe.

A seguir, apresento uma série de publicidades de Mirian que venho acompanhando desde o início da dissertação. As primeiras apresentadas não são especificamente no Instagram, mas são importantes para mostrar a atuação de Mirian junto a marcas ligadas ao autocuidado. Na sequência, apresento algumas

publicidades realizadas na plataforma Instagram, mostrando como a influenciadora utiliza as ferramentas disponíveis para produzir seus materiais publicitários.



Nesta publicidade, feita no Facebook, Mirian aparece em um vídeo passando creme no corpo e narrando o que foi chamado pela marca de “carta de amor”, na campanha “Amor de Verão”, de janeiro de 2020.

Carta de Amor - O Boticário

Se amar é um exercício e a Mirian Bottan já passou por várias etapas desse processo. Com 12 anos ela escrevia sobre insatisfações com o corpo em um diário, passou pela bulimia e hoje deu a volta por cima e faz declarações de amor para si. Que tal começar essa jornada agora e escrever uma declaração para o seu corpo e colocar como lembrete para ler no ano que vem? Quem aí também adorou a ideia de transformar o #AmorDeVerão em amor-próprio? #Verão #Amor #OndeTemAmorTemBeleza #BodyPositive #BodyNeutrality #CorpoLivre

Declaração de amor:

No começo da nossa história, tudo era novo. A gente vivia para descobrir e sentir o mundo, numa sintonia fantástica. Mas depois de

uns anos isso mudou. Eu comecei a te comparar com outras pessoas e me irritava por você não ser exatamente como eu queria. Na verdade, como o mundo tinha me convencido que você tinha que ser. Eu queria te dizer que sinto muito por ter te tratado tão mal, por ter me afastado e te dito no meio de explosões de insegurança que nem eu e nem ninguém se importaria se você não estivesse mais aqui. Apesar da minha falta de carinho e de cuidado, você me manteve em pé. No meio das minhas piores tempestades, você tirou forças do cansaço, me entendeu, me perdoou e me mostrou o que eu tinha esquecido: que com você eu nunca estaria sozinha. Obrigada por me ensinar e por se permitir aprender a me amar. Com amor, você mesma”.

Neste material, Mirian coloca à mostra seu corpo, voz, cabelos e expõe na carta um pouco sobre a relação que construiu até então com ela mesma. Precisamos destacar que, embora a mensagem da marca seja voltada para a questão do autocuidado e da aceitação e amor-próprio, Mirian está numa posição privilegiada no sentido dos padrões de beleza vigentes. Apesar da boa intenção de sugerir que as mulheres tenham uma relação de amor e cuidado com elas mesmas e seus corpos, não há garantias de que cada leitora/seguidora reagirá positivamente diante das questões colocadas.

TODODIA
Vista sua pele. Viva seu corpo

LANÇAMENTO
TODODIA FOLHAS DE LIMÃO E GRAVIOLA
Fragrância revigorante e aromática cítrica

Texturas leves e fragrância revigorante. Hidatam e prolongam a gostosa sensação do banho.

NUTRIÇÃO ESSENCIAL
Para pele normal a seca. Sabonete em barra para vegetal folhas de limão e graviola. Caixa com 5 unidades de 90 gramas. Fórmula cremosa que limpa delicadamente e evita o ressecamento da pele. (2427) 02 pts

de R\$ 8,90
Por R\$ 6,50

Explosão de fragrância no banho

Miriam Botton, jornalista e influenciadora digital que discute transformações alimentares e aceitação do próprio corpo. @miriambotton

Válido para todo o Brasil, exceto Nordeste, Norte, GV Cristal e Gv Galaxia VEGETAL

TODODIA

Lançamento
Folhas de Limão e Graviola
Fragrância revigorante que envolve a pele com energia e frescor.

Válvula spray

FORA DO PREÇO
Desodorante colônia spray corporal perfumado folhas de limão e graviola feminino 200 ml

Aromática leve. Fragrância revigorante, com notas aromáticas cítricas que envolvem a pele com energia e frescor. (2427) 07 pts

de R\$ 49,90
Por R\$ 29,90
economize R\$ 20,00

Desodorante colônia spray corporal perfumado feminino 200 ml
07 pts
R\$ 49,90

Válvula spray

| | | | |
|--|--|---|--|
| algodão | macadâmia | ameixa e flor de cerejeira | flor de lis |
| Floral leve. A suavidade do algodão com o frescor das cítricas e das flores. (33534) | Floral leve. A cremosidade do macadâmia em contraste com notas cítricas. (33533) | Floral leve. Notas cremosas de ameixa com a suavidade da flor de cerejeira. (78290) | Floral leve. Combinação das pétalas da flor de lis com notas verdes e aquecidas. (88997) |

Válido para todo o Brasil, exceto Nordeste, Norte, GV Cristal e Gv Galaxia

Promocão

Perfumaria feminina

Nesta outra publicidade, realizada para a Natura, Mirian aparece no cartaz também exibindo parte do seu corpo numa peça que divulga um produto também voltado à estética e autocuidado.



 Curtido por **alessa_ribeiro** e outras pessoas

mbottan Como anda a sua relação com o ato de se alimentar?
Um dos maiores atos de autocuidado que recuperei com o [#projetovidão](#) foi a liberdade de COMER EM PAZ. A mentalidade de dieta, focada no emagrecimento a qualquer custo e na obsessão com a magreza, gera sentimentos de culpa e medo que transformam o ato de se alimentar num momento angustiante.
Comer não é só sobre nutrição física, é também sobre afeto, conforto, alegria e PRAZER! Eu amo castanhas, mas durante muitos anos me proibi de comer por um medo doentio de engordar. Hoje quando bate a fome e não posso fazer uma refeição completa eu abro um pacotinho de castanhas e aproveito cada segundo do prazer de comer algo que me faz feliz 💜
Esse é o mix de castanhas brasileiras da [@maeterra](#), que abraçou o [#projetovidão](#) em nome de uma alimentação mais saudável de verdade, física e mentalmente! Tem castanha do Pará, castanha de caju, castanha de baru (conhece?) e UVA PASSA (sou do time que ama 😊).

⚠️ Parceria paga com [@maeterra](#)

[#alimenteamudança](#) [#alimentaçãosaudável](#)
[#autocuidado](#)

Já nesta terceira publicidade, Mirian desenvolveu um conteúdo dentro do próprio Instagram para a Mãe Terra, marca que vende alimentos orgânicos e naturais.



Curtido por polianacasemiro_ e outras pessoas

mbottan Praticar exercícios físicos é a melhor coisa que você pode fazer pela sua saúde mental! A atividade física faz o cérebro liberar endorfina, uma substância que melhora o nosso humor, disposição e até ajuda a diminuir dores. Às vezes eu nem tô muito a fim, mas faço sem vontade mesmo porque a meta é ficar chapadinha de endorfina 🤗🙌

E é por isso que adorei ser chamada pela @cea_brasil pra representar esse mood da nova coleção Mindse7 em parceria com a @obviousagency! Além de serem confortáveis e levinhas pra se exercitar, as peças ainda são lindas e divertidas e podem ser usadas também no dia a dia 🇺🇸

As roupas do mood chapadinhas de endorfina e dos outros 3 moods da coleção já estão em pré-venda no site e no app da C&A, com entrega rápida pra todo o Brasil! 🇧🇷

#CeaMuitoEu #ObviousEMindse7CeA

Ver todos os 403 comentários

Nesta publicidade para a loja de roupas C&A, Mirian divulga uma linha de roupas voltada para a prática de exercícios físicos.

Em 2021, Mirian também firmou uma parceria com a marca Puma, que está promovendo a campanha chamada #SheMovesUs. A campanha tem como objetivo realizar ações para atrair o público feminino, buscando trazer a atenção aos produtos femininos da linha esportiva da marca. O diretor de Marketing da empresa que coordena a campanha é Fábio Kadow, que é um homem branco. De acordo com ele,

em entrevista ao portal Meio e Mensagem⁴, a divulgação das ações está sendo realizada com outras influenciadoras digitais além de Mirian: Bruna Vieira, Dupla Carioca, Marina Pumar, Gabriela Loran, Isabela Bragança, Bruna Bali, Gisela Saback, Flávia Lima, Lara D'Avila e Gabb Cabo Verde.



Utilizando os stories, Mirian fez a publicidade da campanha unindo o seu discurso de autocuidado, que segue uma linha de que “toda mulher pode e deve se exercitar, se alimentar bem e se amar”, com a proposta da marca de divulgar os produtos esportivos para mulheres.

⁴ Disponível em: <https://www.meioemensagem.com.br/home/marketing/2021/09/24/como-a-puma-pretende-aproximar-as-mulheres-do-esporte.html>

Você mulher que me segue, qual a sua relação com os exercícios físicos? Eu acabei de postar um vídeo lá no feed falando sobre isso e queria muito que vocês fossem lá pra gente trocar uma ideia, porque nós mulheres não somos muito incentivadas a buscar o exercício físico pelo prazer, pelo bem estar, pela saúde, né, nossa relação com os exercícios normalmente vai por esse lugar da estética, de adequar o corpo, às vezes a questão estética até afasta da prática de exercícios, quantas vezes já não ouvi: “ah, não faço natação porque deixa as costas largas”, ginástica olímpica, mesma coisa. E aí tem um dado do IBGE de 2015 que diz que 68% das mulheres brasileiras nunca praticaram um esporte, cês tem noção? Quando a gente fala de esportes coletivos, então, piorou, só 15% das mulheres dizem ter praticado. São dados muito tristes, porque esporte traz tanta coisa boa, saúde física, saúde mental, diversão! Porque quando a gente se mexe focando só na estética, às vezes o exercício vira uma obrigação pesada, solitária, que acaba até perdendo o sentido quando não traz o resultado estético que a gente espera. E a gente merece viver isso de uma forma mais positiva e colher todos os frutos que o esporte dá. Então eu contei lá no post um pouco da minha história com isso e queria saber como é pra vocês, e aí se você quiser elogiar a edição do vídeo que fui eu que fiz, ou meu look toda Nicolas Cagezinha de Puma que quando pula o negócio fica tudo no lugar, aí fica a seu critério.

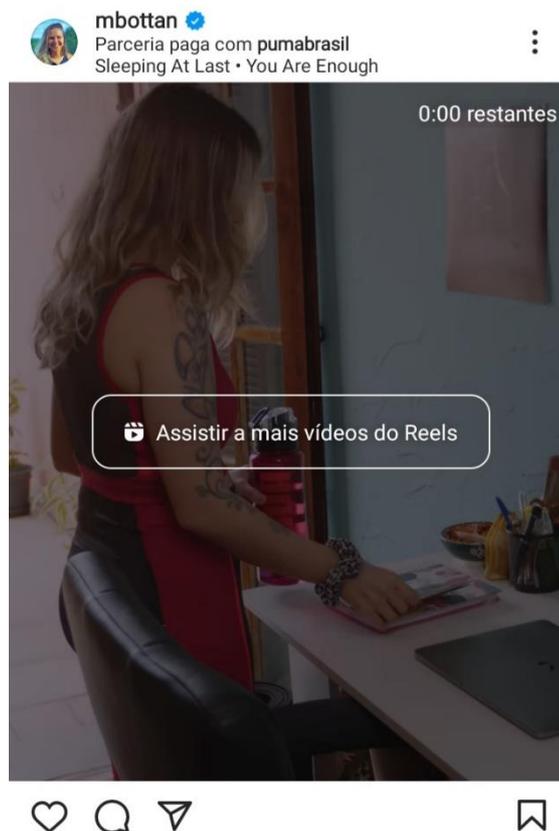
A publicação no feed, citada por Mirian, foi postada utilizando a ferramenta “reels”. No vídeo, Mirian aparece com roupa de ginástica segurando nas mãos algumas fotos de papel em que aparecem ela criança, e ela observa as fotos por alguns instantes. Na sequência, de cabelos presos, aparece se exercitando. Depois, aparece segurando uma garrafa de água da Puma e comendo frutas com cereais. Olha para a câmera e sorri. Na legenda do vídeo, Mirian descreve:

Vocês já sabem que convivi com transtornos alimentares por mais de 15 anos. Durante todo esse tempo, me exercitar era algo feito de forma compulsiva e mais perigosa do que positiva. Treinava por horas, até o limite da exaustão, sem ingerir o mínimo que meu corpo precisava para funcionar

de forma saudável, levada por uma obsessão por emagrecer que me colocava constantemente em risco, além de gerar muito sofrimento.

A @pumabrasil + @centauroesporte me convidaram pra falar sobre o que me move, e acho que hoje, vivendo uma nova relação com a alimentação, os exercícios e comigo mesma, posso dizer que grande parte do que me move é a vontade de escrever novos capítulos que honrem o que minhas versões passadas viveram até que eu apreendesse a cuidar de mim com o carinho e respeito que a jornada delas me ensinou que eu merecia.

Eu me movo pela minha saúde física e mental, pra cuidar de mim de dentro pra fora e poder seguir em frente celebrando o presente que é estar viva. E você, o que te move? #SheMovesUs #projetovidão



Esta publicidade realizada por Mirian é um exemplo de como funciona a indústria e o comércio do autocuidado no Instagram. A influenciadora adapta o conteúdo da marca que precisa ser divulgado ao seu discurso, à sua forma de se comunicar com os seguidores. Percebemos, aqui, o quanto a forma com que ela se coloca para falar da marca é indireta, e o foco está na sua história de vida, sua relação com o seu corpo e com a forma que lida com exercícios físicos. É um conteúdo

publicitário, porém, com o mesmo tom dos outros conteúdos produzidos por Mirian que vimos. Gera conexão com o público até mesmo, talvez, tocando em feridas de seus seguidores que sejam parecidas com as suas.

Ao utilizar o *reels* e os *stories* para fazer a divulgação, ela enfatiza a publicidade e garante que ela tenha uma entrega grande pelo Instagram, já que está utilizando duas de suas principais ferramentas. Esse tipo de utilização, que funciona de forma pré-programada com a marca, depende do engajamento do público para que viralize – quanto mais gente vê, mais o conteúdo continua sendo entregue.

Neste sentido, é interessante destacar o final da publicidade desenvolvida para os *stories*, em que Mirian diz: “*Então eu contei lá no post um pouco da minha história com isso e queria saber como é pra vocês, e aí se você quiser elogiar a edição do vídeo que fui eu que fiz, ou meu look toda nicolas cagezinha de Puma que quando pula o negócio fica tudo no lugar, aí fica a seu critério*”. Este trecho da fala dela traz um apelo ao público para que interaja com ela no vídeo postado. Esse tipo de interação garante à marca que mais pessoas tenham contato com o material desenvolvido pela influenciadora. Logo, também garante à Mirian o sucesso de sua parceria com a Puma.

Na entrevista realizada com Mirian, quando questionada sobre como ela entende o Instagram e se, em algum momento, ela compreende que a rede social seja tóxica, Mirian respondeu:

O Instagram é uma plataforma, um canal. É um espaço que sem dúvida pode ser maravilhoso, por permitir o encontro e a troca de informação sobre assuntos que não conseguem na mídia o espaço necessário para serem tratados de forma mais completa ou até mesmo mais responsável. Mas da mesma forma, naturalmente é um espaço que dá destaque ao que as pessoas querem/estão acostumadas a verem e "gostarem", o que sem dúvida acaba favorecendo o status quo quando se trata de padrões estéticos e alimentação, por exemplo, o que também pode ser bem nocivo. Nadar contra a maré e falar sobre os males desse status de forma responsável é sem dúvida um trabalho de formiguinha em qualquer rede social. (Bottan, 2021).

Mirian usa o termo “nadar contra a maré” que foi durante algum tempo da pesquisa uma sensação que tive também, ao pensar sobre um conteúdo que, em tese, é mais construtivo. Seria esse conteúdo menos “tóxico” para os usuários da plataforma, seguidores da influenciadora? Entretanto, quando esse mesmo conteúdo abre espaço para divulgações publicitárias, que passam por sugestões e aprovações de marcas que o patrocinam, seguindo a lógica do Instagram e a forma como ele entrega tudo que é produzido ali, me faz pensar que, talvez, a forma com que Mirian utiliza a plataforma não seja exatamente “nadar contra a maré”, mas sim, compreender o funcionamento da rede, aceitar e rentabilizar o perfil, consolidando-se como influenciadora digital. Ao mesmo tempo em que busca ser fiel à sua tentativa de falar sobre transtornos alimentares e autocuidado como temas principais da sua página, a influenciadora firma parcerias com marcas que aceitam a adaptação do conteúdo de divulgação a partir da *persona* que Mirian construiu. Nesse contexto, não há garantias de que o conteúdo postado não seja tóxico, inclusive para ela mesma. Na entrevista para esta pesquisa, Mirian contou como é sua relação com o Instagram:

Não, de fato eu passo dias e até semanas sem aparecer por lá. Dependendo do que estiver acontecendo na minha vida, tem momentos que não dou conta do nível de exposição e o volume de respostas da rede, me atordoia um pouco. Nos últimos tempos, por exemplo, fiquei bem afastada porque estou dedicada a terminar o meu livro. Conviver com transtornos psiquiátricos às vezes é escolher as batalhas. (Bottan, 2021).

“Persona” é um termo muito utilizado no universo digital, principalmente nas redes sociais. De acordo com Vitor Peçanha (2020), empresa de marketing referência na área no Brasil, *persona* é “um personagem fictício, que representa o cliente ideal de um negócio”. A *persona* é literalmente um perfil, com nome, idade, características e gostos pessoais, que são traçados a partir de dados de clientes reais voltados a comportamento, geografia, demografia, etc. É a base do Marketing Digital. Mas, também, é interessante pensar na construção de *persona* que todas e todos nós fazemos quando entramos nas redes sociais. No Instagram, mostramos aquilo que queremos, pedaços da realidade, formulados de acordo com a imagem que queremos construir nas redes ou limitando o uso àquilo que desejamos mostrar.

Para as influenciadoras digitais, que também atuam respondendo às marcas que as contratam, esse personagem é ainda mais consolidado porque define a maneira com que elas rentabilizam o conteúdo. E, neste cenário das redes sociais em que somos *personas*, tanto quem cria quanto quem consome conteúdo – sabendo que muitas vezes fazemos as duas coisas, fica muito difícil definir que um conteúdo postado que gerou muito engajamento positivo, comentários e curtidas seja um conteúdo construtivo para a maioria dos seguidores afetados por ele.

O autocuidado e sua relação com os aplicativos digitais são uma discussão que ultrapassam as redes sociais. Segundo Fernanda Bruno *et. al.* (2020), o investimento em aplicativos de autocuidado psicológico ou voltados ao bem-estar é alto. Ainda em 2018, a Apple nomeou “autocuidado” como a grande tendência de aplicativos naquele ano.

Por um lado, estes aplicativos têm o potencial de oferecer aos usuários informações e serviços, possibilitando cuidados por meio do acesso a dados em tempo real, orientações sobre condições clínicas e incentivo a hábitos benéficos à saúde psíquica, emocional e física. Por outro, a área de aplicativos de saúde mental é amplamente desregulada, estando os desenvolvedores impelidos apenas a atender aos critérios técnicos das lojas de aplicativos (Google Play, Apple Store), que determinam parâmetros predominantemente relacionados ao desempenho, funcionalidade e estabilidade do software. (BRUNO et al, 2020, p.6).

Ficam quase ou totalmente de fora dessa estrutura aspectos como confiabilidade científica, código de ética, possíveis malefícios que os aplicativos podem causar nos usuários ou ainda as formas de responsabilização no caso de o usuário se sentir prejudicado pelo uso. Além disso, existem ainda poucas informações e estudos sobre este mercado no Brasil, ao mesmo tempo em que esses aplicativos têm se tornado para muitas pessoas uma das poucas formas de se ter acesso a algum tipo de apoio à saúde mental, ainda mais durante todo este período de pandemia. “Como não há controle ou regulação dessas ferramentas, parte do público pode ficar extremamente vulnerável por encontrar nessas aplicações portáteis a única forma de acesso a terapêuticas de bem-estar e de saúde mental” (BRUNO et al, 2020, p.6-7).

Os aplicativos da indústria do autocuidado recebem informações pessoais relacionadas à saúde emocional dos usuários – e, ainda, algumas vezes, ganham dinheiro com isso. Recolhendo dados constantemente, são capazes de prever algumas de suas decisões.

Estamos diante de um laboratório-mundo intimamente conectado às engrenagens do capitalismo de dados pessoais, onde uma complexa e crescente economia psíquica e emocional nutre algoritmos que pretendem nos conhecer melhor do que nós mesmos, além de fazer previsões e intervenções sobre nossas emoções e condutas. (BRUNO et al, 2020, p.24).

O Instagram, por sua vez, segue a mesma lógica. Apesar de ter uma política de privacidade e compartilhamento de dados mais estabelecida e, ainda, uma política voltada à saúde mental e possíveis gatilhos que possam ser prejudiciais ao usuário, conteúdos voltados a autocuidado e, como vimos, inclusive publicidades relacionadas ao tema circulam pela plataforma sem grandes fiscalizações, ficando mais restrita à marca e ao influenciador as decisões de como esse conteúdo vai ao ar. Aplicativos e redes sociais, que estão inseridos no cenário do ciberespaço, orbitam a economia da atenção. Segundo Pierre Lévy,

A inteligência coletiva econômica é atraída pela web porque ela sente que esse método, ou que o sucederá no futuro, é precisamente seu próprio futuro: a consciência da economia convergindo para uma economia da consciência (Lévy, 2001, p. 108-109).

Considerando que nos ambientes virtuais existem infinitas possibilidades de produção e consumo de conteúdo e que, principalmente nas redes sociais, temos nos tornado *Prosumers* (produtores e consumidores de conteúdo, concomitantemente), as experiências e conexões acontecem de forma muito mais rápida e efêmera, convergindo para essa economia da atenção que nos alerta sobre os riscos que podem estar embutidos naquilo que os usuários consomem ou nos dados que entregam às plataformas digitais.

Os fluxos de atenção são agora infinitamente mais numerosos, móveis e livres [...] a atenção coletiva sobe, desce, desloca-se, divide-se em milhões de canais e correntes largamente distribuídos no espaço virtual de significação de uma humanidade em via de unificação. (LEVY, 2001, p. 108-109)

3.2 Instagram e o Capitalismo de Vigilância

Para entender como o Instagram funciona por trás de tudo o que aparece no *feed* e como a sua lógica é pensada para direcionar o nosso consumo de conteúdo, precisamos compreender os movimentos que a plataforma faz a partir dos seus algoritmos e de estratégias de gestão de *big data*. Marina Leitão (2020) aponta que entender esta relação é fundamental para olhar para as constantes atualizações das novas plataformas online e em como elas exercem influência sobre o comportamento dos usuários.

Entender a relação entre big data e algoritmos é fundamental para reconhecer a complexa trama que emerge a partir da criação das plataformas online, sobretudo nos últimos anos. Por isso, se pensarmos em um futuro atualizando este passado, é necessário salientar que esses dois elementos associados são partes inerentes dessas plataformas, capazes de modificar a forma como os objetos digitais são criados, visualizados. Vale salientar que, muitas vezes, é por meio dos algoritmos pensados a partir do big data que se inicia a interação entre os usuários. (LEITÃO, 2020, p. 60).

Soshana Zuboff (2018) rebate as definições comuns de *big data* que o definem como uma tecnologia ou um “efeito tecnológico inevitável” (p. 18) e defende que o *big data* é o componente fundamental de um novo regime social, o Capitalismo de Vigilância.

Essa nova forma de capitalismo de informação procura prever e modificar o comportamento humano como meio de produzir receitas e controle de mercado. O capitalismo de vigilância se formou gradualmente durante a última década, incorporando novas políticas e relações sociais que ainda não haviam sido bem delineadas ou teorizadas. Mesmo que o *big data* possa ser configurado para outros usos, estes não apagam suas origens em um projeto de extração fundado na indiferença formal em relação às populações que conformam tanto sua fonte de dados quanto seus alvos finais. (ZUBOFF, 2018, p. 60)

Big Data, de acordo com Pimenta (2013) é “um lugar de produção e de circulação de discursos e significações, capaz de gerar informações constituidoras de

uma grande memória digitalizada da sociedade global” (p.1). O autor ainda defende que o conceito de Big Data é reflexo e resultado de um cenário global margeado pelo problema do excesso de informação. Já Zuboff (2018) pensa as causas e consequências das possibilidades de exploração capitalista das informações que as pessoas produzem, compartilham e reproduzem no ambiente digital. Essas informações se tornam fontes de dados e seu uso gera lucro, principalmente a partir de um direcionamento personalizado dos usuários nas plataformas online (perfilização), transformando-os em alvos finais das dinâmicas de consumo.

De acordo com a autora, o *big data* é a consequência lógica do capitalismo que busca, sempre, garantir o seu sucesso na tentativa de suprir as necessidades das populações que vão surgindo ao longo do tempo. Para ela, o capitalismo de vigilância é uma lógica de acumulação de dados e o *big data* é tanto a ferramenta para essa acumulação quanto a expressão dela. Para além do Google e do *Facebook*, essa estratégia tem avançado para outras grandes empresas online e, além delas, “parece ter se tornado o modelo-padrão para a maior parte das *startups online* e aplicativos” (ZUBOFF, 2018, p. 25).

Essa lógica de acumulação de dados que tem origem no social demanda mais uma estratégia que é essencial na estrutura da rede social Instagram – os algoritmos. Tarleton Gillespie (2014) define os algoritmos como instruções que, a partir de cálculos específicos, transformam os dados contidos em um software em respostas. Ou seja, os dados que os usuários do Instagram entregam o tempo todo enquanto consomem e produzem, curtem, comentam e compartilham conteúdos se transformam em uma base de informações que, com estes cálculos, retornam aos *feeds* e *stories* dos mesmos usuários em forma de outros conteúdos relacionados aos seus interesses.

Gillespie (2014 apud LEITÃO, 2020) acrescenta que os algoritmos, como fontes de informação, se estendem a ramificações políticas: “padrões de inclusão, ciclos de antecipação, avaliação da relevância, promessa de objetividade do algoritmo, entrelaçamento com a prática e produção de públicos calculados” (p. 62). Este primeiro tópico citado por ele, os padrões de inclusão, é bastante relevante no contexto desta pesquisa. Ele trata da “criação de um padrão indicativo que influenciará diretamente em como os dados serão preparados para o algoritmo, considerando as

escolhas por trás disso – mais especificamente, o que será excluído e o que será incluído nessa criação” (LEITÃO, 2020, p. 62).

Em entrevista à jornalista Juliana Sayuri (2019, online), a cientista de dados Letícia Pozza ponderou:

Algoritmo parece algo muito tecnológico, mas são apenas regras que um ser humano criou. O que devemos discutir é se as pessoas que criam essas regras são capazes de ensinar esses algoritmos a buscar diversidade. Imaginem que a gente precise criar um algoritmo para selecionar os melhores CEOs do mundo. Se fizermos esse estudo nos EUA, onde mais de 80% dos CEOs são homens brancos, dificilmente o algoritmo vai selecionar uma mulher ou um negro. Quando elaboramos regras baseadas no histórico que temos, o algoritmo perpetua esse histórico desigual. (POZZA, 2019).

O padrão criado pelo programador pode alterar o resultado dos algoritmos para diferentes direções, incluindo caminhos machistas, homofóbicos e racistas (LEITÃO, 2020, p. 62-63). A segunda dimensão pontuada por Gillespie também é muito interessante para pensar em como os conteúdos chegam até nós. É o fator de antecipação, quando o algoritmo é feito para buscar identificar e prever os comportamentos dos usuários.

De acordo com essa dimensão, as conclusões desenhadas pelos criadores dos algoritmos são significativas nesse contexto. Um exemplo disso é quando se pesquisa por um determinado lugar, mesmo dentro das plataformas, e os algoritmos entendem que, se o usuário está procurando por esse lugar, é porque está planejando uma viagem. A partir desse momento, começam a aparecer anúncios de passagens aéreas, hotéis, pacotes de turismo. (LEITÃO, 2020, p. 63)

Da mesma forma, quando um usuário pesquisa informações sobre a bulimia nervosa ou sobre temas relacionados, como vimos até aqui, como dietas, exercícios físicos, formas de emagrecer, corpos “perfeitos”, cada vez mais ele vai receber conteúdos parecidos que podem incentivar determinados tipos de comportamento.

3.3 Instagram, perfilização e pluralidade

O universo dos algoritmos e o direcionamento que eles dão aos usuários das redes sociais, especificamente do Instagram, colaboram para a construção da perfilização e para a pluralidade presente na plataforma. Conforme a gigantesca quantidade de informações sobre cada usuário contribui para a definição do conteúdo que chega até ele, a rede social vai sendo tomada de personas completamente diferentes.

A facilidade em estocar e recuperar informações a partir do monitoramento cotidiano das ações dos indivíduos é uma característica mais ampla das sociedades informacionais (Gandy, 2002) e vem se intensificando velozmente nas últimas décadas. Conforme apontado no início deste capítulo, esta bulimia de dados pessoais cresce ainda mais com a web 2.0, onde toda plataforma de criação de conteúdo é também uma plataforma de captação de conteúdo em potencial. Processos sociais, subjetivos, econômicos, cognitivos tornam-se assim permeáveis ao monitoramento cotidiano. Dados antes custosos e de difícil acesso tornam-se passíveis de coleta regular, automatizada e a distância. (BRUNO, 2013, p.144)

Nos sistemas das redes sociais, como o Instagram, existe uma forma de poder sendo exercida sobre quem circula por lá. É uma forma capilarizada de poder que incide sobre todos ao mesmo tempo, de formas diferentes. Tanto em quem está produzindo quanto em quem está consumindo conteúdo. Essa forma de incidência do poder caracteriza uma forma de governamentalidade, que permite mais espaço e mais ferramentas para que as pessoas exerçam suas diferenças, estilos e gostos. Essa pluralidade, inclusive, é vista com bons olhos pelas próprias redes sociais. Ela permite que sejam colhidas informações sobre perfis de grupos completamente diferentes que consomem e compram serviços, produtos e ideias completamente diferentes também.

De acordo com Bruno (2013), na era do Big Data e dos algoritmos nas redes sociais, a informação torna-se um elemento-chave dos processos de vigilância (p.145).

Notaremos que se trata de uma vigilância que opera menos com o olhar do que com sistemas informacionais; menos sobre corpos do que sobre dados e rastros; menos com o fim de corrigir e reformar do que com o fim de antecipar tendências, preferências, interesses. Trata-se, assim, de um dispositivo a um só tempo epistêmico, individualizante, taxonômico e performativo. (BRUNO, 2013. p.148).

A jornalista Mirian Bottan está incluída em um segmento, em uma perfilização de uma temática que tem certa visibilidade nas redes sociais e atrai a atenção de outros usuários interessados no mesmo tema. O contexto em que ela atua e no qual os seus seguidores interagem, que é o cenário da autoaceitação, autoestima, body positive e superação dos transtornos alimentares é um contexto que foge do que é hegemônico nas redes, escapa dos perfis que exaltam apenas uma beleza padrão e ocidental.

O conteúdo que Mirian produz atrai pessoas que se conectam com ele, de uma forma ou outra, no espaço digital que possibilita que essas pessoas – ou suas personas – existam e se manifestem. Ao mesmo tempo, esse mesmo espaço, munido dos dispositivos que operam nesse sistema, capta dados e informações dessas pessoas durante todo o tempo, devolvendo essas interações em mais conteúdo, publicidades, posts patrocinados – como os trabalhos publicitários que Mirian desenvolve com as marcas - entre outros formatos que atingem o público e, novamente, entram no ciclo de engajamento, interação, captação de dados, etc.

3.4 A política de saúde mental do Instagram (ou as hipocrisias da Feitiçaria Capitalista)

O Instagram é uma ferramenta do capitalismo de vigilância que desempenha uma certa relação entre tecnologia e poder. Não é novidade que o Instagram se tornou uma das principais plataformas de comércio e consumo pela internet nos últimos anos. Com um primeiro toque na tela, nós podemos verificar os preços dos produtos, com outro toque já estamos no site da loja, mais quatro ou cinco para finalizar a compra. Além dessa simplicidade, o nosso consumo é guiado pelos algoritmos da rede social que monitoram nossos hábitos no universo digital, mapeando que tipo de conteúdo a gente curte, compartilha ou ignora para direcionar nossos dedos e cérebros para as lojas virtuais que mais têm relação com aquilo que nós supostamente gostamos ou precisamos.

Um perfeito movimento de captura que atrai, seduz e convence, disfarçado entre ações de preocupação com o público que utiliza a plataforma. Atualmente, se

digitarmos no campo de busca do Instagram algumas palavras-chave relacionadas a doenças psicológicas, por exemplo, somos direcionados para uma caixa com a frase: “Publicações com as palavras ou *tags* que você está procurando muitas vezes incentivam um comportamento que pode fazer mal a uma pessoa e até levá-la à morte. Se você está passando por uma situação difícil, gostaríamos de ajudar”.

Ao clicarmos na opção “mostrar publicações”, todas as publicações que contém o termo pesquisado aparecem para o usuário. Se clicarmos em “cancelar”, somos redirecionados para o campo de busca novamente e nenhum resultado é exibido. Clicando em “obter suporte” somos levados a outra página com três opções:

- 1 Fale com um amigo
- 2 Falar com um voluntário da linha de apoio
- 3 Encontrar maneiras de se ajudar.

Ao clicarmos em cada uma delas, a ajuda é oferecida superficialmente, sugerindo que conversemos com uma pessoa de confiança, acionemos os serviços gratuitos de valorização à vida ou adquiramos hábitos básicos de autocuidado.

←



Coisas que outras pessoas acharam úteis

Estes são passos simples que outras pessoas acharam úteis em momentos difíceis. São pequenas ações, mas cada uma delas pode ajudar você a se cuidar.



Procure se acalmar em meio a uma crise

Pode ser difícil pensar com clareza quando se está muito aborrecido. Estes passos podem ajudar você a superar uma crise.

- Não tome nenhuma decisão importante por 24 horas.

- Entre em contato com alguém que ajude a distrair você. Diga: “Você pode me distrair um pouco?”
- Inspire por 3 segundos e expire por 5 segundos. Repita.



Mude de ares

Pode ser difícil se mexer quando você está se sentindo mal, mas sair um pouco pode ajudar a mudar como você está se sentindo. Experimente por 10 minutos e veja como se sente.

- Se puder, faça uma caminhada.
- Abra uma porta ou janela para entrar ar fresco.
- Sente-se em outro cômodo, no degrau de porta ou até mesmo virado para outra direção.





Cuide-se

Quando as pessoas estão chateadas, muitas vezes não percebem o que o corpo precisa. Cuidar das suas necessidades físicas diz à sua mente que você é importante.

- Beba um copo de água fresquinha.
- Faça uma refeição ou um lanche nutritivo.
- Faça alguma coisa que ajude você a relaxar, como tomar um banho ou descansar um pouco.

Fonte: Instagram

Esta tentativa do Instagram de mostrar-se prestativo e atencioso com a saúde mental dos usuários torna-se contraditória quando temos, na mesma plataforma, um incentivo constante ao consumo facilitado. Aqui, refiro-me ao consumo direto, voltado à compra de produtos, e também ao consumo indireto – aquele voltado ao conteúdo, em que o usuário absorve o tempo todo imagens que talvez não representem o mundo real, mas o fazem comparar sua vida com a vida editada, postada e mostrada como perfeita pelos seus “influenciadores”.

Nos seus primeiros anos de existência, o Instagram classificava a ordem de recebimento de *posts* no *feed* dos usuários de forma cronológica. Ou seja, quem acessava a rede social podia verificar os conteúdos na ordem em que eles foram postados. Em 2016, o algoritmo classificatório passou por uma mudança que faz com que a plataforma entregue ao usuário os conteúdos por ordem de relevância, que é configurada e avaliada a partir daquilo que curtimos, comentamos e pesquisamos no próprio Instagram ou nas redes sociais e sites relacionados, como Facebook e o Google.

Este cenário estabelece uma contradição, porque, ao mesmo tempo em que o Instagram promove ações de valorização à saúde mental, também promove o direcionamento do consumo de conteúdo que é prejudicial à própria saúde mental. Considerando a superficialidade com que a plataforma trata, ao menos por enquanto, o encaminhamento das pessoas que buscam por termos-chave problemáticos na ferramenta de busca, proponho que o Instagram é uma plataforma feiticeira (Stengers; Pignarre, 2011).

Acredito que as redes sociais como um todo podem ser interpretadas a partir desse modo de funcionamento como um feitiço, tendo a base tecnológica da internet como aporte para atuar, bem como os intuitos das vigilâncias e comércios que incidem sobre os usuários atuais das redes.

Penso que não só o Instagram mas, também, o Facebook, Pinterest e outras plataformas possuem feitiços de captura que, acontecendo em conjunto com as atuações das pessoas usuárias que viciam, consomem e produzem nessas plataformas, favorecem o funcionamento do capitalismo.

O enfoque sobre o Instagram se deve à sua complexidade e sua grande influência no desconforto emocional entre os jovens que usam a rede social. É uma plataforma majoritariamente formada por imagens e textos curtos, em um *feed* no qual, apenas deslizando a tela para baixo, já passamos para o próximo conteúdo e o que se espera é que não nos apropriemos de tempo para questionar e avaliar a informação que estamos recebendo.

Conforme dizem Stengers e Pignarre, vivemos um momento em que a “proteção” não é levada em consideração da forma que deveria. Submersos e capturados, não notamos os perigos desses feitiços lançados sobre nós, que atuam sobre nossas decisões e sobre a forma com que nos relacionamos com o outro e com o mundo.

Não sabemos muito sobre a questão da proteção, pois pertencemos a um mundo que a despreza, de qualquer forma, pensamos que devemos aprender a nos proteger daquilo que sabemos ser vulnerável em nós mesmos. Isso é demonstrado pela autoconfiança imprudente da crítica ideológica, da desmistificação, de todos os que empreendem a partir da desconstrução das aparências tidas pelos “outros”. (STENGERS, PIGNARRE, 2011. p. 44. Tradução minha).

No texto, os autores utilizam o termo “minions” para fazer referência a todas as pessoas que são parte do sistema capitalista não só como peças manipuláveis, mas também como integrantes deste funcionamento da captura, colaborando com ela no sentido de não fazer esforço para compreender e questionar as regras para as quais respondem. Com conformismo e falta de esperança, entram em um movimento de inevitabilidade, “vou fazer o quê?”, e aceitam a configuração do jogo do capitalismo facilmente.

Os usuários pesados do Instagram são como os “minions” do universo digital, colaborando a partir do consumo de produtos, conteúdo e informações. Além do consumo, contribuem também com a produção de um conteúdo na plataforma que enquadram situações da vida na apresentação de imagens encenadas, editadas e frequentemente pautadas na expectativa da aprovação social. Produtores e receptores de conteúdo entram neste ciclo de ilusão e frustração, muitas vezes sem perceber o feitiço que o Instagram nos lança, e sem avaliar quais medidas de proteção poderíamos tomar para fazer um uso mais saudável da rede. Quais seriam os contrafeitiços possíveis?

Seria melhor dizer, emprestando do vocabulário de feitiçaria, que eles têm sido “devorados”. A capacidade de pensar e sentir tem sido vítima de uma operação de captura. Ser cego implica naquele que pouco enxerga algo que pode ser corrigido. Porém, ser capturado significa que a capacidade de ver a si mesmo é que foi afetada. (STENGERS, PIGNARRE, 2011. p. 43. Tradução minha).

No universo digital, o cenário dificulta o olhar a si mesmo e a verificação do que tem sido afetado pelo sistema ali desempenhado. Pensando que o viés algorítmico construído para a plataforma foi e é pensado e alimentado por outras pessoas, e que tem efeitos psíquicos e emocionais que ainda conhecemos pouco, constata-se a necessidade de buscar mais proteção.

Se não for o caso de deixar de usar as plataformas em que eles estão inseridos, é preciso saber como usá-las com(o) estratégias de contrafeitiçaria, buscando indagar se seria possível pautar um conteúdo qualificado que vá na contramão do conteúdo que faz publicidade com ideais de perfeição e comercializa os produtos que a tornariam disponível.

Rouvroy e Berns (2015) questionam-se sobre se é possível pensar alguma forma de individuação na governamentalidade algorítmica e afirmam que esses processos demandam o que eles chamam de “disparação”.

O devir e os processos de individuação demandam a “disparação”, quer dizer, os processos de integração de disparidades ou diferenças em um sistema coordenado, mas, de modo ainda antecedente, eles exigem o “díspar”: uma heterogeneidade das ordens de grandeza, uma multiplicidade dos regimes de existência, que a governamentalidade algorítmica não cessa de sufocar encerrando o real (digital) sobre ele mesmo. (ROUVROUY; BERNNS. 2015, p. 38)

Um conteúdo que, por exemplo, enalteça a magreza e a dieta como elementos saudáveis e necessários, quando considerado relevante pela plataforma, é mostrada com mais ênfase aos usuários, construindo engajamentos que contribuem para um declínio da saúde mental.

Para nós, essa questão de conhecer os riscos é crucial porque é o que fornece valor pragmático para o diagnóstico de feitiçaria que estamos experimentando (arriscando). Toda ideia sobre feitiçaria fala do risco de confrontar suas operações, da necessidade de autoproteção devido ao perigo de capturar a si mesmo estar sempre presente.

Aqueles que se creem seguros, que se julgam capazes de agir sem proteção, acabam marcando-se como vítimas em potencial. (STENGERS, PIGNARRE, 2011. p. 45. Tradução minha).

O Instagram se apresenta como um sistema feiticeiro por esses variados motivos: as tentativas superficiais de mostrar preocupação com a saúde mental dos usuários; as movimentações algorítmicas que influenciam o potencial de consumo dos usuários e a relação usuário-plataforma, que cria uma rede de pessoas conectadas ao mesmo tempo em que formula uma gigantesca desconexão com a vida e o mundo real, desanimando o pensamento crítico e criativo.

Ao problematizar o avanço incontido da tecnologia, Federici (2019) coloca que, atualmente, as regiões menos avançadas tecnologicamente do ponto de vista do capitalismo são as regiões com mais força na luta política e com uma visão amplificada de mundo.

O Instagram, neste movimento de captura que citei, talvez possa estar agindo como um avanço tecnológico que inibe mesmo a vontade de mudança política e estrutural no Brasil e em outros países, caindo no conformismo do “fazer o quê?”. (FEDERICI, 2019, p. 193).

Federici também relaciona o movimento tecnológico a favor do capitalismo com crises em diversos setores como ambiental, cultural, econômico, entre outros, inclusive à saúde psicológica. Ela pontua que estamos ficando doentes, vivendo dentro de caixas que nos transportam e nos entregam o que precisamos para sobreviver e que, ao mesmo tempo, nos distanciam de questões básicas da vida como tomar sol, caminhar e beber água. Consigo enxergar o uso excessivo do Instagram, com todas as complexidades envolvidas nele, completamente relacionado ao que ela diz:

Starting from these premises, I argue that the seduction that technology exerts on us is the effect of the impoverishment—economic, ecological, cultural—that five centuries of capitalist development have produced in our lives, even—or above all—in the countries in which it has climaxed. (FEDERICI, 2019, p. 189).

O Instagram já é considerada a plataforma que mais oferece riscos à saúde mental de jovens, e por conta disso já inseriu em seu funcionamento algumas ações

de campanhas pró-conforto psicológico, como vimos. Embora seja tentador pensar que pode existir uma saída para criar estratégias de proteção que permitam um uso mais consciente das redes, buscando uma solução para um resultado mais benéfico desse uso, depois de toda a análise realizada nesta pesquisa, compreendo que mais importante que buscar uma saída é “ficar com o problema” (Haraway, 2016). Ou seja, exercer uma relação mais crítica e relativamente distanciada das redes sociais, porém que não recuse a presença e impacto dessas redes nas dinâmicas sociais contemporâneas. Pode ser que, de fato, não exista saída possível além de buscar formas de usar (ou não) o Instagram com uma postura mais independente, na qual possamos estabelecer a oportunidade de perceber a influência que a plataforma e seus conteúdos exercem antes de sermos preenchidas por ela.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta dissertação teve como objetivo estudar e buscar compreender os possíveis deslocamentos da plataforma digital Instagram em relação ao transtorno alimentar bulimia nervosa, a partir do perfil da jornalista e influenciadora Mirian Bottan, suas postagens e sua forma de se relacionar com as seguidoras na rede social, considerando a trajetória de vida de Mirian com os transtornos alimentares e processo de recuperação e superação.

No primeiro capítulo, “Os transtornos alimentares e o instagram: bulimia como técnica de construção de um corpo não gordo”, apoiada nos trabalhos de Mirian Goldenberg (2006), Daniela Araújo Silva (2004, 2011) e Marisol Marini (2012), busquei refletir sobre como a plataforma permite o exercício das relações de poder de forma a funcionar como parte dos transtornos alimentares e incentiva a bulimia nervosa como ferramenta para diminuir o tamanho dos corpos gordos. Este capítulo passa pela descrição das comunidades pró Ana e Mia, que começaram nos antigos blogs e ainda permanecem em grupos de WhatsApp e se apoiam nas ferramentas que o Instagram oferece para vender a padronização do corpo magro, entendido como belo. Passa, ainda, por uma descrição mais clínica da bulimia nervosa e por questionamentos relacionados à maneira como é realizado o seu diagnóstico e por uma reflexão sobre a falsa sensação de controle que temos em relação aos nossos próprios corpos.

Ainda no primeiro capítulo, apresento uma relativização sobre os transtornos alimentares voltada às questões de gênero, raça e classe, apoiando-me em Joana Vilhena (2003).

O segundo capítulo “Instagram: estrutura, ferramenta, conteúdo e o perfil de Mirian Bottan” apresenta o perfil de Mirian na plataforma, suas interações com seguidoras e alguns posts em que ela trata especificamente da sua relação com o transtorno alimentar e seu corpo. O objetivo desta parte da dissertação é pensar se e como o Instagram proporciona ou não um espaço construtivo de trocas de experiências e debates saudáveis sobre a bulimia nervosa ou, de que forma facilita a geração de gatilhos que intensificam e pioram o processo da doença. É neste capítulo que eu começo a apresentar trechos da entrevista realizada com Mirian para a dissertação, com a finalidade de entender como ela própria se relaciona e utiliza a

plataforma digital. O capítulo apresenta a atual estrutura do Instagram, as ferramentas que ele possui e explica para que serve cada uma delas, fazendo uma relação sobre o funcionamento da plataforma e as possibilidades que ela abre para falar sobre corpo, padrão, bulimia, superação etc.

No terceiro capítulo “A plataforma Instagram e a Indústria do Autocuidado”, busco mostrar o lado publicitário da rede social e como funcionam os trabalhos de influenciadoras digitais desenvolvidos com marcas que utilizam das ferramentas das plataformas para buscar engajamento e lucro. É neste capítulo que apresento o envolvimento da própria influenciadora e jornalista Mirian Bottan com as “publis” relacionadas a autocuidado, saúde e amor-próprio, considerando que ela produz esses conteúdos a partir de um lugar de quem viveu durante anos com um transtorno alimentar. Neste capítulo apresento algumas publicidades desenvolvidas pela jornalista e a maneira de buscar engajamento que ela apresenta no Instagram.

Ao fim deste estudo, que me apresentou a diversas autoras feministas que pensam sobre corpo e gênero e contribuiu para uma ressignificação da minha própria trajetória com o transtorno alimentar bulimia nervosa, entendo que a relação do transtorno alimentar com a rede social não é uma questão possível de ser completamente resolvida, pois envolve diferentes maneiras de cada pessoa que é afetada e que também afeta com o conteúdo espalhado pela plataforma se envolver com ele. Entretanto, há formas de pensarmos, individualmente, nossa relação com as mídias digitais e até que ponto elas interferem, incentivam e acionam gatilhos em nossos comportamentos. Finalizo essa pesquisa entendendo que o objeto de estudo apresentado inicialmente passou por um processo de complexificação, estendendo-se a outros deslocamentos além dos aqui trabalhados e pode ser, daqui para frente, observado por outros ângulos que podem dar sequência à investigação realizada.

Mirian Bottan, para mim, continua sendo um exemplo de coragem em expor suas vivências para propor reflexões a respeito da bulimia em um perfil aberto e público no Instagram. Desde o início da pesquisa, tenho uma admiração pelo trabalho que ela desenvolve. Por outro lado, ao finalizar essa dissertação, concluo que não necessariamente a plataforma possibilite um espaço adequado para esse tipo de troca de experiência e que a própria história de Mirian, da forma como é exposta na rede social, talvez não seja, para todas as seguidoras que interagem com ela, um incentivo à superação e ao amor-próprio. As identificações ou não identificações com o seu

conteúdo são relativas e subjetivas, além de atravessada por uma série de relativizações, como vimos neste trabalho.

BIBLIOGRAFIA

BARROS, Mirani. **Um lugar para ser gorda: afetos e erotismo na sociabilidade entre gordinhas e seus admiradores**. 2017. 136 f. Dissertação (Mestrado em Ciências Humanas e Saúde; Epidemiologia; Política, Planejamento e Administração em Saúde; Administra) - Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2017.

BRUNO, Fernanda. **Tudo por conta própria: aplicativos de autocuidado psicológico e emocional**. 1. ed. Rio de Janeiro: Media Lab UFRJ, 2020. p. 1-26.

BUCARETCHI, Henriette Abramides. **Anorexia & Bulimia nervosa: UMA VISÃO MULTIDISCIPLINAR**, São Paulo: Editora Casa do Psicólogo, 2003. p. 5 – 30.

DAMIN, Marina Leitão. **MEMÓRIA E CICLO DE VIDA DOS OBJETOS DIGITAIS NO INSTAGRAM**. 1. ed. Rio de Janeiro: n, 2020. p. 1-163.

DELEUZE, Gilles. “Controle e Devir”. In: **Conversações (1972 – 1990)**. Tradução de Peter Pál Pelbart. Rio de Janeiro: Editora 34, 1992.

Etiologia dos transtornos alimentares: ASPECTOS BIOLÓGICOS, PSICOLÓGICOS E SÓCIO-CULTURAIS. Revista Brasileira de Psiquiatria, São Paulo, 2002. (p. 18).

FEDERICI, Silva. **RE-ENCHANTING THE WORLD: FEMINISM AND THE POLITICS OF THE COMMONS**, 2019. Editora Kairos.

FOUCAULT, Michel. **Microfísica do poder**. Organização e tradução de Roberto Machado. Rio de Janeiro: Edições Graal, 1979.

GILLESPIE, Tarleton. “**The Relevance of Algorithms.**” In **Media Technologies: Essays on Communication, Materiality, and Society**, edited by T. Gillespie, P. J. Boczkowski, and K. A. Foot, 167– 94. Cambridge, MA: MIT Press, 2014.

GILLESPIE, Tarleton. A relevância dos algoritmos. **Media Technologies**, São Paulo, v. 6, n. 1, p. 95-121, abr./2018. Disponível em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/5971548/mod_resource/content/1/722-2195-1-PB.pdf. Acesso em: 11 nov. 2021.

GOLDENBERG, Mirian. **O CORPO COMO CAPITAL: PARA COMPREENDER A CULTURA BRASILEIRA**. Arquivos em Movimento, Rio de Janeiro, v. 2, n. 2, p. 115-126, jul./2016. Disponível em: <https://pdfs.semanticscholar.org/f976/7a44434b52b8e1705aad0db3335d442f2a70.pdf>. Acesso em: 11 jun. 2020.

HAN, Byung-Chul. *Sociedade do cansaço*. Tradução de Enio Paulo Giachini. Petrópolis –RJ: Vozes, 2015. 80 p. ISBN: 978-85-326-4996-6 (Brasil).

HARAWAY, Donna. **Saberes localizados: a questão da ciência para o feminismo e o privilégio da perspectiva parcial**. Cadernos Pagu, n. 5, p. 7-41, 1995.

HARAWAY, Donna. **Antropologia do Ciborgue: as vertigens do pós-humano**. 2. ed. Belo Horizonte: Autêntica, 2000. 126 p.

INSTAGRAM. Aplicativo Instagram. Disponível em: <https://instagram.com>.

KLIMECK, Beatriz. **"Anorexia? Não, olha seu tamanho": anorexia nervosa em mulheres gordas**. 118 f. Dissertação (Mestrado em Saúde Coletiva) - Instituto de Medicina Social, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2020.

KUNZRU, Hari.; HARAWAY, Donna Jeanne; SILVA, Tomaz Tadeu da. **Antropologia do ciborgue: as vertigens do pós-humano**. Belo Horizonte: Autêntica, 2009.

LÉVY, P. 2001. *A conexão planetária. O mercado, o ciberespaço, a consciência*. São Paulo, Ed. 34, 189 p.

LINDO BACON. **About Lindo Bacon**. Disponível em: <https://lindobacon.com/>. Acesso em: 10 out. 2021.

MARINI, Marisol. **Diário de peso: Saberes e Experiências sobre os Transtornos Alimentares**. 2012. 256 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Mestrado em Antropologia Social, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2012. Disponível em: https://teses.usp.br/teses/disponiveis/8/8134/tde-28052013-105234/publico/2013_MarisolMarini_VCorr.pdf. Acesso em: 23 out. 2019.

MELGAÇO, S. Z. F. B. B. C. M. K. L. G. L. **Tecnopolíticas da vigilância : perspectivas da margem**. 1. ed. São Paulo: Boitempo Editorial, 2018. p. 17-30.

NOTH, Winfried; SANTAELLA, Lucia. **Imagem: cognição, semiótica, mídia. São Paulo: Iluminuras, 1998**.

NOTÍCIAS UOL. **Comia pouco e tinha crises de compulsão**. Disponível em: *Comia pouco e tinha crises de compulsão... - Veja mais em* <https://noticias.uol.com.br/saude/ultimas-noticias/redacao/2017/05/17/comia-pouco-e-tinha-criSES-de-compulsao-as-doencas-ocultas-nas-selfies.htm?cmpid=copiaecola>. Acesso em: 18 jun. 2020.

PIGNARRE, Philippe; STENGERS, Isabelle. **CAPITALISM SORCERY – BREAKING THE SPELL**, 2011. Disponível em: http://xenopraxis.net/readings/stengers_capitalistsorcery.pdf. Acesso em outubro de 2019.

PIMENTA, R. M. Big data e controle da informação na era digital: tecnogênese de uma memória a serviço do mercado e do estado. **Tendências da Pesquisa Brasileira em Ciência da Informação**, v. 6, n. 2, 2013. Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.11959/brapci/119514>. Acesso em: 12 nov. 2021.

RANCIÈRE, Jacques. **O destino das imagens**. Rio de Janeiro: Contraponto, 2012.

ROCK CONTENT - VITOR PEÇANHA. **Descubra o que é buyer persona e quais os 5 passos essenciais para criar a sua**. Disponível em: <https://rockcontent.com/br/blog/personas/>. Acesso em: 11 nov. 2021.

Rodriguez, P. E. (2015). Espetáculo do Dividual: Tecnologias do eu e vigilância distribuída nas redes sociais. *Revista Eco-Pós*, 18(2), 57–68. <https://doi.org/10.29146/eco-pos.v18i2.2680>

ROMARO, Rita Aparecida; ITOKAZU, Fabiana Midori. Bulimia Nervosa: Revisão da Literatura. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, 2002, São Paulo, v. 15, n. 2, p. 407-412, abr./2002. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/prc/a/qVcfMLXrbvk758BBJ7LKqHf/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 12 out. 2021.

ROUVROY, A., BERNIS, T. “**Governamentalidade algorítmica e perspectivas de emancipação: o dispar como condição de individuação pela relação?**”. Tradução de P. H. Andrade. *Revista Eco Pós*, Rio de Janeiro, UFRJ, Vol. 18, Nr. 2, pp. 36-56, 2015.

ROUVROY, A.; BERNIS, T. **Gouvernementalité algorithmique et perspectives d’émancipation: Le disparate comme condition d’individuation par la relation ? Réseaux**, v. 1, n. 177. Tradução: Pedro Henrique Andrade, 2013.

ROYAL SOCIETY FOR PUBLIC HEALTH. **Instagram ranked worst for young people’s mental health**. 2017. Disponível em: <https://www.rsph.org.uk/about-us/news/instagram-ranked-worst-for-young-people-s-mental-health.html>. Acesso em março de 2020.

SAYURI, Juliana. **O algoritmo é sexista?** Trip. Disponível em: <https://revistatrip.uol.com.br/tpm/os-algoritmos-tentam-identificar-seu-genero-mas-muitas-vezes-reforcam-representacoes-sexistas>. Acesso em: 8 jul. 2020.

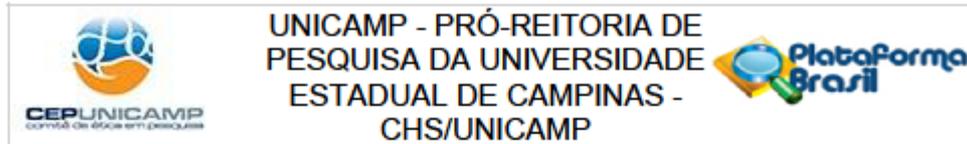
SILVA, Daniela Ferreira Araújo. **Do outro lado do espelho: anorexia e bulimia para além da imagem - uma etnografia virtual**. 2004. 143 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Mestrado em Antropologia, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2004. Disponível em: http://repositorio.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/282025/1/Silva_DanielaFerreiraAra

ujo_M.pdf. Acesso em: 22 out. 2019.

SILVA, Daniela Ferreira Araújo. **Histórias de vida com transtornos alimentares:: gênero, corporalidade e a constituição de si**. 2011. 295 f. Tese (Doutorado) - Curso de Doutorado em Ciências Sociais, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2011. Disponível em: http://repositorio.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/280381/1/Silva_DanielaFerreiraAraujo_D.pdf. Acesso em: 23 out. 2019.

WOLF, Naomi. **O mito da beleza**: Como as imagens de beleza são usadas contra as mulheres. 1. ed. Rio de Janeiro: Rocco, 1992. p. 1-438.

ANEXO 1 – PARECER DO COMITÊ DE ÉTICA



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Na contramão dos gatilhos:

O uso do Instagram e a exposição da bulimia

Pesquisador: MILENA CRISTINA PERES

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 31809520.8.0000.8142

Instituição Proponente: Núcleo de Desenvolvimento da Criatividade/NUDECRI/UNICAMP

Patrocinador Principal: Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 4.271.604

Apresentação do Projeto:

INFORMAÇÕES FORNECIDAS PELO PESQUISADOR VIA PLATAFORMA BRASIL

Essa pesquisa visa analisar a exposição do transtorno alimentar bulimia nervosa na rede social Instagram, a partir de uma perspectiva feminista, olhando para o conteúdo disseminado na plataforma que busca resistir e informar sobre a doença, reconsiderando o padrão de beleza feminino e os padrões de comportamento que se estabelecem a partir da cobrança por um corpo magro. Esta pesquisa parte de meu trabalho anterior (Peres, 2017) que, por meio da metodologia de análise de bibliografia, procurou entender o que é o transtorno de bulimia nervosa, como ela acontece e qual perfil sociológico mais afeta. A pesquisa será desenvolvida a partir de entrevista realizada com a jornalista Mirian Bottan, ex-bulímica e produtora de conteúdo que utiliza o Instagram para problematizar os fatores relacionados ao distúrbio alimentar e, em seguida, será feita uma análise do seu perfil na rede social e de alguns posts específicos, em que serão considerados tanto as imagens quanto as legendas e, ainda, a repercussão entre os seguidores para estudar de que forma o Instagram sustenta a exposição do conteúdo sobre a bulimia e os desdobramentos dessa relação.

Hipótese:

Endereço: Av. Bertrand Russell, 801, 2º Piso, Bloco C, Sala 5, Campinas-SP, Brasil.

Bairro: Cidade Universitária "Zeferino Vaz" **CEP:** 13.083-865

UF: SP **Município:** CAMPINAS

Telefone: (19)3521-6836

E-mail: cepchs@unicamp.br