



Serviço Público Federal
Ministério da Educação
Fundação Universidade Federal de Mato Grosso do Sul



**FACULDADE DE ARTES, LETRAS E COMUNICAÇÃO
CURSO DE JORNALISMO**

ESPELHO, ESPELHO MEU
Série de Podcasts sobre o impacto da Distorção de Imagem
Corporal em mulheres

Campo Grande

FACULDADE DE ARTES, LETRAS E COMUNICAÇÃO

Cidade Universitária, s/nº - Bairro Universitário

79070-900 - Campo Grande (MS)

Fone: (0xx67) 3345-7607 <http://www.ufms.br>

<http://www.jornalismo.ufms.br> / jorn.faalc@ufms.br



Serviço Público Federal
Ministério da Educação
Fundação Universidade Federal de Mato Grosso do Sul



JUNHO/2024

ANNA LUIZA PETERMANN DA SILVA

ESPELHO, ESPELHO MEU
Série de Podcasts sobre o impacto da Distorção de Imagem
Corporal em mulheres

Relatório apresentado como requisito parcial para aprovação na Componente Curricular Não Disciplinar (CCND) Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) do Curso de Bacharelado em Jornalismo da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul.

Campo Grande
JUNHO/2024

FACULDADE DE ARTES, LETRAS E COMUNICAÇÃO

Cidade Universitária, s/nº - Bairro Universitário
79070-900 - Campo Grande (MS)
Fone: (0xx67) 3345-7607 <http://www.ufms.br>
<http://www.jornalismo.ufms.br> / jorn.faalc@ufms.br



Serviço Público Federal
Ministério da Educação

Fundação Universidade Federal de Mato Grosso do Sul



ATA DE DEFESA DO TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

Título do Trabalho: "ESPELHO, ESPELHO MEU" Série de Podcasts sobre o Impacto da Distorção de Imagem Corporal em Mulheres

Acadêmicos: Anna Luiza Petermann da Silva

Orientador: Daniela Cristiane Ota

Data: 19/06/2024

Banca examinadora:

1. Katarini Giroldo Miguel
2. Laura Seligman

Avaliação: (X) Aprovado () Reprovado

Parecer: A banca aponta a relevância do trabalho e sugere que a acadêmica dê sequência ao Projeto Experimental. A banca também indica o trabalho para prêmios acadêmicos e veiculação em plataformas.

Campo Grande, 19 de junho de 2024.

NOTA
MÁXIMA
NO MEC

UFMS
É 10!!!



Documento assinado eletronicamente por **Daniela Cristiane Ota, Professora do Magistério Superior**, em 24/06/2024, às 12:59, conforme horário oficial de Mato Grosso do Sul, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).

NOTA
MÁXIMA
NO MEC

UFMS
É 10!!!



Documento assinado eletronicamente por **Laura Seligman, Professora do Magistério Superior**, em 25/06/2024, às 09:09, conforme horário oficial de Mato Grosso do Sul, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site https://sei.ufms.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **4893906** e o código CRC **ED9291E7**.

COLEGIADO DE GRADUAÇÃO EM JORNALISMO (BACHARELADO)

Av Costa e Silva, s/nº - Cidade Universitária

Fone:

CEP 79070-900 - Campo Grande - MS

Referência: Processo nº 23104.016982/2024-74

SEI nº 4893906



Agradecimento

Agradeço meus pais, Nívea e Jairo, pelo incentivo à leitura e ao estudo, que me levou ao curso de jornalismo.

Minha irmã, Anna Beatriz, que sempre fala como é chique ter uma irmã que estuda jornalismo.

Meu amor, Mateus, pela motivação e apoio durante todo esse processo, mesmo nos momentos mais caóticos.

Minha amiga, Victória, que deu vida a identidade visual desse projeto do jeito mais único possível.

Minhas fontes especialistas, Rubia, Mariana, Juliana e Bárbara, por compartilharem seus conhecimentos comigo e com todas as ouvintes.

Minhas fontes personagens, Giovana, Amanda, Maria Laura e Ana Beatriz, por confiarem a mim suas histórias. Reconheço a força e coragem de cada uma.

E minha orientadora, Daniela, pela atenção, suporte e direcionamento.



Sumário

Introdução.....	2
1. Suportes teóricos adotados.....	6
1.1 O que é beleza e quem a define.....	6
1.2 Distorção de imagem e as redes sociais.....	9
1.3 Distorção de imagem e transtornos alimentares.....	12
1.4 Distorção de imagem e procedimentos estéticos.....	16
1.5 Podcast.....	19
1.6 Jornalismo humanizado.....	20
2. Atividades desenvolvidas.....	22
2.1 Execução.....	22
2.2 Fontes.....	26
2.3 Identidade Visual.....	28
2.4 Edição.....	30
2.5 Dificuldades encontradas.....	31
2.6 Objetivos alcançados.....	33
3. Considerações finais.....	35
4. Referências.....	36
5. Apêndice.....	39



Resumo

O *podcast* 'Espelho, espelho meu' é uma série de episódios sobre o impacto da distorção de imagem corporal em mulheres. Em quatro partes, o produto traz especialistas sobre o tema e mulheres que tiveram distorção de imagem diagnosticada, todas atreladas a transtornos alimentares. O objetivo de dialogar com especialistas é debater pelo viés científico a condição da distorção de imagem corporal, quais suas motivações e os possíveis tratamentos. As mulheres que já tiveram algum tipo de transtorno alimentar estão presentes no *podcast* para trazer um relato humanizado e criar possível identificação com as ouvintes. As entrevistas foram realizadas de maneira presencial e remota. O formato da construção do roteiro prioriza dar espaço para que todas as participantes possam contribuir sem interrupção e de forma livre. O produto busca conscientizar as ouvintes sobre os sintomas de transtornos alimentares e a importância de aceitar seus corpos além dos padrões de beleza.

Palavras-chave: Podcast, distorção de imagem, transtorno alimentar, mulheres



Introdução

Como mulher, entendo que o processo de aceitar e amar o próprio corpo é desafiador, mas não deveria ser. Ao longo da minha vida, vi mulheres questionando a sua beleza ao folhear uma revista com modelos apresentando padrões de beleza inalcançáveis para quem não tem uma rotina focada em moldar o seu corpo para chegar à ‘perfeição’. Hoje, vejo meninas ainda jovens que comparam os seus corpos naturais com imagens de outras mulheres, onde foram usados filtros, photoshop, ou mesmo casos onde foram realizados procedimentos estéticos. Podemos ir mais longe e imaginar que essas mulheres também comparam seus corpos com os de outras pessoas. É um ciclo vicioso, uma beleza inalcançável que pode adoecer mulheres do mundo todo no processo de conquista pelo físico ideal.

O podcast ‘Espelho, espelho meu’ é uma série que discute o impacto da Distorção de Imagem Corporal em mulheres que integra fontes especialistas e relatos de mulheres sobre as condições que as levaram a desenvolver uma imagem corporal negativa. Esse produto é dedicado a todas que desde crianças questionaram os seus corpos, às meninas que cresceram sonhando com cirurgias plásticas e as mulheres que acreditam que só seriam felizes se fossem magras.

A questão que abordo neste trabalho é o reflexo dessa beleza comercial, amplamente estereotipada, nas mulheres, que pode levá-las a distúrbios alimentares, ansiedade, depressão e principalmente ao questionamento se os seus corpos são bons e belos o suficiente esteticamente. A mulher deve sempre performar feminilidade, como cita Butler (1993), e em seu corpo sempre existe algo para ser alterado e ‘melhorado’ com cremes, cintas e cirurgia. Porém no fim nunca está bom o suficiente para a nova tendência que exige ainda mais mutações para atingir o ideal. Segundo a Psicóloga e Neuropsicóloga Valéria Lemos Palazzo, criadora e coordenadora do ‘Grupo de Apoio e Tratamento dos Distúrbios Alimentares, da Ansiedade e de Humor (GATDA)’: ¹

A distorção da imagem corporal engloba os seguintes aspectos: Cognitivos: expectativa irreal de possuir um “modelo” corporal específico. Comportamentais: evitam situações nas quais o corpo possa estar em evidência. Perceptuais: super-estima do tamanho do corpo. (Palazzo, 2021)

¹ O que é Distorção da Imagem Corporal. **GTDA**, 26 de fevereiro de 2016. Disponível em: <http://gatda.com.br/index.php/2016/02/26/imagem-corporal/>



Padrões de beleza distintos são perpetuados e seguidos como o modelo da perfeição em diversas sociedades. Para além das maquiagens, procedimentos estéticos como harmonização facial, botox, preenchimento labial, dentre outros, e cirurgias plásticas como rinoplastia, lipoaspiração, bichectomia, dentre outras, são cada vez mais um sonho de consumo da mulher brasileira; visto que, segundo estudo desenvolvido pela Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica (ISAPS), o Brasil foi o país que mais realizou cirurgias plásticas em 2020, com mais 1,3 milhões de procedimentos realizados, sendo que 86,3% dos procedimentos foram realizados em mulheres.

As redes sociais consolidaram ainda mais a necessidade constante de estar dentro do padrão, seguindo as normas sociais do que se entende por beleza. É um ciclo vicioso em que uma mulher não se sente bonita o suficiente e edita sua foto no *Photoshop*, alterando diversas partes do seu corpo para se encaixar no padrão, e logo após posta a fotografia no Instagram esperando validação e comentários exaltando sua beleza. Em seguida, outra mulher vê essa mesma foto e questiona a beleza do seu próprio corpo, sem saber que ela está olhando para uma foto retocada e alterada que não condiz com a realidade. Vale ressaltar que a popularização do retoque de fotos existe há décadas², mas foi maximizado com as redes sociais.

Para aprofundar este assunto, foi preciso fazer uma ampla pesquisa sobre a construção do padrão de beleza feminino, e relacionar esse conteúdo com o que foi pontuado pelas fontes especialistas entrevistadas para a composição do *podcast*. A partir disso, também foi possível elencar a influência que as redes sociais têm sobre a autoimagem das mulheres, bem como as consequências que a saúde mental das vítimas podem sofrer, assim como os impactos na saúde física da mulher que se priva de uma alimentação balanceada para ter um corpo magro. Por fim, a pesquisa também contribuiu para coletar dados relacionados à realização de procedimentos estéticos por parte das mulheres brasileiras, e principalmente, quais são os maiores

² O photoshop foi lançado em 1990, em uma época em que simples retoques nas imagens dependiam de diversos programas e equipamentos. Com sua criação a edição de imagens se popularizou e posteriormente surgiram programas similares com a mesma função de edição.



obstáculos enfrentados por elas para aceitar os seus corpos naturais sem intervenções cirúrgicas.

A construção dos quatro episódios priorizou dar espaços individuais para que todas as fontes pudessem contribuir sem interrupções. Esse modelo também foi adotado para deixar que as fontes tragam relatos mais confortáveis em compartilhar suas histórias, por se tratar de uma temática difícil e que as deixa vulneráveis.

A divisão e ordem dos episódios foi estabelecida para tornar mais fácil a compreensão sobre as facetas da distorção de imagem corporal. Dessa forma, o episódio piloto apresenta a temática do podcast, e em seguida, no primeiro episódio, é realizada uma reflexão sobre os padrões de beleza femininos e a influência das redes sociais na autoimagem corporal da mulher com a fonte pesquisadora³. No segundo episódio, a fonte psicóloga apresenta a visão da psicologia sobre os transtornos alimentares desenvolvidos a partir da distorção de imagem corporal e explica formas de tratamento. No episódio seguinte a fonte nutricionista traz mais informações relacionadas aos transtornos alimentares e contribuiu com a visão da nutrição sobre o assunto. Por fim, a fonte dermatologista fala sobre a seriedade que envolve a realização de procedimentos estéticos e a importância de procurar um profissional qualificado. Cada episódio contém o relato de uma mulher, para ilustrar o que foi apresentado pela fonte especialista e trazer humanização.

Sobre o formato, o *podcast* foi escolhido devido a familiaridade adquirida ao longo do curso com o áudio. Durante as aulas de radiojornalismo descobri e entendi como é possível atrair o público pelos ouvidos, prender a atenção do ouvinte sem precisar de imagens. A liberdade e conforto que o rádio desperta me conquistaram definitivamente no terceiro ano do curso. Além disso, por se tratar de uma temática que gira em torno da imagem corporal, trazer esse assunto sem expor as mulheres e focar somente em sua voz e suas histórias é uma maneira de valorizar o que elas têm a dizer sem julgamentos relacionados aos seus corpos.

³ Todas as fontes estão devidamente referenciadas nas atividades desenvolvidas.



Existem diversos tipos de corpos, e há beleza em todos eles. Atualmente, ações como o ‘Movimento Corpo Livre’⁴ têm ganhado destaque no país, mas ainda há muito caminho pela frente na aceitação de corpos reais. Ou seja, uma beleza que vai além da lógica do marketing e da beleza comercial, um corpo que não é apenas uma mercadoria, uma mulher que não é distorcida. Sendo assim, o presente trabalho busca retratar a distorção de imagens em mulheres com idades entre 15 a 25 anos, com objetivos específicos de descrever o efeito que as redes sociais tem na autoestima da mulher e na concepção de beleza feminina; trazer informações sobre os impactos na saúde física da mulher ao passar por procedimentos estéticos; e entrevistar mulheres que já sofreram com a distorção de imagem para compor os relatos do podcast.

Conforme os dados apresentados no relatório, a questão está ganhando cada vez mais evidência não apenas no Brasil como no mundo, sob influência das redes sociais, de tendências de moda, do crescimento da realização de procedimentos estéticos e discriminação velada e diretas com mulheres que não tem um corpo dentro dos padrões de beleza impostos pela sociedade.

⁴ Movimento Corpo Livre. **Corpo Livre**. Acessado em 10 de junho de 2023. Disponível em: <https://corpolive.org/>



1. Suportes teóricos adotados

1.1 O que é beleza e quem a define

Para trabalhar com assuntos relacionados à autoimagem e padrões estéticos, é preciso primeiro entender o que é a beleza exigida por esses padrões. Filósofos e sociólogos estudam esse assunto há milhares de anos, e um dos registros mais antigos e diretos que se tem conhecimento é o de Plotino (205 D.C). Desde aquela época a simetria e a proporcionalidade eram valorizadas e reconhecidas como o belo. Mas além dos atributos físicos, a virtude também é requisito, a 'beleza da alma', relacionando o que não é bom à falta do belo.

Em alguns seres - os corpos, por exemplo - a beleza não resulta dos próprios elementos substâncias, senão de uma participação; noutros é algo identificado a sua natureza; tal ou qual, por exemplo, a virtude. (Plotino, 2012, p. 48)

Dessa forma, é possível perceber a construção social criada que difere o bem e o mal, o bonito e o feio. Em histórias de contos clássicas como a 'A Branca de Neve' (1812), de Jacob Grimm e Wilhelm Grimm, a princesa é retratada como uma jovem bondosa e bela, enquanto a vilã, rainha má, é uma mulher cruel e obcecada por ser a mais bela. Um padrão que é perpetuado a gerações, relacionando mulheres 'simétricas e proporcionais' à bonitas e bondosas e mulheres que não apresentam esse padrão a feias e más.

Deve-se estabelecer desde um princípio que o belo é também o bem; desse bem, a inteligência tira imediatamente sua beleza, e a alma é bela pela inteligência: as outras belezas, a das ações e das ocupações, provêm de que a alma lhes imprime sua forma. (Plotino, 2012, p. 54)

Ademais, para Baumgarten (2012), a estética é dividida entre inata e adquirida. Ambas vão além de um corpo belo, e representam 'um refinado e elegante talento' como conhecimento, perspicácia, aptidão poética e a capacidade de expressar seus pensamentos. Sendo assim, é possível constatar que mesmo esses estudiosos tendo uma visão do belo relacionada a simetria e perfeição, ser belo também implica em buscar conhecimento e desenvoltura. No entanto, de modo geral, a sociedade atual está mais focada em apenas um lado da beleza, a estética



do corpo e não da alma, como ilustra o relatório de 2022 da Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica (ISAPS), que mostrou um crescimento contínuo no número de cirurgias estéticas, com um aumento de 41,3% nos últimos quatro anos. Além disso, a pesquisa relatou um aumento geral de 11,2% nos procedimentos realizados por cirurgiões plásticos em 2022, com mais de 14,9 milhões de procedimentos cirúrgicos e 18,8 milhões de procedimentos estéticos não cirúrgicos realizados em todo o mundo.

Visto isso, o belo engloba diversos fatores. A beleza exterior é um ponto importante na visão dos estudiosos apresentados, assim como na visão da sociedade que valoriza os padrões de beleza. Seguindo a linha de raciocínio desenvolvida por Baumgartner (2012), um indivíduo que apresenta atributos físicos perfeitos mas que não busca conhecimento para alimentar sua alma não é um indivíduo que atingiu a plena perfeição. Esse é um exercício constante que vai além do corpo.

Como apresentado no relatório, existe um padrão de beleza mundial, reforçado pela construção da beleza comercial e da globalização, mas vale ressaltar que os padrões de beleza não são imutáveis e variam de acordo com o tempo, espaço e cultura. O padrão de beleza brasileiro é diferente do padrão de beleza sul coreano, como apontam Silva e Maciel (2022). No Brasil o corpo bronzeado é tão valorizado que existem clínicas especializadas em bronzeamento artificial, já na Coreia do Sul um corpo bronzeado não é reconhecido majoritariamente como belo. As coreanas além de fazer uso de protetor solar regularmente, investem também em meios de evitar o bronzeamento em qualquer parte do corpo, como utilizar luvas quando estão expostas ao sol.

Existe um foco nas peles bem claras que são historicamente associadas a nobreza já que os trabalhadores do campo possuíam a pele bronzeada do sol, e para obter essa pele clara e saudável o uso de cosméticos é imprescindível assim como os tratamentos utilizados em centros estéticos como o peeling, clareamento por laser ou luz pulsada além da grande variedade de cremes para essa finalidade. (Silva; Maciel, 2022, p. 149)

Dessa forma, é possível compreender que o entendimento do que é belo não tem uma padronização, mas contém variações de acordo com a cultura da



população. Ver beleza em algo ou querer se ver como um indivíduo belo não é um problema, mas procurar se adequar a padrões específicos a ponto de ficar doente ao longo dessa busca é um problema estrutural na sociedade contemporânea.

Com o século XX vieram muitas mudanças, cuidados com a pele e inovação na cultura da beleza. A cada década a estética mudava, enquanto no começo da história tais modificações demoravam cerca de um século. Essas mudanças ocorreram principalmente em função da exposição maior a outras culturas e a industrialização das civilizações. Viagens, jornais, revistas, rádios e o cinema foram fontes importantes de informação. (Suenaga; Lisboa; Silva; De Paula, 2012, p. 7)

Liv Stromquist em sua obra 'Na sala dos espelhos' (2023) aborda o desejo mimético, definido como o desejo que 'tomamos emprestado' de outra pessoa. A partir disso, surge a rivalidade mimética, em que ao mesmo tempo que a pessoa imita o mediador do desejo, ela também está competindo com ele. Esse é o fenômeno que assola as mulheres quando o assunto é o corpo feminino. É despertado o desejo de ter um corpo que corresponda aos padrões, um desejo que 'pegamos emprestado' uma das outras e sem perceber começamos a competir para ter o corpo mais 'perfeito'.

Manter mulheres submissas a um padrão de beleza é uma forma de controle eficiente. Ao questionar o próprio corpo e focar sua atenção em mudá-lo, a mulher segue investindo tempo e dinheiro em dietas restritivas, procedimentos estéticos e cirurgias plásticas, enquanto os homens seguem se dedicando à vida profissional e pessoal sem grandes imposições estéticas. Naomi Wolf (1991) ilustra bem esse cenário:

A beleza é um sistema monetário semelhante ao padrão-ouro. Como qualquer sistema, ele é determinado pela política e, na era moderna do mundo ocidental, consiste no último e melhor conjunto de crenças a manter intacto o domínio masculino. (Wolf, 1991, p. 29)

Ou seja, o padrão de beleza feminino é um conjunto de crenças, políticas e regras sociais que favorecem as empresas, afinal, para atingir o padrão é necessário consumir. Na sociedade do consumo, as pessoas precisam comprar cosméticos, fazer uso de cosméticos, tomar suplementos alimentares e passar por procedimentos estéticos. Dessa forma, pode-se dizer que o sistema capitalista só tem a ganhar com todas as imposições estéticas da sociedade.



O avanço da indústria da beleza, no Brasil, se explica na intersecção de pontos como o envelhecimento populacional, a valorização da cultura da beleza a partir de produtos midiáticos, o aumento da expectativa de vida dos brasileiros, a utilização da biodiversidade pelas empresas, bem como o crescimento do poder de compra que a população brasileira teve há alguns anos. (Rocha; Santos; Maux, 2019, p. 4)

As campanhas publicitárias de cosméticos são, em sua maioria, voltadas para o público feminino, bem como o incentivo a realização de procedimentos estéticos e cirurgias plásticas. Dessa forma, mais mulheres seguem investindo seu dinheiro na indústria da beleza, devido a pressão estética e social, enquanto os homens raramente têm esse tipo de preocupação, e podem investir seu tempo e dinheiro em outras atividades.

1.2 Distorção de imagem e as redes sociais

A distorção de imagem é uma visão irreal do indivíduo em relação ao seu próprio corpo (Palazzo, 2016). Alguns traços de personalidade como o perfeccionismo e a autocrítica podem influenciar no desenvolvimento de uma autoimagem corporal negativa, assim como comentários alheios pejorativos sobre a aparência ou o consumo exacerbado de conteúdos que possam causar gatilhos mentais sobre a autoimagem, como sites ou perfis em redes sociais sobre dietas, procedimentos estéticos dentre outros assuntos relacionados a imagem corporal.

Nós começamos a formar as nossas percepções de atratividade, saúde, aceitabilidade e funcionalidade do nosso corpo na primeira infância. Esta imagem inicial do corpo continua a se desenvolver à medida que crescemos e começamos a receber observações de membros da família, treinadores, amigos, namorados e outras pessoas. (...) Infelizmente a distorção da imagem corporal impede uma percepção real de si mesma. (Palazzo, 2016)⁵

No século XX, os gatilhos mentais que poderiam causar uma autoimagem corporal negativa não estavam atrelados à meios de comunicação móveis e redes sociais, os principais meios relacionados a este tópico eram a televisão e o

⁵ O que é Distorção da Imagem Corporal. **GTDA**, 26 de fevereiro de 2016. Disponível em: <http://gatda.com.br/index.php/2016/02/26/imagem>



computador. Na atualidade, além da televisão e do computador, os celulares estão cada vez mais presentes na vida das pessoas, como uma espécie de extensão corporal, principalmente para a população jovem que já nasceu inserida nesse meio tecnológico.

As redes sociais são um passo da globalização para interligar pessoas que não precisam morar em lugares próximos para se conhecer, para a possibilidade de falar algo sem necessariamente mostrar o rosto ou para a oportunidade de editar a sua própria imagem antes de mostrar para o mundo. Sendo assim, por mais que tenha pontos positivos, elas reforçam a ‘necessidade’ de seguir padrões estéticos e sociais para uma pessoa ser aceita e validada.

Matos e Nery (2019) exploram o papel das redes sociais como um novo meio de difusão de informação e as influenciadoras digitais como as novas comunicadoras. As autoras apontam que perfis sobre ‘assuntos femininos’ são cada vez mais comuns e variam entre dicas de moda, indicação de cosméticos e maquiagens, prática de exercícios físicos para chegar ao ‘corpo ideal’ e cuidados estéticos gerais.

A questão é que o consumo exacerbado dessa categoria de conteúdo pode implantar na mentalidade da mulher o sentimento de não estar bonita o suficiente, de não ser produtiva o suficiente e de não ser aceita socialmente. Este tipo de pensamento pode causar uma relação não saudável da mulher com o próprio corpo, acarretando na distorção de imagem corporal dentre outros distúrbios como os alimentares.

Assim como as revistas femininas apresentavam uma espécie de autoridade invisível a ser admirada e obedecida, as influenciadoras digitais se colocam enquanto especialistas prontas a influenciar e ajudar suas seguidoras com temas que interessam intimamente às mulheres. (Matos; Nery; 2019, p.4)

O grande dilema desta situação é que mulheres estão gerando gatilhos mentais sobre imagem corporal em outras mulheres. Mas é importante ressaltar, assim como o artigo citado acima pontua, que a dominação masculina também é um fator determinante nesta situação, visto que as influenciadoras digitais também sofrem pressões estéticas, de homens e mulheres. E em alguns casos recebem



comentários pejorativos sobre o seu corpo, seu intelecto, dentre outros componentes da sua personalidade. É um ciclo vicioso de mulheres que se comparam com mulheres que na maioria das vezes também estão se comparando a outras mulheres. Nunca está bom e belo o suficiente.

Neste caso, não existe satisfação porque toda vez que a mulher está satisfeita com o seu corpo, ela começa a encontrar 'defeitos' que não existem e coloca novas metas a serem alcançadas para atingir um padrão estipulado em sua cabeça. As redes sociais perpetuam esse tipo de pensamento e tornam as mulheres reféns de um corpo ideal, que deve ser desejado pelos homens e motivo de inspiração para outras mulheres. Um sistema que busca tornar a população feminina refém de como ela se vê e como a sociedade a vê, enquanto os homens podem estar ocupados com outros assuntos que não são necessariamente referentes a sua autoimagem.

O tratamento de imagem e os filtros nas redes sociais também tornaram-se motivo de comparação entre a população. A maioria dos filtros do Instagram que alteram o rosto apresentam bocas maiores e mais coradas, narizes mais finos, cílios compridos e o rosto afinado. Traços mais cobrados em mulheres do que em homens, consequentemente causando o uso de filtros mais recorrentes na população feminina.

Em 2018 o médico britânico e especialista em estética e cosméticos, Tijion Esho revelou que algumas pacientes, de 15 a 25 anos, começaram a trazer fotos suas usando filtros do Snapchat e pedir para que elas as deixasse igual à foto. Esho batizou esse caso de 'Dismorfia do Snapchat'. "Elas estão se julgando por um padrão que não é real. Elas podem dizer 'eu quero parecer com ela' e eu tenho que explicar: isso não é real, é um filtro." relatou Esho em uma entrevista à revista Marie Claire⁶ em 2018.

Desde então, cinco anos se passaram e de lá para cá, além da popularização do uso de filtros para as fotos, o tratamento e edição de imagens para alterar partes

⁶ Médico revela aumento de cirurgias para parecer "filtro de foto". **Revista Marie Claire**. 2018. Disponível em: <https://revistamarieclaire.globo.com/Noticias/noticia/2018/08/medico-revela-aumento-de-cirurgias-para-parecer-filtro-de-foto.html>



do próprio corpo tornaram-se cada vez mais comuns. O tratamento de fotografias é um método constantemente utilizado por fotógrafos para dar destaque a algo, deixar cores mais intensas, alterar a iluminação, dentre outras possibilidades. O problema da edição de fotos de mulheres que vão para as redes sociais é a alteração da realidade para se sentir melhor com o próprio corpo, além de serem consideradas belas e dignas de comentários exaltando sua beleza, visto que o anseio por comentários que validem sua estética é uma realidade para muitas mulheres.

Tornou-se normal remover: as estrias, o frisado dos cabelos, as espinhas, manchas de acne e poros dilatados, e também diminuir a barriga, aumentar os seios e a bunda, dentre outras alterações que a mulher pode considerar 'necessária'. É uma forma de vender a própria imagem como se o seu corpo fosse uma mercadoria que está sendo julgada como boa o suficiente ou não. Pessoas reais têm cicatrizes, mulheres reais não são como bonecas de plástico. A comparação do corpo real com um corpo editado é recorrente e normalizada, e aos poucos esse comportamento transforma-se em obsessão a mulher começa a se ver de forma distorcida.

1.3 Distorção de imagem e transtornos alimentares

Todo o cenário apresentado até aqui altera a percepção da mulher com o próprio corpo e pode levá-la a desenvolver um quadro de distúrbio mentais ou alimentares. A distorção de imagem não aparece de um dia para o outro, é resultado de um acúmulo de sentimentos negativos em relação à autoimagem que podem se manifestar em tentativas consecutivas de busca pelo padrão ideal.

Esta tentativa pode se apresentar na obsessão pela prática de exercícios físicos a ponto de esgotar o corpo. Pode ser vista no empenho exacerbado em comer comidas saudáveis em pouca quantidade e se punir fisicamente ou mentalmente por comer algo 'fora da dieta'.

Também é possível que esse padrão se apresente na forma de comentários pejorativos recorrentes sobre o próprio corpo; na utilização de roupas largas e compridas que não deixem à mostra o corpo; no uso constante de maquiagem a ponto da mulher não conseguir ser vista sem estar usando esses cosméticos; na



preocupação excessiva com o envelhecimento e no uso de produtos que prometem retardar o aparecimento de linhas de expressão.

Segundo Palazzo (2016), esses são alguns exemplos de comportamentos que podem ser identificados em uma pessoa com distorção de imagem, mas o impacto dessa condição não é apenas em como se ver diante do espelho. Vai além disso e pode afetar a saúde da vítima gravemente, em alguns casos mais severos levando o indivíduo a óbito.

Freitas; Lima; Costa e Filho (2010) apontam que desde a Grécia Antiga e as Olimpíadas “a mulher faz do esporte um campo de luta pela emancipação feminina” mas ao longo dos séculos a prática esportiva realizada por mulheres foi mais relacionada ao alcance do corpo belo feminino do que o esporte em si.

E é esse tamanho específico de corpo-atleta que passa a seduzir, a penetrar no imaginário social, sendo admirado, por vezes idolatrado e, conseqüentemente, imitado, comprovando o esporte com um elemento ditador de normas sobre o corpo e o desejo femininos. (Freitas; Lima; Costa; Filho, 2010, p. 6)

As academias hoje não são mais sinônimos apenas de saúde e atividade física, sendo também o lugar em que encontramos pessoas que querem atingir padrões inalcançáveis de beleza corporal. A prática esportiva sem acompanhamento de um profissional que possa dar um direcionamento quanto a frequência e quantidade de exercícios pode ser prejudicial a uma pessoa que sofre com distorção de imagem e busca ‘melhorar’ o seu corpo a qualquer custo e não se importa em forçá-lo ao limite para atingir os resultados que tanto busca.

Sendo assim, o Índice de Massa Corporal⁷ (IMC) deixou de ser a preocupação central de uma parte das mulheres na hora de buscar por academias, e o foco para muitas mulheres passou a ser atingir um corpo ‘ideal’, ‘esculpido’ e magro. Hoje, pessoas que praticam gordofobia, em alguns casos, alegam que estão apenas preocupadas com a saúde da mulher, mas na verdade essas pessoas têm

⁷ O IMC de uma pessoa é o resultado da fórmula que divide o peso (em quilos) pelo quadrado da altura do indivíduo (em metros). Ele foi proposto pela primeira vez em 1835, e em 1997, a Organização Mundial de Saúde (OMS) tornou a fórmula a referência oficial de medida para obesidade. Mas 15 anos depois, pesquisadores apontam falhas e limitações no IMC. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/alimentacao/imc-por-que-a-formula-nao-e-suficiente-para-determinar-quadro-nutricional/>



aversão ao corpo gordo e automaticamente relacional ele a falta de saúde e indisposição para a prática de exercícios físicos. Medeiros; Caputo E Domingues (2017) apresentam uma pesquisa realizada com duzentas mulheres de 18 a 35 anos frequentadoras de academias em Pelotas (RS) e observam que:

(...) a maior parte (68,9%) das participantes apresentava IMC normal. Ao todo, 67,3% das mulheres afirmavam que entre os motivos que as levavam a praticar exercícios está a estética, e 63,8% assumiam que já pensaram em realizar alguma cirurgia plástica. (Medeiros; Caputo; Domingues, 2017, p. 3)

A distorção de imagem também pode estar relacionada com distúrbios alimentares, doenças (ou psicopatologias) caracterizadas pela dificuldade em manter uma dieta saudável, seja por comer compulsivamente ou por comer o mínimo possível. Dentre eles, os mais comuns são bulimia, anorexia e compulsão alimentar.

As características costumam ser compulsão por contagem de caloria, comportamento ritualístico, envolvendo alimentos, uso de laxativos, provocação de vômitos, assim como, outras características obsessivas compulsivas. São manifestações obsessivas compulsivas a repetição, o comportamento ritualístico, a limpeza excessiva, a ordem excessiva, o perfeccionismo, a rigidez, a avareza, a falta de escrúpulos e a forte autocrítica. (Anjos; Martins; Santos; Aragão, 2020, p. 3)

Nos quadros de anorexia a vítima começa a restringir o consumo de alimentos calóricos e esses cortes ficam cada vez mais severos. A restrição alimentar nunca é suficiente para a pessoa perder peso rápido, e com isso continua se sentindo e se vendo gorda. Em casos severos a bulimia pode levar a óbito devido à falta de ingestão de alimento. Quando isso está associado à prática de exercícios constantes, o corpo chega ao seu limite.

Segundo Anjos; Martins; Santos E Aragão (2020) a bulimia, comumente confundida com a anorexia, é dividida em duas partes. Inicialmente a vítima come compulsivamente. Em seguida ela sente-se culpada e procura uma forma de expelir todo alimento, sendo o vômito a maneira mais utilizada. Assim como os demais transtornos alimentares, não é algo que pode ser controlado pela vítima sem o auxílio de especialistas. É uma espécie de compensação (comer) e punição



(vomitar). Ela pode estar associada à depressão ou ansiedade. Assim como a anorexia.

Indivíduos com distúrbios alimentares costumam ser discretos quanto à sua exposição e não são cientes de sua condição. Pacientes com bulimia e abuso de substâncias, como diuréticos ou laxativos, também costumam apresentar problemas financeiros, problemas relacionados ao trabalho ou convívio social e ao consumo excessivo de álcool, estando expostos a maior índice de suicídio. (Anjos; Martins; Santos; Aragão, 2020, p. 6)

A compulsão alimentar é caracterizada pelo exagero no consumo de alimentos. Diferente da anorexia e da bulimia, há um consumo exacerbado de alimentos calóricos. Algumas vítimas chegam a ingerir de 4 mil a 15 mil calorias em poucos minutos, sendo que a média recomendada para um adulto saudável são 2 mil calorias por dia. Nesse quadro não há a tentativa de eliminar os alimentos consumidos e gatilhos emocionais com estresse e ansiedade podem ativar a vontade de comer compulsivamente, como uma espécie de válvula de escape.

O transtorno pode estar relacionado com distúrbios metabólicos, como diabetes mellitus tipo 2 e síndrome metabólica, tendo em vista o ganho ponderal, além de distúrbios psiquiátricos, como depressão e ansiedade. (...) Pacientes com compulsão alimentar podem ser diferenciados por sua distorção de autoimagem, sendo observada superestimação do peso e formato corporais, associados com maior insatisfação pessoal. (Anjos; Martins; Santos; Aragão, 2020, p. 2)

Liv Stromquist (2023) aborda a 'Modernização da calculabilidade' na sociedade contemporânea, onde é cotidiano calcular seu IMC, déficit calórico, quantidade de calorias ingeridas em cada refeição, e saber todas as suas medidas de cor. Essa calculabilidade contribui para a padronização do ideal de beleza e reforça estereótipos físicos e não necessariamente saudáveis, visto que uma pessoa pode ser magra não é sinônimo de saúde.

Ademais, a depressão e a ansiedade, em casos de pessoas com distorção de imagem, costumam afetar a vítima em paralelo a algum distúrbio alimentar. Segundo Anjos; Martins; Santos E Aragão (2020, p.2) "A depressão e a ansiedade são a forma mais comum de distúrbios afetivos relacionados com a anorexia nervosa". Ambas as doenças podem ser desenvolvidas antes ou depois do início de um distúrbio alimentar.



1.4 Distorção de imagem e procedimentos estéticos

Já foram apresentados, neste trabalho, estudos sobre as diversas formas que a distorção de imagem corporal pode ser manifestada em mulheres. Uma das formas mais drásticas desse quadro é a busca incansável pelo corpo ideal que leva a vítima a uma sala de cirurgia. Os procedimentos estéticos têm ganhado cada dia mais popularidade, principalmente entre as mulheres, e devido a alta demanda e procura, o Conselho Federal de Odontologia (CFO), desde 2019, reconhece a Harmonização Orofacial como especialidade odontológica, definindo-a como o “conjunto de procedimentos realizados pelo cirurgião-dentista em sua área de atuação, responsáveis pelo equilíbrio estético e funcional da face”, autorizando os seguintes procedimentos:

1. Uso da toxina botulínica, preenchedores faciais e agregados leucoplaquetários autólogos na região orofacial e em estruturas anexas e afins;
2. Fazer intradermoterapia e o uso de biomateriais indutores percutâneos de colágeno com o objetivo de harmonizar os terços superior, médio e inferior da face, na região orofacial e estruturas relacionadas anexas e afins;
3. Realizar procedimentos biofotônicos e/ou laserterapia, na sua área de atuação e em estruturas anexas e afins;
4. Realizar tratamento de lipoplastia facial, através de técnicas químicas, físicas ou mecânicas na região orofacial, técnica cirúrgica de remoção do corpo adiposo de Bichat (técnica de Bichectomia) e técnicas cirúrgicas para a correção dos lábios (liplifting) na sua área de atuação e em estruturas relacionadas anexas e afins. (Artigo 3º da Resolução CFO nº 198, 2019)

Visto isso, é fato que um indivíduo que procura por um procedimento estético não está satisfeito com o seu corpo. Mas uma pessoa com distorção de imagem não tem plena consciência de que o que ela vê no espelho não corresponde à realidade, levando-a a sempre encontrar ‘defeitos’ estéticos. Sendo assim, é de suma importância encontrar um profissional que não vise apenas o lucro que irá obter com a paciente, mas que busque compreender a real motivação por trás da busca pelo procedimento, e pondere se realmente há necessidade e viabilidade de realizá-lo.

Sante e Pasain (2010) apresentam um estudo que avaliou individualmente, 37 mulheres solicitantes de mamoplastia adicional e/ou lipoaspiração (Grupo 1) e 41 mulheres que não procuravam por Cirurgia Plástica Estética CPE (Grupo 2), pela Escala de Satisfação com Imagem Corporal (ESIC) e pela Escala de Personalidade de Comrey (CPS). Segundo as autoras:



Entretanto, foi possível identificar aspectos específicos na personalidade e na imagem corporal das mulheres que estavam em busca de CPE a partir da CPS e da ESIC. Neste sentido, as mulheres que procuraram lipoaspiração e/ou mamoplastia adicional (G1) apresentaram-se mais sensíveis e desconfiadas nos contatos interpessoais, assim como mais insatisfeitas com a própria aparência, comparativamente às mulheres que não desejavam CPE. (SANTE; PASIAN, 2010, p. 7)

Isso sugere que a distorção de imagem corporal e a busca por procedimentos estéticos reflete não apenas na autoimagem das vítimas mas também nas relações com seus ciclos sociais. Uma mulher com distorção de autoimagem que procura um profissional para realizar uma cirurgia plástica pode apresentar um quadro das doenças mentais apresentadas acima, sendo assim, a sua socialização já é comprometida, e o fato de ela não sentir-se confortável no próprio corpo contribui para o afastamento da sociedade.

Segundo a Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica (ISAPS), em 2018 e 2019 o Brasil foi o país que mais realizou cirurgias plásticas no mundo e em 2020⁸ ocupou o segundo lugar, atrás apenas dos Estados Unidos. Na distribuição de gênero em escala mundial o levantamento apontou que 86,3% dos procedimentos cirúrgicos são realizados por mulheres e 13,7% por homens.

Em 2022⁹, a lipoaspiração foi o procedimento cirúrgico mais realizado, assim como em 2021, com mais de 2,3 milhões de procedimentos e um aumento de 21,1%. Os cinco principais procedimentos cirúrgicos foram lipoaspiração, aumento de mama, cirurgia de pálpebras, abdominoplastia e lifting de mama que substitui a rinoplastia entre os cinco primeiros. O aumento dos seios continua sendo o procedimento cirúrgico mais comum entre as mulheres, com 2,2 milhões de procedimentos e um aumento significativo de 29% em relação a 2021. Todos os procedimentos mamários apresentam um crescimento notável em relação ao ano anterior, com mais de 4,4 milhões de procedimentos e um aumento de 25%. O

⁸ Pesquisa Global 2020. **Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica (ISAPS)**. Estados Unidos. 2020. Disponível em:

<https://www.isaps.org/pt/discover/about-isaps/global-statistics/reports-and-press-releases/global-survey-2020-full-report-and-press-releases-english/>

⁹ Pesquisa Global 2022. **Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica (ISAPS)**. Estados Unidos. 2022. Disponível em:

<https://www.isaps.org/discover/about-isaps/global-statistics/reports-and-press-releases/global-survey-2022-full-report-and-press-releases/>



aumento de nádegas apresenta o maior crescimento, 56,8%, com 820.762 procedimentos cirúrgicos realizados.

Os procedimentos estéticos não cirúrgicos mais populares em 2022 foram a toxina botulínica, ácido hialurônico, depilação, peeling químico e redução de gordura sem cirurgia. Como analisado, há a popularização de procedimentos estéticos, que por serem menos invasivos dão a falsa impressão de não ser um procedimento com riscos. Essas alternativas também oferecem riscos à saúde, principalmente quando realizada por profissionais que não possuem formação adequada para a realização dos procedimentos. A permissão para que outros profissionais da área da saúde, além de médicos, atuem com esses procedimentos é recente, visto que a popularização também é.

A mulher com distorção de imagem pode, por exemplo, achar suas bochechas muito grandes e sua boca muito pequena. Vamos supor que ela tenha tirado uma foto com um filtro do Instagram que ‘resolveu’ esses ‘problemas’, mas isso tornou-se insuficiente porque agora ela decidiu que quer ter a mesma aparência da fotografia irreal.

A questão abordada é que esses procedimentos, mesmo que sem a necessidade de uma anestesia geral ou repouso para a recuperação, continuam oferecendo risco à saúde da mulher, seja física ou mental. Um exemplo é a condição conhecida popularmente como ‘doença do silicone’, que refere-se a um conjunto de sintomas de reações autoimunes ou inflamatórias causadas pelas próteses mamárias de silicone, e o tratamento mais indicado é o explante do silicone. De acordo com o censo 2018 da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (SBCP), o aumento mamário é a cirurgia estética mais realizada no Brasil, correspondendo a 18,8% de todas as cirurgias plásticas. Valente, Itikawa, Catherino, Votto E Groth (2021) analisaram 156 pacientes portadoras de próteses mamárias, dentre elas 84% apresentavam três ou mais sintomas da ‘doença do silicone’ e 66,1% obtiveram melhora de sua sintomatologia após o explante.

Judith Butler apresenta em sua obra ‘Corpos que importam’ (1993) que os gêneros são performativos, portanto a feminilidade é uma forma de performance. Seguindo essa linha, para uma mulher ser considerada feminina e portanto bela, ela



deve performar a feminilidade, e isso está atrelado a todos os arquétipos que a sociedade relaciona como características femininas e admiráveis em uma mulher. Traços finos e ‘delicados’, pele sem sinais de envelhecimento, corpo magro, cabelos lisos e sem fios brancos, essas são apenas algumas características físicas relacionadas a performance da feminilidade que uma mulher tem que apresentar para ser considerada bonita e desejável. E vale ressaltar que para cada uma dessas características existe algum profissional que pode auxiliar a mulher a se enquadrar nesses moldes.

1.5 Podcast

A comunicação linguística não é novidade, assim como a comunicação radiofônica. Mas o mundo está em constante mudança e a tecnologia permite a repaginação de muitos meios já usados pelo ser humano há décadas. Esse é o caso do *podcast*. O rádio tem um repasse de informações unilateral do jornalista para o seu ouvinte. É fato que o rádio possibilita algumas interações entre o emissor e os receptores, mas não o suficiente para que o ouvinte deixe de estar em uma posição passiva no processo de comunicação.

O *podcast*, por outro lado, pode possibilitar uma comunicação mais interativa. De acordo com Vanassi (2007) “Podcasting é um processo midiático baseado em emissões sonoras que utiliza a Internet como suporte para seu funcionamento e propagação de suas mensagens.”. Em 2004 a palavra *podcast* foi usada pela primeira vez quando o jornalista Ben Hammersley a citou no jornal britânico *The Guardian*. A palavra junta o sufixo *pod*, referente ao produto *Ipod* da *Apple*, com o sufixo *casting*, derivado da expressão inglesa *broadcasting* (transmissão pública e massiva de informações).

Diferente do rádio, o podcast não precisa necessariamente ser transmitido ao vivo, é possível realizar um processo de edição no áudio, inserindo falas de diversas fontes sobre o mesmo assunto, assim como também é possível a realização de uma entrevista com mais de uma fonte simultaneamente, como um diálogo. Esse gênero informativo também está disponível para consumo 24 horas por dia, todos os dias, dando liberdade ao ouvinte ouvinte para escutar os programas quando quiser, de acordo com sua vontade.



Para se produzir um podcast não é necessário conhecimento técnico avançado ou investimentos muito altos. Em teoria, qualquer pessoa com um computador equipado com um microfone, fones de ouvido e uma placa de áudio com capacidade de gravação e reprodução de sons está habilitada a produzir podcasts. Para isso, basta que o usuário capture o áudio e crie um arquivo de som para ser disponibilizado na Web. (MEDEIROS, 2005, p. 55)

“Embora o podcast se aproprie de estratégias imersivas já utilizadas pelo rádio, dispõe dos recursos proporcionados pelas plataformas digitais, o que abre outras possibilidades e experiências sonoras através, nomeadamente, do som tridimensional.” (Reis E Ribeiro, 2021). Sendo assim, o podcast torna o acesso à informação plural e dinâmico. Ele também é inclusivo, uma vez que permite às pessoas portadoras de deficiência visual consumir informações sobre assuntos específicos de sua escolha.

1.6 Jornalismo humanizado

O objetivo deste trabalho ao coletar relatos de mulheres que já tiveram ou têm algum tipo de distorção de imagem é tornar o projeto mais humano e gerar reconhecimento nos ouvintes. O jornalista Jorge Kanehide Ijuim definiu o jornalismo humanizado a revista *AlterJor* como:

Para um jornalismo humanizado, como suponho, que este fazer começa antes da pauta, na consciência do ser jornalista. No trabalho de apuração, o repórter não se relaciona com um objeto, mas com outros seres humanos envolvidos no processo comunicativo. Dessa forma, sua busca envolve a compreensão das ações dos sujeitos da comunicação –é a expressão dos sentidos da consciência–dos seus entrevistados e da sua própria consciência. (Ijuim, 2016, Edição 13, p. 9)

Durante a produção dos roteiros de perguntas e das próprias entrevistas, procurei lembrar dos conceitos do jornalismo humanizado para deixar as fontes confortáveis mesmo respondendo perguntas difíceis sobre episódios conturbados de suas vidas. O jornalismo humanizado não visa apenas impulsionar a voz da fonte, mas também tratá-la com atenção, respeito e empatia. Entender que o processo de comunicação é uma via de mão dupla e que só irá fluir corretamente se a fonte estiver confortável foi um conceito que aprendi e levei em consideração durante a realização das entrevistas.



Vale lembrar que o jornalista não se relaciona apenas com um objeto de conhecimento, mas também com outros seres humanos envolvidos no processo comunicativo. Portanto, para entender os fenômenos sociais é necessário compreender as ações dos sujeitos. Até mesmo porque, com as práticas jornalísticas atuais, o repórter corre o risco de concentrar-se somente nos fatos, desprezando as múltiplas conexões com os outros fatos e, portanto, a contextualização necessária para a compreensão das ações que originaram a matéria e também da sociedade. (Alves; Sebrian; 2008, p. 8)

Alves e Sebrian (2008) analisam as características do jornalismo humanizado e as principais diferenças quando comparado ao fazer jornalístico tradicional. Essa nova forma é marcada por ir além do factual e refletir sobre as falas da fonte e como registrá-las da melhor forma possível, visando o compromisso com a verdade e o tato com as palavras. O jornalismo humanizado foge aos padrões da imprensa tradicional e é mais comumente encontrado em publicações de jornalismo independente ou alternativo.

O jornalismo humanizado, portanto, não se propõe apenas a produzir textos diferenciados, com linguagem que usufrui dos recursos da literatura, que valoriza personagens. (Alves; Sebrian; 2008, p. 2)

Dessa forma, a busca pela valorização das personagens e suas histórias, resultou em um jornalismo humanizado, sendo a melhor maneira de retratar as histórias das fontes personagens de maneira fiel e respeitosa. Para além das fontes, a construção de todos os roteiros também levou em consideração despertar possível identificação nas ouvintes de uma forma responsável e reflexiva.



2. Atividades desenvolvidas

2.1 Execução

O primeiro passo para a produção desta série de podcasts foi a definição do tema no mês de abril de 2023. Inicialmente, foram levantados os tópicos que guiaram os episódios e a partir disso o pré-projeto foi estruturado. Nesse mesmo período foi definido que o tempo de duração de cada episódio seria de 30 a 40 minutos, para que ambas as fontes de cada episódio pudessem contribuir de maneira livre e profunda.

As primeiras semanas foram destinadas a pesquisa teórica para a elaboração do pré-projeto, em seguida a temática de cada episódio foi escolhida e a partir disso as fontes foram selecionadas. Inicialmente a série teria cinco episódios, nenhum episódio piloto e cinco fontes, uma por episódio. Após conversar sobre o projeto com minha orientadora, ficou definido que a série teria quatro episódios, e cada episódio contaria com a participação de duas fontes, uma especialista e uma personagem.

No segundo semestre de 2023 montei os roteiros de perguntas e realizei pré-entrevistas com três das quatro fontes especialistas, faltando apenas a médica dermatologista. A princípio o *podcast* teria apenas três fontes especialistas e uma fonte personagem, mas o projeto final possui oito fontes, sendo quatro especialistas e quatro personagens. Essa decisão foi tomada com base na sugestão da minha orientadora de trazer mais fontes personagens visando diversificar os relatos. Inicialmente o primeiro episódio seria com uma fonte pesquisadora que desenvolve trabalhos sobre gênero, o segundo episódio seria com uma psicóloga especialista em transtornos alimentares, o terceiro episódio seria com uma médica dermatologista e o quarto episódio com uma fonte personagem.

Depois de concluir meu pré-projeto, continuei com as pesquisas e em agosto de 2023 vi a necessidade de trazer uma fonte nutricionista para falar sobre a relação entre alimentação e magreza, então adicionei uma nutricionista especialista em tratar transtornos alimentares na lista de fontes.

Em 2024, ao conversar com minha orientadora, ela acreditou que seria positivo trazer mais fontes personagens para humanizar o trabalho, sendo assim, fui



em busca de mais três mulheres que já haviam tido distorção de imagem corporal diagnosticada. Após definir os perfis das fontes e a temática e ordem de cada episódio, desenvolvi os roteiros dos quatro episódios e do episódio piloto em março de 2024. Utilizei o material coletado nas pré-entrevistas para a construção de todos os roteiros. Decidi que a primeira parte do roteiro de cada episódio teria uma breve introdução para a entrevista com a fonte especialista, e após a entrevista eu voltaria com a narrativa humanizada para conduzir a história da fonte personagem. O objetivo foi juntar essas duas formas de fazer podcast e torná-lo atrativo e semelhante aos podcasts produzidos por jornalistas que contam histórias. Cada roteiro passou por uma revisão e devolutiva da minha orientadora.

A escolha em separar cada episódio do podcast em dois blocos de entrevista foi intencional. Por se tratar de um assunto sensível, acreditei que as fontes personagens não se sentiriam à vontade para compartilhar suas histórias com mais uma fonte na conversa, principalmente uma fonte especialista. Algumas meninas poderiam se sentir julgadas ou envergonhas durante o relato, mesmo sem motivo para isso, então decidi evitar essa situação e dar espaços únicos para que cada fonte se sentisse confortável em falar o que quisesse e o quanto quisesse.

Acredito que dessa forma a contribuição das fontes especialistas foi mais pontual e explicativa, assim como o relato das fontes personagens foi mais sensível e profundo. Quanto a não manter o mesmo formato de entrevista do primeiro bloco de cada episódio com as fontes personagens, por se tratar da história delas, acreditei que conduzir em formato narrativo seria mais interessante ao ouvinte, tanto para variar o formato quanto para facilitar a compreensão do que está sendo contado.

Visto isso, em fevereiro de 2024 retomei a conversa com as fontes que realizei a pré-entrevista para o agendamento da gravação do *podcast* para abril. Também segui a procura de uma fonte dermatologista, a única que não havia encontrado até então porque não obtive resposta de nenhuma profissional de Campo Grande. Atualmente grande parte das médicas dermatologistas se dedicam exclusivamente aos procedimentos estéticos e tem uma visão muito positiva sobre eles, o que dificultou na hora da busca por essa fonte, visto que eu gostaria de



entrevistas uma profissional sincera e transparente que falasse sobre todas as questões envolvendo esses procedimentos. A última tentativa foi entrar em contato com uma prima dermatologista em abril de 2024, ela aceitou participar do projeto.

Quanto às três fontes personagens restantes, publiquei uma postagem em meu Instagram em que expliquei o projeto e a importância das fontes personagens, muitas pessoas conhecidas compartilharam essa publicação e dessa forma as mulheres que se sentiam confortáveis em participar do projeto entraram em contato comigo. Referente às fontes pesquisadora, psicóloga e nutricionista, a pesquisadora foi indicação da professora Katarini Miguel, a psicóloga eu conheci através de pesquisas e a nutricionista foi indicação da psicóloga.

Sobre as gravações, decidi que as entrevistas com as fontes personagens seria de maneira remota, visto que duas das quatro mulheres não moram em Campo Grande e eu busquei padronizar os áudios para que o de todas as fontes personagens tivessem uma qualidade parecida. As quatro entrevistas foram realizadas via google meet em março de 2024.

Quanto às gravações com as fontes especialistas, a princípio o planejado foi que todas fossem realizadas no laboratório de rádio da UFMS, mas a fonte pesquisadora teve dificuldade em encontrar um horário em sua agenda, e após algumas remarcações decidimos fazer a entrevista online via Google Meet. A entrevista com a médica dermatologista também foi realizada de maneira remota, visto que ela não mora em Campo Grande. Todas as introduções e interações feitas por mim foram gravadas no laboratório, assim como o episódio piloto.

Sobre os episódios, o primeiro episódio conta com a participação de Rúbia Sibebe, jornalista e fonte pesquisadora de questões de gênero, e Giovana Martini, jornalista e fonte personagem. Ambas as entrevistas ocorreram via Google Meet separadamente. O segundo episódio teve a contribuição da psicóloga especializada em tratamento de transtornos alimentares, Mariana Gatt e da fonte personagem Amanda Ferreira, estudante de jornalismo. A entrevista com Mariana foi no laboratório da UFMS e a com a Amanda foi remota via Google meet.

No terceiro episódio conversei com a nutricionista especializada em tratamento de transtornos alimentares, Juliana Lima, e a fonte personagem Maria



Laura Violin. A gravação com Juliana foi no laboratório da UFMS e com a Maria Laura foi via Google Meet, visto que ela não mora em Campo Grande. O último episódio teve a participação da médica dermatologista Bárbara Petermann e da fonte personagem Ana Beatriz Monteiro. Ambas as entrevistas foram gravadas via Google meet, pois nenhuma das fontes mora em Campo Grande.

A maior parte das fontes respondeu com rapidez e demonstrou interesse em participar do projeto. A única fonte difícil de encontrar a princípio foi a médica dermatologista, algumas não me responderam, outras pararam de responder e a última havia cancelado a gravação. Após essa situação superada, as gravações correram bem, ao todo foram cerca de 12 horas de conversas gravadas, considerando as pré-entrevistas e entrevistas.

Sobre a edição, a vinheta foi encontrada em um banco de áudios online chamado *Motion Array*. Utilizei o *FreeConvert* para converter as gravações do Google Meet de MP4 para MP3 e o *Audacity* para fazer a edição do *podcast*. Todas as plataformas utilizadas foram gratuitas. Todos os episódios foram editados em abril e na primeira semana de maio, em seguida foram enviados para a orientadora revisar e apontar os ajustes necessários.

A ordem da edição variou de acordo com o episódio, mas no geral, primeiro foi realizada a limpeza do áudio da respectiva fonte especialista, em seguida a limpeza do áudio da fonte personagem e por fim a limpeza dos áudios narrativos que gravei no estúdio. Finalizando na junção de todos os áudios, para isso utilizei o roteiro como base para não alterar a ordem de nenhum áudio. Preferi editar um episódio por vez para não misturar as gravações, dessa forma só começava a edição de um episódio novo quando já tinha finalizado o anterior.

Durante os meses janeiro, fevereiro e março, a identidade visual do podcast foi desenvolvida pela Victória Amorim, também estudante de jornalismo da UFMS. Em janeiro fizemos o *briefing* do projeto e passei todas as informações do que desejava na identidade visual, a princípio os únicos elementos que tinha definido eram a paleta cromática e um elemento de espelho presente na logo. Victória fez alguns testes e me mandou durante todo o processo de criação, em março tivemos nosso último encontro para fazer os ajustes finais. Ao todo foi desenvolvida a



identidade visual do podcast e as cinco capas dos episódios. Esse foi o único investimento financeiro que fiz no projeto, para garantir que a identidade visual ficasse bonita e para poupar tempo.

2.2 Fontes

Em agosto de 2023 postei um stories no instagram em que eu falei sobre a procura por fontes personagens para o projeto, uma aluna do curso de jornalismo da UFMS, Amanda Ferreira, entrou em contato e relatou que estava em tratamento para bulimia e gostaria de participar do projeto. No dia 25 de agosto realizamos a pré-entrevista, foi a única pré-entrevista feita presencialmente, visto que como nós duas tínhamos aula na UFMS era mais fácil nos encontrarmos na faculdade. A conversa teve duração de cerca de 50 minutos e me auxiliou a entender mais sobre a complexidade do transtorno alimentar, acredito que ter conversado com uma fonte personagem antes de falar com as fontes especialistas trouxe mais sensibilidade ao meu olhar sobre a distorção de imagem corporal feminina.

As fontes especialistas foram contatadas em setembro de 2023 e as pré-entrevistas foram realizadas em outubro do mesmo ano. A primeira conversa foi com a psicóloga Mariana Gatt, no dia seis de outubro, a conversa via Google Meet foi proveitosa e teve duração de cerca de 40 minutos. Mariana respondeu a todas as perguntas com detalhes, o que ajudou na construção do roteiro do episódio dois. Nessa conversa a psicóloga indicou a nutricionista Juliana Lima, que é especialista no tratamento de transtornos alimentares, eu já havia realizado uma pré-entrevista com outra psicóloga, mas a mesma não tinha especialidade na área e sugeriu que procurasse uma profissional com especialidade para uma melhor contribuição. Entrei em contato com Juliana e realizamos nossa pré-entrevista dia 27 de outubro, também via Google Meet, a conversa teve cerca de 50 minutos de duração e auxiliou na construção do roteiro do episódio três.

Em novembro pedi a indicação de uma fonte pesquisadora sobre estudos de gênero e a professora Katarini Miguel me indicou a Rubia Sibebe. Marcamos nossa conversa para o dia 14 do mesmo mês, a pré-entrevista teve duração de cerca de 40 minutos e foi útil para entender sobre a área de pesquisa da fonte e poder



direcionar as perguntas do roteiro na hora da gravação oficial do *podcast*. Essa foi a última pré-entrevista de 2023.

Desde o início de setembro procurei uma fonte dermatologista que aceitasse participar do projeto, mas nenhuma se mostrou disponível. Três das médicas contadas não me responderam. Em outubro encontrei uma dermatologista que seguia uma linha diferente da maioria, ela não realizava procedimentos estéticos, apenas dermatologia clínica, entrei em contato e a médica gostou do projeto, mas disse que naquele mês estava com a agenda cheia. Em novembro eu voltei o contato com ela mas não obtive resposta. No início de março retomei a conversa e ela disse que não poderia me atender pessoalmente nem por vídeo chamada, pediu para eu encaminhar as perguntas pelo whatsapp e ela responderia por áudio. As respostas não foram satisfatórias, as 10 perguntas foram respondidas em três áudios de 30 segundos.

Comecei a procurar outra fonte dermatologista em março de 2024, entrei em contato através do instagram, mas novamente não obtive respostas. No mesmo mês, uma médica dermatologista me respondeu e demonstrou interesse em participar do projeto, marcamos a conversa via Google Meet para o dia 30 de março, mas tive um imprevisto e não pudemos realizar a pré-entrevista, após esse ocorrido a médica não quis mais participar do projeto.

Ao todo contatei oito dermatologistas mas não obtive o retorno esperado, então conversei com minha orientadora sobre a possibilidade de contatar uma prima que é profissional da área, mantive essa como a última opção devido ao grau de parentesco. A professora orientadora não viu problema, uma vez que ela atende os pré-requisitos profissionais que estava procurando, então apresentei o projeto para a Bárbara Petermann no início de março e marcamos a entrevista remota para o dia 11 de abril. Foi a única fonte especialista que não passou por uma pré-entrevista, devido a agenda apertada.

Quanto às outras três fontes personagens, como já falado, pedi indicações de mulheres no instagram. Decidi não realizar pré-entrevistas com elas devido ao tempo, como já estava em março acreditei que seria muito corrido, então preferi realizar as entrevistas oficiais direto. A primeira entrevista realizada foi com Giovana



Martini, dia sete de abril, a conversa teve duração de cerca de 40 minutos. A segunda entrevista foi com Ana Beatriz Monteiro, dia 11 de março, e teve duração de cerca de 20 minutos. A terceira entrevista foi com Maria Laura Violin, dia 13 de março, e durou cerca de 30 minutos. Por fim, retomei a conversa com Amanda Ferreira, nossa entrevista foi dia 27 de março e teve duração de cerca de 40 minutos. Cada fonte personagem contribuiu de uma forma única para o produto final, todas foram receptivas com o projeto e demonstraram interesse em ouvir a versão final.

2.3 Identidade Visual

Desde o início do projeto sabia que iria contratar alguém para fazer a identidade visual do *podcast*. Tenho familiaridade com design, mas como para criar uma identidade visual é preciso domínio do Illustrator e do Photoshop, softwares que não tenho prática, decidi terceirizar o processo. Contratei minha colega e amiga, Victória Amorim em novembro de 2023 para fazer o orçamento, em janeiro de 2024 retomamos o contato e enviei uma pasta de referências no Pinterest, ela foi o ponto de partida para Victória entender o que eu queria, além do briefing que respondi.

Como já mencionado, minha única ideia inicial é que a identidade visual tivesse um espelho, e também já havia escolhido as duas principais cores da paleta cromática, laranja e roxo. As cores escolhidas são complementares e promovem destaque entre si, além disso, ambas são chamativas e a combinação fica jovial e sofisticada ao mesmo tempo. Na obra *Psicologia das Cores* de Eva Heller, a autora fala algo que me chamou atenção e reforçou a minha vontade de combinar as duas cores na identidade visual.

“Apesar de sua frieza, o violeta é uma cor sonora – e esse efeito se torna especialmente forte quando se combina com a alegria do laranja. Violeta-laranja: não existe nenhuma combinação de cores que fuja mais às convenções do que essa.” (HELLER, 2022)

Os primeiros testes da identidade visual foram enviados dia 18 de janeiro de 2024, eram esboços de formatos de espelhos, escolhi os formatos



de espelhos retangulares e a partir disso Victória começou a fazer os testes com tipografias parecidas com as que eu tinha enviado como referência. No final, ficamos entre duas tipografias, uma com serifas e outra sem serifas, optamos pela segunda opção para dar uma visual menos carregado, visto que a identidade visual também é composta de dois elementos gráficos.

O último passo para a identidade visual era a escolha da logo principal e das variações, essa foi uma decisão difícil, após as exclusões haviam três opções que me agradaram, então em vez de ficar com apenas uma logo principal e uma variação, decidi ficar com uma logo principal e duas variações. Toda a nossa comunicação foi feita via mensagens por whatsapp, e nos encontramos duas vezes presencialmente, uma dia 26 de janeiro para falar sobre a identidade visual e outra dia três de abril para falar sobre as artes de capa.

Sobre as artes de capa, desde o início ficou decidido que todas seriam com colagens. Não tive interesse em fazer capas com ilustrações porque acreditei que poderia ficar lúdico os desenhos dos objetos e considerando meu gosto pessoal, sempre achei colagens interessantes e chamativas. Acredito que pelo trabalho abordar a distorção de imagem e a construção do corpo da mulher, construir as capas do projeto a partir de colagens com objetos que remetem a cada episódio foi a melhor opção.

A identidade visual foi finalizada dia 28 de janeiro e a primeira versão da capa do primeiro episódio foi enviada dia 30 do mesmo mês, a partir daí fiz pequenas sugestões de alterações ao longo do processo e finalizamos as artes de capa no nosso último encontro presencial, dia três de abril.

Optamos por todos os elementos das colagens serem em preto e branco para padronização e destaque das cores da identidade visual. Preferi que quando houvesse uma mulher na arte, o rosto dela não fosse mostrado, para não reforçar padrões estéticos. Cada capa contém elementos que dizem respeito ao respectivo episódio, optei por esse formato porque é algo que me



chama atenção nos podcasts que escuto, as capas atrativas são um diferencial que vai além do conteúdo na hora do ouvinte escolher qual podcast irá ouvir.

Fiquei muito satisfeita com o resultado final de tudo desenvolvido pela Victória, foi um trabalho em conjunto em que ela ouviu todos os meus apontamentos e deu vida a algo que antes estava apenas na minha cabeça. A identidade visual ficou atual e jovem, adequada para atingir o público alvo do podcast, que são mulheres de 15 a 25 anos.

2.4 Edição

Como já mencionado, a vinheta foi encontrada em um banco de áudios online chamado *Motion Array*. Para converter as gravações do Google Meet de MP4 para MP3, a plataforma *FreeConvert* foi utilizada. Toda a edição dos áudios e cortes necessários foram feitos pelo *Audacity*, plataforma que já tinha familiaridade devido às aulas de radiojornalismo.

As edições começaram em abril de 2024, o primeiro episódio editado foi o piloto, nele não tive grandes dificuldades por se tratar apenas de limpar o áudio e nivelar ele a vinheta. O primeiro episódio foi o próximo a passar pela edição, encontrei mais dificuldades visto que foi preciso nivelar áudios gravados no estúdio e áudios gravados pelo Google Meet, utilizei recursos como amplificação, nivelador, e clipping suave para suavizar a diferença entre os áudios.

O segundo episódio foi editado em seguida, a edição foi mais fácil visto que a introdução e a entrevista com a fonte especialista foram gravadas juntas no laboratório, além de tornar a transição mais natural, também facilitou na hora de editar, visto que não houve diferença na qualidade do áudio. O único ponto de atenção desse episódio foi amplificar a fala da fonte especialista em alguns pontos, para que ficasse mais alto e nivelado com as minhas falas.

O quarto episódio foi o terceiro a ser editado, também foi o episódio mais curto devido a menor duração das duas entrevistas utilizadas para compor o episódio. Nele tive que prestar a mesma atenção que dei à edição do primeiro



episódio, visto que a entrevista com a fonte especialista também foi gravada via Google Meet.

Por fim, editei o terceiro episódio, como a introdução e a entrevista foram gravadas no estúdio, não tive problemas relacionados a qualidade do áudio, apenas tive que diminuir os ruídos, visto que a fonte bateu na mesa algumas vezes durante a gravação, mas foi algo facilmente solucionado e não comprometeu a qualidade do produto. Visto isso, a edição foi uma etapa trabalhosa, com pontos de dificuldade, mas que ao final resultou em um projeto satisfatório.

2.5 Dificuldades encontradas

A primeira dificuldade encontrada foi durante a busca por uma fonte pesquisadora na área de questões de gênero. Inicialmente procurei por uma pesquisadora no curso de graduação de história da UFMS, mas não encontrei, em seguida procurei no curso de graduação de ciências sociais da UFMS mas também não obtive resultado. Minha ideia inicial era encontrar alguém que tivesse estudado sobre os padrões estéticos femininos ao longo dos anos. Ambas as buscas foram feitas através dos sites institucionais dos respectivos cursos.

Como não obtive o resultado esperado na minha busca, entrei em contato com a professora Katarini Miguel e ela me indicou a Rubia Sibebe, visto que a mesma fez sua dissertação do mestrado sobre o ciberativismo gordo e as possibilidades da comunicação contraperformativa feminista no Instagram Brasil. A pesquisa de Rubia se enquadrava em uma vertente que eu gostaria de trazer ao podcast, que foi a influência das redes sociais nos padrões de beleza femininos. Sendo assim, a inicial dificuldade de encontrar uma fonte pesquisadora foi superada.

Outra dificuldade encontrada, já mencionada, foi encontrar uma fonte dermatologista. Todas as outras três fontes especialistas foram encontradas ainda em 2023, mas a fonte dermatologista só foi confirmada em 2024. Desde que apresentei o projeto para a orientadora, ela ressaltou que encontrar essa fonte seria difícil, tendo em vista que médicas costumam ter a agenda apertada, mas acreditei



que essa seria uma fonte importante considerando que o podcast aborda padrões estéticos e beleza.

Já relatei o processo de encontro da médica dermatologista, mas acredito que vale reiterar que foi a maior dificuldade do projeto, visto que mesmo contatando sete dermatologistas de Campo Grande e uma de Dourados, não obtive o resultado esperado. Inicialmente acreditei que não seria uma opção plausível ter uma parente minha contribuindo para o projeto, mas fiquei feliz e satisfeita com o resultado final do quarto episódio e de ter uma mulher que conheço e admiro profissionalmente em meu trabalho.

Considerando que ambas as fontes mencionadas não puderam participar da gravação no estúdio, editar as entrevistas delas foi difícil, visto que a qualidade do estúdio é contrastante com a do Google Meet. Utilizei todos os recursos que conheço para amenizar a diferença da introdução que gravei no estúdio e das interações com as convidadas em suas respectivas entrevistas, mas ainda é possível perceber a diferença na qualidade do áudio.

Foi um pequeno processo para mim entender que os áudios não ficariam iguais, houve uma frustração, mas os conteúdos de ambas as entrevistas está mais que satisfatório e acredito que não valeria a pena buscar por outras fontes apenas considerando que poderiam comparecer ao estúdio. No final, foi uma grande dificuldade na edição, mas fiz todo o possível para ser amenizada. Considerei também que a maioria dos podcasts jornalísticos que ouço que não são inteiramente gravados em estúdio apresentam essas diferenças na qualidade do áudio, então é algo encontrado no mercado profissional também.

Além da dificuldade para nivelar os áudios das fontes especialista que não foram gravados em estúdio, encontrei o mesmo problema quanto às fontes personagens, visto que cada uma tem um volume de voz diferente. Em alguns pontos tive que amplificar frases isoladas para que elas mantivessem o mesmo padrão de volume. Também tive que dar atenção aos ruídos, visto que algumas fontes estavam em locais com alguns barulhos externos durante a entrevista. No mais, a edição foi realizada da melhor maneira possível com os recursos disponíveis.



Por fim, uma outra dificuldade encontrada foi a de marcar as entrevistas com as fontes especialistas. A entrevistas com a Rubia Sibebe foi remarcada duas vezes e a entrevistas com a Juliana Lima foi remarcada três vezes. Mesmo com esses inconvenientes, as gravações aconteceram e proporcionaram ótimas contribuições ao projeto, o atraso no cronograma não foi tão significativo, visto que comecei a realizar as entrevistas com adiantamento, já levando em consideração que imprevisto poderiam acontecer.

2.6 Objetivos alcançados

O objetivo principal era a produção de um podcast com quatro episódios que trouxesse fontes especialistas para falar das camadas da distorção de imagem corporal feminina, bem como fontes personagens para contar seus relatos. Esse objetivo foi alcançado. Ademais, a proposta não era apenas um programa de entrevistas, mas um produto com entrevistas e narrativa de histórias de mulheres reais que já enfrentaram a dismorfia corporal. Esse projeto procurou lançar luz sobre um tema pouco explorado e normalizado em nossa sociedade, que é a insatisfação corporal feminino e o desenvolvimento de distorção de imagem e transtornos alimentares.

Os objetivos específicos do projeto também foram alcançados. A coleta de material foi satisfatória, de modo que foi possível refletir sobre as principais causas da distorção de imagem corporal feminina e quais as medidas que podemos tomar para evitar que mais meninas desenvolvam essa insatisfação com o próprio corpo. Ao longo dos textos, consegui trazer dados sobre elementos que compõem a dismorfia corporal e salientar o estado alarmante em que o Brasil se encontra com relação ao tema do projeto. Também consegui conduzir a narrativa das histórias das fontes personagens, à medida que criei interações para ligar cada ponto das histórias e conduzi-las de maneira direta, mas sensível.

Vejo a temática do *podcast* como de suma importância e acredito ter alcançado meu objetivo de buscar conscientizar as mulheres, por meio do projeto, de que comportamentos relacionados à restrição alimentar e ao ódio com o próprio corpo não devem ser normalizados. Um dos objetivos era mostrar como o auxílio



profissional de uma psicóloga e nutricionista são fundamentais nesses casos, e como as falas de ambas as profissionais, foi possível alcançar esse resultado.

Também busquei conscientizar as mulheres através de pesquisas sobre a temática abordada, algo que a fonte Rubia Sibebe proporcionou de forma direta. Bem como quis ressaltar a importância de ter consciência corporal ao pensar sobre se submeter a procedimentos estéticos, um ponto que a fonte Bárbara Petermann auxiliou a reforçar. O conjunto final do projeto atingiu as expectativas e resultou em um trabalho satisfatório.



3. Considerações finais

O podcast 'Espelho, espelho meu' foi desenvolvido com o intuito de fazer refletir sobre a busca interminável para atingir os padrões de beleza femininos. Como mulher, sei o que é nunca estar satisfeita com o próprio corpo, viver em meio a comparações e direcionar esforços para agradar a todos, menos a si mesma. Conclui esse projeto com uma nova visão sobre toda a indústria da beleza e as medidas que somos incentivadas a tomar para nos igualar a estereótipos que fomos ensinadas a gostar e ter como meta.

É importante reforçar para as nossas meninas e mulheres que o amor próprio não é fácil e também não vai solucionar todos os problemas de autoestima, mas ele é libertador, empoderador e reconfortante. Não é normal passar horas em frente ao espelho pensando no que gostaria de mudar em seu corpo. Não é saudável se privar de todos os alimentos que te dão prazer por medo das calorias. Não é normal só se sentir bonita em fotos com filtros e photoshop. Uma mulher não deveria se limitar a usar apenas determinado tipo de roupa com o objetivo de esconder o seu corpo.

O desenvolvimento do processo de apuração e produção do projeto me permitiu exercitar o fazer jornalístico que aprendi durante a graduação, como a pesquisa, formulação de roteiros, elaboração de entrevistas imersivas, escuta ativa, e edição de todo material. O *podcast* e o relatório podem ser objetos de estudos para projetos futuros, tanto no âmbito acadêmico quanto fora dele. Pretendo dar continuidade ao projeto de forma independente e coletar mais relatos e mais informações sobre a temática, com o objetivo de que o conteúdo chegue a mais meninas e mulheres.

Os episódios estão disponíveis na plataforma de áudio *Spotify*, juntamente com as capas, descrição e resumo do que será abordado em cada conteúdo. Também crie uma conta no *Instagram* para a divulgação do *podcast* e atrair mais ouvintes, o nome do perfil é: @podespelhomeu.



4. Referências

SANCHES, Amanda Menezes. A construção dos padrões de beleza sobre corpos feminino na sociedade capitalista: uma análise das estudantes da Universidade Federal de Uberlândia – Campus Pontal. **Seminário Internacional Fazendo Gênero 12** (Anais Eletrônicos). Florianópolis, 2021. Disponível em: <https://encr.pw/QovcU> Acesso em: 04 de maio de 2023.

MATOS, Tatyara Cardoso Figueiró e NERY, Maria Salete de Souza. Relações entre o consumo das imagens de beleza das mulheres e a dominação masculina: das antigas revistas femininas às influenciadoras digitais no Instagram. **XIII Colóquio Nacional, VI Colóquio Internacional do museu pedagógico - UESB**. Vitória da Conquista. Bahia, 2019. Disponível em: <http://anais.uesb.br/index.php/cmp/article/viewFile/9082/8747>. Acesso em: 04 de maio de 2023.

ROCHA, Ana Beatriz Pereira; SANTOS, Michelly e MAUX, Suelly. Indústria da beleza como vetor de pressão estética. **Intercom – Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação**. XXI Congresso de Ciências da Comunicação na Região Nordeste. 2019. Disponível em: <https://portalintercom.org.br/anais/nordeste2019/resumos/R67-0910-1.pdf>. Acesso em: 27 de maio de 2024.

SILVA, Renata Regina Cabistany e MACIEL, Elane Priscila. Beleza coreana e a indústria cosmética. **Anais do 24º Simpósio de TCC do Centro Universitário ICESP**. Páginas 147-155. 2022. Disponível em: <https://revistas.icesp.br/index.php/Real/article/view/4225/2103>. Acesso em: 27 de maio de 2024.

SANTE, Ana Beatriz e PASIAN, Sonia Regina. Imagem Corporal e Características de Personalidade de Mulheres Solicitantes de Cirurgia Plástica Estética. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, vol. 24(3). Páginas 421-429. Porto Alegre, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/prc/a/NhPggjnLv5tYdVt8pcijJmc/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 04 de maio de 2023.

FREITAS, Clara Maria Silveira Monteiro de; LIMA, Ricardo Bezerra Torres; COSTA, Antônio Silva e LUCENA FILHO, Ademar. O padrão de beleza corporal sobre o corpo feminino mediante o IMC. **Rev. bras. Educ. Fís. Esporte**, São Paulo, v.24, n.3. Páginas 389-404, jul./set. 2010. Disponível em:



<https://www.scielo.br/j/rbefe/a/rMpVx4jWKSSJmm9zsGT6fjh/abstract/?lang=pt>.

Acesso em 04 de maio de 2023.

MEDEIROS, Tanísia Hipólito; CAPUTO Eduardo Lucia e DOMINGUES Marlos Rodrigues. Insatisfação corporal em frequentadoras de academia. **Scientific Electronic Library Online**. Universidade Federal de Pelotas (UFPel), Escola Superior de Educação Física (ESEF), Programa de Pós-Graduação em Educação Física. 2017. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/3SztYrMm5C4xwFVhHyk7Lzg/?lang=pt&format=html>.

Acesso em 04 de maio de 2023.

BENEVIDES, Silvio Cesar e RODRIGUES, Vanessa Ionara. Beleza pura: uma abordagem histórica e socioantropológica das representações do corpo e beleza no Brasil. **Revista Mosaico**, v. 10. Páginas 81-99. 2017. Disponível em:

<https://seer.pucgoias.edu.br/index.php/mosaico/article/view/5547>. Acesso em 04 de maio de 2023.

VALENTE, Denis Souto; ITIKAWA, William Massami; CATHERINO, Fabiana; VOTTO JÚNIOR, Ricardo; e GROTH, Anne. Explante de silicone mamário: um estudo longitudinal multicêntrico. **Rev. Bras. Cir. Plást.** 2022;37(2), páginas 154-162. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbcp/a/wn5rDgNvqNmNnMzxL7fCvYm/abstract/?lang=pt>.

Acesso em 04 de maio de 2023.

ANJOS, Ivan Lucas Picone Borges dos; MARTINS, Lara Costa; SANTOS, Sara Cristine Marques dos; e ARAGÃO, Ivana Picone Borges de. Distúrbio alimentar, compulsivo e afetivo: uma revisão bibliográfica acerca da associação. **Revista De Saúde**, 11(2). Páginas 60-64. Disponível em:

<http://editora.universidadedevassouras.edu.br/index.php/RS/article/view/2310>.

Acesso em 04 de maio de 2023.

REIS, Ana Isabel e RIBEIRO, Fábio. Os Novos Territórios do Podcast. **Comunicação Pública**, revista multidisciplinar de comunicação, dossiê temático, volume 16, número 31. 2021. Disponível em:

<https://journals.ipl.pt/cpublica/article/view/251>. Acesso em 04 de maio de 2023.

VANASSI, Gustavo Cardoso. Podcasting como processo midiático interativo. **Monografia do Curso de Comunicação Social**. Universidade de Caxias do Sul. 2007. Disponível em:

<http://bocc.ufp.pt/pag/vanassi-gustavo-podcasting-processo-midiatico-interativo.pdf>.

Acesso em 04 de maio de 2023.



SUENADA, Camila; LISBOA Daiane Carla; SILVA, Mariane Santos da; e PAULA, Vandressa Bueno de. Conceito, beleza e contemporaneidade: fragmentos históricos no decorrer da evolução estética. **Trabalho de Conclusão do Curso de Cosmetologia e Estética**, Universidade do Vale do Itajaí. 2012. Disponível em: <https://siaibib01.univali.br/pdf/Camila%20Suenaga,%20Daiane%20Lisboa.pdf>.

Acesso em 04 de maio de 2023.

STARK, Daniele. A história do Photoshop: o editor de imagens mais usado no mundo. **Tecmundo**. 2013. Disponível em: <https://www.tecmundo.com.br/photoshop/37907-a-historia-do-photoshop-o-editor-de-imagens-mais-usado-no-mundo.htm>. Acesso em 28 de maio de 2024.

PLOTINO, Enneades. Sobre o Belo. **Autêntica**, terceira Edição. São Paulo: Autêntica Editora, 2012. Páginas 48-49 e 542.

BAUMGARTEN, Alexander Gottlieb. Aesthetica. **Autêntica**, terceira Edição. São Paulo: Autêntica Editora, 2012. Páginas 70 e 82.

LERNER, GERDA. A criação do patriarcado: história da opressão das mulheres pelos homens. **Cultrix**, edição padrão. Tradução Luiza Sellera. São Paulo: Cultrix Editora, 2019.

BUTLER, Judith. Corpos que importam: os limites discursivos do sexo. **Crocodilo Edições**, primeira edição. São Paulo: Crocodilo Edições Editora, 2019.

STROMQUIST, Liv. Na sala dos espelhos: Autoimagem em transe ou beleza e autenticidade como mercadoria na era dos likes & outras encenações do eu. **Quadrinhos e Cia**, primeira edição. São Paulo: Quadrinhos e Cia Editora, 2023.

CERIBELLI, Marcela. Aurora: O despertar da mulher exausta. **Harper Collins**, primeira edição. Rio de Janeiro: Harper Collins Editora, 2022.

HELLER, Eva. A psicologia das cores: Como as cores afetam a emoção e a razão. **Olhares**, primeira edição. São Paulo: Olhares, 2021.



5. Apêndice

Roteiro Episódio Piloto

TER UM CORPO É O QUE MANTÉM O SER HUMANO VIVO // UM CONJUNTO DE PELE / OSSOS E ÓRGÃOS QUE JUNTOS FUNCIONAM SEM PRECISAR DE NENHUM ENSINAMENTO // QUANDO CRIANÇAS SOMOS FAMILIARIZADAS SOBRE TODAS AS PARTES DO NOSSO CORPO / MAS RARAMENTE SOMOS ENSINADAS A AMÁ-LO COMO ELE É //

A BUSCA PELO PADRÃO DE BELEZA FEMININO PODE NOS TORNAR DOENTES EM DIVERSOS SENTIDOS // É PRECISO SER MAGRA / MAS TER BUNDA E SEIOS GRANDES / SER ALTA / MAS NÃO MAIS ALTA QUE UM HOMEM / SER BRANCA / MAS TER O BRONZEADO EM DIA / TER CABELOS LISOS / E DE PREFERÊNCIA LOIROS // UMA SÉRIE DE IMPOSIÇÕES QUE MUITAS VEZES É VELADA / MAS SE FAZ PRESENTE NO JULGAMENTO DAS PESSOAS SOBRE OS CORPOS FEMININOS //

A QUESTÃO É: QUEM DEFINIU ESSE PADRÃO E PORQUE NÓS MULHERES PROCURAMOS SEGUI-LO SEM QUESTIONAMENTO?

MEU NOME É ANALU PETERMANN E ESTE É O 'ESPELHO, ESPELHO MEU' / PODCAST SOBRE O IMPACTO DA DISTORÇÃO DE IMAGEM CORPORAL EM MULHERES //

VINHETA

PARA ESTA SÉRIE / CONVERSEI COM MULHERES QUE JÁ TIVERAM OU AINDA TEM ALGUMA DISTORÇÃO DE IMAGEM / TODAS RELACIONADAS A ALGUM TIPO DE TRANSTORNO ALIMENTAR // TAMBÉM CONVERSEI COM PROFISSIONAIS PARA ENTENDERMOS MAIS SOBRE AS MOTIVAÇÕES QUE ESTÃO POR TRÁS DO DESENVOLVIMENTO DA DISTORÇÃO DE IMAGEM FEMININA //



A SÉRIE TEM COMO OBJETIVO FAZER REFLETIR SOBRE A FALSA NECESSIDADE DE SE ADEQUAR A TODOS OS PADRÕES ESTÉTICOS / E DEIXAR DE SE RECONHECER NO MEIO DO CAMINHO // A JORNADA PARA ENCONTRAR AMOR E CONFORTO NO PRÓPRIO CORPO NÃO É FÁCIL / MAS FAZER AS PAZES COM O ESPELHO É LIBERTADOR //

O PODCAST CONTÉM RELATOS SOBRE EPISÓDIO DE BULIMIA / COMPULSÃO ALIMENTAR E AUTOMUTILAÇÃO / ENTÃO FICA AQUI O MEU AVISO PARA POSSÍVEIS GATILHOS //

ESSE É UM TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO DE JORNALISMO DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE MATO GROSSO DO SUL SOB A ORIENTAÇÃO DA PROFESSORA DANIELA OTA // OBRIGADA PELA AUDIÊNCIA E ATÉ O PRÓXIMO EPISÓDIO //

Roteiro Episódio 1: Mulheres e os padrões de beleza

PENSE EM UM CORPO FEMININO // COMO ELE É? VOCÊ PENSOU NO SEU CORPO OU NO DE ALGUÉM QUE VOCÊ CONHECE? / OU FOI MAIS LONGE E LEMBROU DE ALGUMA MODELO OU MULHER QUE VOCÊ SEGUE NO INSTAGRAM? ESSE CORPO É PARECIDO COM O SEU OU ESTÁ LONGE DISSO? ESSE CORPO É TIDO COMO PADRÃO DE BELEZA OU É LIVRE DAS AMARRAS SOCIAIS QUE DITAM AS REGRAS DO QUE É BELO?

MEU NOME É ANALU PETERMANN E ESTE É O 'ESPELHO, ESPELHO MEU' / PODCAST SOBRE O IMPACTO DA DISTORÇÃO DE IMAGEM CORPORAL EM MULHERES //

VINHETA



DEFINIR O QUE É A BELEZA PODE SER FÁCIL PARA UNS E DIFÍCIL PARA OUTROS // POR MAIS QUE A BELEZA POSSA SER RELATIVA E DIVERSA / FOMOS CRIADAS PARA ACREDITAR QUE CERTAS CARACTERÍSTICAS FÍSICAS SÃO ADMIRÁVEIS E OUTRAS NÃO // O FILÓSOFO PLOTINO / DEFINIU O BELO COMO ALGO SIMÉTRICO E VIRTUOSO / OU SEJA / A BELEZA NÃO SE RESTRINGE APENAS AO CAMPO ESTÉTICO //

JÁ A JORNALISTA E ESCRITORA NAOMI WOLF / DEFINE EM SEU LIVRO 'O MITO DA BELEZA' QUE O BELO SERIA PADRÕES IMAGÉTICOS QUE SEMPRE CONTRIBUÍRAM PARA O CONTROLE DAS MULHERES // O QUE FAZ TODO O SENTIDO QUANDO PENSAMOS NOS ESPARTILHOS E APETRECHOS QUE AS MULHERES HISTORICAMENTE USARAM E USAM PARA ESTAREM SEMPRE DENTRO DOS PADRÕES / NÃO IMPORTA O QUE ISSO CUSTE A ELAS //

HOJE VIVEMOS NA ERA DAS FOTOS RETOCADAS / PROCEDIMENTOS ESTÉTICOS PREVENTIVOS / E DIETAS RESTRITIVAS / TUDO EM NOME DE 'ENVELHECER BEM' / MAS SERÁ QUE ESSE DISCURSO REALMENTE SE IMPORTA COM A SUA SAÚDE FÍSICA E MENTAL / OU APENAS COM TODO O DINHEIRO E TEMPO DA SUA VIDA QUE VOCÊ VAI INVESTIR EM TODAS ESSAS IMPOSIÇÕES SOCIAIS? /

AS MULHERES SEGUEM PREOCUPADAS COM 'ESTAR COM TUDO EM CIMA' / MAS ISSO NÃO ACONTECE DO OUTRO LADO / PORQUE A PRESSÃO ESTÉTICA SOBRE O HOMEM NEM SE COMPARA // A AUTORA LIV STROMQUIST DISSE EM SEU LIVRO 'NA SALA DOS ESPELHOS' QUE 'UM DOS ASPECTOS MAIS IRRITANTES DA BELEZA FÍSICA É SUA EFEMERIDADE' / E ELA NÃO ESTÁ ERRADA //

SOMOS ENSINADAS DESDE CRIANÇAS QUE ENVELHECER NÃO É ALGO BOM // AS BRUXAS DE HISTÓRIAS INFANTIS SEMPRE APRESENTAM MUITAS RUGAS / SÃO CORCUNDAS E AMARGURADAS / E QUANDO NÃO TEM ESSA



APARÊNCIA / SÃO COMO A RAINHA MÁ DA BRANCA DE NEVE / UMA MULHER BONITA / PORÉM EGOÍSTA E QUE SÓ SE PREOCUPA EM SER A MAIS BELA // NA VIDA REAL / A RAINHA MÁ PROVAVELMENTE SERIA REPRESENTADA POR UMA MULHER VICIADA NAS REDES SOCIAIS / QUE FAZ JEJUM INTERMITENTE / É DEVOTA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS E JÁ FEZ TODOS OS PROCEDIMENTOS ESTÉTICOS POSSÍVEIS // CONSEGUIU PENSAR EM ALGUÉM ASSIM ?

PARA CONVERSAR SOBRE PADRÕES DE BELEZA E A PRESSÃO ESTÉTICA SOBRE AS MULHERES / CONVIDEI A RÚBIA SIBELE / JORNALISTA E PESQUISADORA SOBRE FEMINISMO E QUESTÕES DE GÊNERO // SEJA BEM VINDA RÚBIA //

RUBIA SE APRESENTA

PARA COMEÇAR A NOSSA CONVERSA / GOSTARIA DE SABER A SUA VISÃO SOBRE O CONCEITO ESTRUTURAL DE BELEZA COMO ALGO SIMÉTRICO E PERFEITO / COMO O FILÓSOFO PLOTINO / POR EXEMPLO / DEFINE //

BASEADO NA SUA DISSERTAÇÃO SOBRE OS PADRÕES DE BELEZA NAS REDES SOCIAIS / COMO VOCÊ ANALISA O ATO DE PERFORMAR A BELEZA DAS MULHERES NESTE MEIO?

VOCÊ ACREDITA QUE PODEMOS MINIMIZAR AS COMPARAÇÕES ESTÉTICAS NAS REDES SOCIAIS?

NA SUA VISÃO / QUAIS SÃO AS DIFERENÇAS ENTRE A PRESSÃO ESTÉTICA SOFRIDA PELA MULHER E PELO HOMEM ?

NA SUA DISSERTAÇÃO VOCÊ ANALISOU O MOVIMENTO CORPO LIVRE / PODERIA EXPLICAR ELE PARA QUEM ESTÁ NOS OUVINDO?



TAMBÉM NA SUA DISSERTAÇÃO / VOCÊ LEVANTOU VÁRIOS DADOS E UM DELES É QUE A MAIORIA DOS POSTS NO INSTAGRAM DO MOVIMENTO CORPO LIVRE SÃO SOBRE 'CONSCIENTIZAÇÃO E DENÚNCIA SOBRE GORDOFOBIA' / QUAL O EFEITO QUE VOCÊ ANALISOU DESSES CONTEÚDOS NOS SEGUIDORES DO PERFIL?

PARA FINALIZAR / FALA PARA GENTE / NA SUA PERCEPÇÃO / COMO A SOCIEDADE REAGE A ESSAS COBRANÇAS ESTÉTICAS SOBRE OS CORPOS DAS MULHERES?

MUITO OBRIGADA PELA CONTRIBUIÇÃO RUBIA / VOCÊ GOSTARIA DE FAZER ALGUMA CONTRIBUIÇÃO FINAL //

RUBIA SE DESPEDE

É MUITO BOM VER QUE HOJE / MESMO A PASSOS DE FORMIGAS / AS MULHERES ESTÃO ENTENDENDO QUE A MAGREZA NÃO É SINÔNIMO DE BELEZA / MAS ESSE É UM PROCESSO LONGO E DIFÍCIL // PARA FALAR SOBRE ISSO EU CONVERSEI COM A GIOVANA MARTINI / COMUNICADORA DE 24 ANOS QUE TEVE BULIMIA DURANTE A ADOLESCÊNCIA E ENFRENTOU QUESTÕES COM O SEU CORPO DESDE CRIANÇA //

1:19 (eu lembro de...) - 2:17

GIOVANA / OU GIA / COMO GOSTA DE SER CHAMADA / ME CONTOU QUE DEMOROU PARA ENTENDER QUE A RELAÇÃO QUE TINHA COM O SEU CORPO NÃO ERA SAUDÁVEL / NO FUNDO ELA SABIA QUE O QUE FAZIA PARA ALCANÇAR A MAGREZA NÃO ERA CERTO / MAS A VONTADE DE TER UM CORPO DENTRO DOS PADRÕES SOCIAIS FALAVA MAIS ALTO //



4:42 (é que eu demorei..) - 10:50

A PRIMEIRA VEZ QUE A GIA PROCUROU AJUDA / NÃO FOI EXATAMENTE UM PEDIDO DE SOCORRO MAS SIM UMA DÚVIDA QUE ELA TINHA SOBRE O PROCESSO DE INDUÇÃO DO VÔMITO // NO SEU CASO / DEPOIS DISSO ELA CONSEGUIU SUPERAR A BULIMIA SOZINHA / MAS AFIRMA QUE SE TIVESSE EMAGRECIDO DURANTE ESSE PROCESSO / PROVAVELMENTE NÃO TERIA PARADO SOZINHA E PRECISARIA DE AJUDA PROFISSIONAL //

11:29 (a primeira vez...) - 17:35

PARA FINALIZAR A GIA DEIXOU UM RECADO PARA TODAS AS MENINAS E MULHERES QUE NOS ESCUTAM E QUE EM ALGUM MOMENTOS JÁ QUESTIONARAM A BELEZA DO PRÓPRIO CORPO //

39:20 (principalmente para...) - 41:20

O 'ESPELHO, ESPELHO MEU' FICA POR AQUI / EU SOU ANALU PETERMANN E ESSE É UM TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO DE JORNALISMO DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE MATO GROSSO DO SUL SOB A ORIENTAÇÃO DA PROFESSORA DANIELA OTA // OBRIGADA PELA AUDIÊNCIA E ATÉ O PRÓXIMO EPISÓDIO //

Roteiro Episódio 2: Como os pensamentos podem levar aos transtornos de autoimagem

EM UMA SOCIEDADE EM QUE A BELEZA DA MULHER É RELACIONADA A MAGREZA E A PERFORMANCE DA FEMINILIDADE / SE SENTIR BONITA NÃO É PARA TODO MUNDO / E NÃO PORQUE VOCÊ NÃO SEJA BONITA / MAS PORQUE FORAM CRIADOS DIVERSOS MOLDES NOS QUAIS AS MULHERES TEM QUE SE ENCAIXAR PARA RECEBER O SELO DE ADMIRÁVEL E



DESEJÁVEL // A AMANDA FERREIRA / ESTUDANTE DE JORNALISMO DE 24 ANOS / COMEÇOU A ACREDITAR NESSE MODELO QUANDO AINDA ERA CRIANÇA / COMO A MAIORIA DAS MENINAS / E ISSO MOLDOU SUA VIDA POR ANOS //

1:11 (Eu acho que...) - 3:45 (LIMPAR ÁUDIO)

SE RECONHECEU NA AMANDA? // MEU NOME É ANALU PETERMANN E ESTE É O 'ESPELHO, ESPELHO MEU' / PODCAST SOBRE O IMPACTO DA DISTORÇÃO DE IMAGEM CORPORAL EM MULHERES //

VINHETA

O DEPOIMENTO DA AMANDA REPRESENTA MUITAS MENINAS / EU MESMA JÁ PASSEI POR SITUAÇÕES SEMELHANTES // OS COMENTÁRIOS SOBRE A APARÊNCIA FÍSICA DA MULHER NÃO COMEÇAM APENAS NA ADOLESCÊNCIA / E SIM SÃO FALAS ISOLADAS QUE OUVIMOS AINDA NA INFÂNCIA / MAS QUE FICAM MARCADAS E SÃO DIFÍCEIS DE ESQUECER //

A DISTORÇÃO DE IMAGEM É UMA VISÃO IRREAL DO INDIVÍDUO EM RELAÇÃO AO SEU PRÓPRIO CORPO / DE ACORDO COM A PSICÓLOGA E NEUROPSICÓLOGA VALÉRIA LEMOS PALAZZO / CRIADORA E COORDENADORA DO 'GRUPO DE APOIO E TRATAMENTO DOS DISTÚRBIOS ALIMENTARES / DA ANSIEDADE E DE HUMOR (GATDA) // ALGUNS TRAÇOS DE PERSONALIDADE COMO O PERFECCIONISMO E A AUTOCRÍTICA PODEM INFLUENCIAR NO DESENVOLVIMENTO DE UMA AUTOIMAGEM CORPORAL NEGATIVA / ASSIM COMO COMENTÁRIOS ALHEIOS PEJORATIVOS SOBRE A APARÊNCIA OU O CONSUMO EXAGERADO DE CONTEÚDOS QUE POSSAM CAUSAR GATILHOS MENTAIS SOBRE A AUTOIMAGEM / COMO SITES OU PERFIS EM REDES SOCIAIS SOBRE DIETAS RESTRITIVAS / PROCEDIMENTOS



ESTÉTICOS / OU ATÉ MESMO O PERFIL DE UMA PESSOA QUE TEM UM CORPO QUE VOCÊ GOSTARIA DE TER //

NO SÉCULO VINTE OS GATILHOS MENTAIS QUE PODERIAM CAUSAR UMA AUTOIMAGEM CORPORAL NEGATIVA NÃO ESTAVAM ATRELADOS À MEIOS DE COMUNICAÇÃO MÓVEIS E REDES SOCIAIS / MAS HOJE / OS CELULARES ESTÃO CADA VEZ MAIS PRESENTES NA VIDA DAS PESSOAS / COMO UMA ESPÉCIE DE EXTENSÃO CORPORAL / PRINCIPALMENTE PARA A POPULAÇÃO JOVEM QUE JÁ NASCEU INSERIDA NESSE MEIO TECNOLÓGICO // E A COMPARAÇÃO COM A VIDA ALHEIA É AINDA MAIS REFORÇADA//

A DISTORÇÃO DE IMAGEM NÃO APARECE DE UM DIA PARA O OUTRO / ELA É O RESULTADO DE UM ACÚMULO DE SENTIMENTOS NEGATIVOS EM RELAÇÃO À AUTOIMAGEM QUE PODEM SE MANIFESTAR EM TENTATIVAS CONSECUTIVAS DE BUSCA PELO PADRÃO DE BELEZA IDEAL // E UMA DAS ÁREAS MAIS AFETADAS NESSA BUSCA É A ALIMENTAÇÃO//

A DISTORÇÃO DE IMAGEM TAMBÉM PODE ESTAR RELACIONADA A DISTÚRBIOS ALIMENTARES / CONDIÇÕES CARACTERIZADAS PELA DIFICULDADE EM MANTER UMA DIETA SAUDÁVEL E EQUILIBRADA / SEJA POR COMER COMPULSIVAMENTE OU POR COMER O MÍNIMO POSSÍVEL // DENTRE OS MAIS COMUNS ESTÃO A BULIMIA / A ANOREXIA E A COMPULSÃO ALIMENTAR //

PARA ENTENDER COMO OS PENSAMENTOS NEGATIVOS RELACIONADOS À AUTOIMAGEM IMPACTAM NO PSICOLÓGICO DAS MULHERES E OS PERIGOS RELACIONADOS AOS DISTÚRBIOS ALIMENTARES / CONVIDEI A MARIANA GATT/ PSICÓLOGA ESPECIALIZADA EM TRATAR TRANSTORNOS ALIMENTARES // SEJA BEM VINDA MARIANA //

MARIANA SE APRESENTA



PARA COMEÇAR A NOSSA CONVERSA / VOCÊ PODE EXPLICAR PARA QUEM ESTÁ NOS OUVINDO A DIFERENÇA ENTRE ANOREXIA / BULIMIA E COMPULSÃO ALIMENTAR?

DO PONTO DE VISTA DA PSICOLOGIA, QUAL A RELAÇÃO ENTRE A DISTORÇÃO DE IMAGEM E O TRANSTORNO ALIMENTAR?

SÃO MUITOS FATORES QUE LEVAM UMA PESSOA A DESENVOLVER A DISTORÇÃO DE IMAGEM / NA SUA EXPERIÊNCIA COMO PROFISSIONAL / QUAIS SÃO OS MAIS RECORRENTES?

EXISTE ALGUM PADRÃO DE ATITUDES E COMPORTAMENTOS QUE A PESSOA PODE PERCEBER ENQUANTO ESTÁ DESENVOLVENDO UM TRANSTORNO DE AUTOIMAGEM?

É POSSÍVEL DESENVOLVER ALGUMAS DOENÇAS PARALELAS AO TRANSTORNO ALIMENTAR QUE SEJAM RELACIONADAS A CONDIÇÃO? QUAIS SÃO AS MAIS RECORRENTES?

CONSIDERANDO A SUA EXPERIÊNCIA / VOCÊ OBSERVA QUE AS REDES SOCIAIS INFLUENCIAM EM COMO AS SUAS PACIENTES VEEM O PRÓPRIO CORPO?

E PARA FINALIZAR / VOCÊ PODE EXPLICAR COMO É O PROCESSO DO TRATAMENTO DE UM TRANSTORNO ALIMENTAR?

MUITO OBRIGADA PELA CONTRIBUIÇÃO RUBIA / VOCÊ GOSTARIA DE FAZER ALGUMA CONTRIBUIÇÃO FINAL //

MARIANA SE DESPEDE



DEPOIS DE ENTENDERMOS MAIS SOBRE OS DIFERENTES TIPOS DE TRANSTORNOS ALIMENTARES / VAMOS VOLTAR A OUVIR O DEPOIMENTO DA AMANDA / QUE TEVE UMA LONGA CAMINHADA ENTRE CONSULTÓRIOS DE PSICÓLOGAS / NUTRICIONISTAS E PSIQUIATRAS / ATÉ SUPERAR A BULIMIA //

AMANDA ACREDITA QUE O AUDIOVISUAL TEVE FORTE INFLUÊNCIA EM COMO ELA VIA SEU CORPO E QUAIS OS COMPORTAMENTOS QUE ELA DEVERIA TER PARA MUDAR ELE // A JOVEM CITOUC A SÉRIE SKINS / QUE DENTRE AS SUAS TEMÁTICAS ABORDA TRANSTORNOS ALIMENTARES //

4:13 (Porque eu sempre ...) - 7:18

QUANDO ENTENDEU QUE ESTAVA ENFRENTANDO UM TRANSTORNO ALIMENTAR / A AMANDA NÃO TEVE UMA REDE DE APOIO / E ESSA É A REALIDADE DE MUITAS MENINAS E MULHERES QUE PASSAM POR ISSO / JÁ QUE FAMILIARES E PESSOAS PRÓXIMAS VEEM A SITUAÇÃO COMO UM 'MIMIMI' E NÃO COMO UMA QUESTÃO DE SAÚDE FÍSICA E MENTAL //

8:03 (Não, eu nunca ...) - 10:22

AMANDA SE SENTIU CONFORTÁVEL EM FALAR PARA OS SEUS AMIGOS 'DA VIDA REAL' / COMO ELA MESMA SE REFERE / EM 2022 / NA MESMA ÉPOCA EM QUE ELA PROCUROU POR AUXÍLIO PROFISSIONAL DE MÉDICOS / NUTRICIONISTA E PSICÓLOGA //

11:10 (Eu tinha medo ...) - 16:30 (... amor em mim)

AMANDA DESCREVEU A BULIMIA COMO UM VÍCIO EM DROGAS / EM QUE PEQUENOS GATILHOS SÃO SUFICIENTES PARA RETOMAR HÁBITOS ANTIGOS / MESMO QUANDO VOCÊ SABE QUE NÃO É O CERTO // APÓS O



DIAGNÓSTICO DE BULIMIA AMANDA REALIZOU UMA SÉRIE DE EXAMES E RECEBEU UM ENCAMINHAMENTO PARA UMA NUTRICIONISTA E UMA PSICÓLOGA //

20:18 (Aí eu me consultei ...) - 21:05

AMANDA RELATA QUE SE SENTIU ACOLHIDA POR TODOS OS PROFISSIONAIS QUE ACOMPANHARAM ELA / E QUE ESSE ACOLHIMENTO FOI DE GRANDE AJUDA DURANTE SEU TRATAMENTO //

A JOVEM TAMBÉM COMENTOU QUE VIVIA UMA COMPARAÇÃO CONSTANTE COM ATRIZES E MENINAS DO SEU CICLO SOCIAL QUE TINHAM O CORPO QUE ELA DESEJAVA TER / A PONTO DE QUERER SABER TODA A ROTINA E HÁBITO DELAS PARA REPRODUZIR E CHEGAR NAQUELE MESMO PADRÃO //

HOJE AMANDA CONTINUA O ACOMPANHAMENTO COM O PSQUIATRA E A PSICÓLOGA / E ESTÁ EM UM LUGAR BEM MELHOR // COMEÇOU A VER A COMIDA COMO UMA DEMONSTRAÇÃO DE AFETO E RELATA QUE ISSO TEM AJUDADO ELA A VALORIZAR SUA ALIMENTAÇÃO / SEMPRE PENSAR QUE ALGUÉM PREPAROU AQUELA REFEIÇÃO COM CARINHO E PARA ELA // AMANDA TAMBÉM PAROU DE SEGUIR PESSOAS NO INSTAGRAM QUE A FAZIAM SE SENTIR MAL COM SEU CORPO / DELETOU SUA CONTA NO TUMBLR E COMEÇOU A TOMAR MAIS CUIDADO COM OS CONTEÚDOS DE AUDIOVISUAL QUE CONSOME //

29:16 (Com eu falei ...) - 32:26 (... ainda tenho recaídas)

NO FINAL DA NOSSA CONVERSA A AMANDA DEIXOU UM RECADO PARA AS MENINAS E MULHERES QUE ESTÃO PASSANDO PELA MESMA SITUAÇÃO //

40:34 (Olha o meu recado ...) - 43:29



O 'ESPELHO, ESPELHO MEU' FICA POR AQUI / EU SOU ANALU PETERMANN E ESSE É UM TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO DE JORNALISMO DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE MATO GROSSO DO SUL SOB A ORIENTAÇÃO DA PROFESSORA DANIELA OTA // OBRIGADA PELA AUDIÊNCIA E ATÉ O PRÓXIMO EPISÓDIO //

Roteiro Episódio 3: A relação entre alimentação e os transtornos de autoimagem

VOCÊ JÁ VIU A COMIDA COMO VILÃ? ACREDITOU QUE PRECISARIA CORTAR TODOS OS CARBOIDRATOS PARA TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL? PRATICOU DIETAS RESTRITIVAS SEM UM ACONSELHAMENTO PROFISSIONAL? OU DESCONTOU TODOS OS SEUS SENTIMENTOS NA COMIDA? // TUDO O QUE FOI LISTADO CONTRIBUI PARA O DESENVOLVIMENTO DE UMA RELAÇÃO NÃO SAUDÁVEL COM A COMIDA / EM QUE AS CALORIAS IMPORTAM MAIS DO QUE OS NUTRIENTES E O PRAZER DE SE ALIMENTAR / E QUANDO A RELAÇÃO NÃO É SAUDÁVEL / A ALIMENTAÇÃO TORNA-SE UM MOMENTO DE TENSÃO E ANSIEDADE //

MEU NOME É ANALU PETERMANN E ESTE É O 'ESPELHO, ESPELHO MEU' / PODCAST SOBRE O IMPACTO DA DISTORÇÃO DE IMAGEM CORPORAL EM MULHERES //

VINHETA

UM ESTUDO REALIZADO EM 2023 PELA YOUNGOV / MULTINACIONAL ESPECIALIZADA EM PESQUISA DE MERCADO ON-LINE / APONTOU QUE 48% DOS BRASILEIROS ESTÃO INSATISFEITOS COM SEU PESO E BUSCAM EMAGRECER // DENTRO DESSE NÚMERO / 58% DAS PESSOAS SÃO MULHERES // O QUE CHAMA MAIS ATENÇÃO NA PESQUISA É QUE OS PARTICIPANTES RELATARAM QUE UM DOS PRINCIPAIS MOTIVOS PELA



BUSCA DO EMAGRECIMENTO É ESTAR FISICAMENTE ATRAENTE E NÃO SAUDÁVEL //

ENTENDER A MAGREZA COMO SINÔNIMO DE BELEZA É ALGO ENRAIZADO EM NOSSA SOCIEDADE // É COMUM RECEBERMOS ELOGIOS QUANDO EMAGRECEMOS / MAS RARAS SÃO AS VEZES QUE UMA MULHER É ELOGIADA POR TER ENGORDADO // SÃO ESSAS EXPERIÊNCIAS QUE REFORÇAM NAS MENINAS DESDE PEQUENAS QUE CUIDAR DA ALIMENTAÇÃO NÃO É NECESSARIAMENTE CUIDAR DA SUA SAÚDE / MAS SIM DA SUA ESTÉTICA //

SÃO MUITOS OS FATORES QUE LEVAM UMA MULHER A DESENVOLVER UM TRANSTORNO ALIMENTAR // A INSATISFAÇÃO COM O PRÓPRIO CORPO EM MUITOS CASOS VEM DE UMA CONSTRUÇÃO SOCIAL DO QUE É TIDO OU NÃO COMO BONITO // NOS EPISÓDIOS ANTERIORES OUVIMOS DEPOIMENTOS DE MULHERES QUE OUVIAM NA ESCOLA E ATÉ DENTRO DA PRÓPRIA CASA QUE O SEUS CORPOS NÃO ERAM BONITOS / ESSES COMENTÁRIOS ISOLADOS PODEM PARECER INOFENSIVOS / ÀS VEZES UMA CRÍTICA DISFARÇADA DE PREOCUPAÇÃO / MAS NO FINAL ELES SÃO APENAS MICROVIOLÊNCIAS //

DE ACORDO COM A ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA (ABESO) / 1% DA POPULAÇÃO FEMININA MUNDIAL SOFRE DE ANOREXIA E 5% SOFRE DE BULIMIA // ENTENDER QUE OS TRANSTORNOS ALIMENTARES NÃO AFETAM APENAS A SAÚDE FÍSICA DA VÍTIMA / MAS A MENTAL TAMBÉM É IMPORTANTE // NÃO SE SENTIR BEM NO PRÓPRIO CORPO LIMITA A VIDA DA MULHER EM DIVERSOS ASPECTOS / COMO O SOCIAL E O PROFISSIONAL // DUVIDAR DA SUA PRÓPRIA CAPACIDADE E A PERDA DA AUTOESTIMA PODEM LEVAR AO DESENVOLVIMENTO DE OUTRAS CONDIÇÕES ALÉM DO TRANSTORNO ALIMENTAR / COMO FALAMOS NO EPISÓDIO PASSADO //



PARA CONVERSAR SOBRE A RELAÇÃO ENTRE ALIMENTAÇÃO E TRANSTORNOS ALIMENTARES / CONVIDEI A JULIANA LIMA / NUTRICIONISTA COMPORTAMENTAL ESPECIALIZADA EM TRANSTORNOS ALIMENTARES // SEJA BEM VINDA JULIANA //

JULIANA SE APRESENTA

PARA COMEÇAR / VOCÊ PODE EXPLICAR PARA QUEM ESTÁ NOS OUVINDO O QUE É E QUAL O DIFERENCIAL DA NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL?

COMO UMA MULHER PODE DIFERENCIAR QUE ESTÁ SEGUINDO UMA DIETA E QUANDO ESTÁ DESENVOLVENDO UM TRANSTORNO ALIMENTAR?

COMO VOCÊ VÊ A RELAÇÃO ENTRE ALIMENTAÇÃO RESTRITIVA E A ESTÉTICA?

VOCÊ ACREDITA QUE ESSE TIPO DE DIETA PODE GERAR GATILHOS PARA UM TRANSTORNO ALIMENTAR?

QUAIS OS DIRECIONAMENTOS QUE VOCÊ PASSA PARA UMA PACIENTE QUE QUER PERDER PESO OU GANHAR PESO DE FORMA RÁPIDA?

COMO VOCÊ AVALIA A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA VIDA DE MULHERES COM TRANSTORNOS ALIMENTARES? RELACIONADA A DICAS DE DIETAS E JEJUM INTERMITENTE SEM O ACOMPANHAMENTO PROFISSIONAL



EXISTE ALGUM DIFERENCIAL NO TRATAMENTO DE PACIENTES QUE AINDA SÃO MENORES DE IDADE?

E PARA FINALIZAR / VOCÊ PODE EXPLICAR COMO É O PROCESSO DO TRATAMENTO DE UM TRANSTORNO ALIMENTAR?

MUITO OBRIGADA PELA CONTRIBUIÇÃO JULIANA / VOCÊ GOSTARIA DE FAZER ALGUMA CONTRIBUIÇÃO FINAL //

JULIANA SE DESPEDE

PARA COMPLEMENTAR NOSSA CONVERSA / TROUXE O DEPOIMENTO DA MARIA LAURA VIOLIN / ESTUDANTE DE ANÁLISE E DESENVOLVIMENTO DE SISTEMAS / DE 22 ANOS / QUE DESENVOLVEU COMPULSÃO ALIMENTAR DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19 / MAS QUE RELATA SEMPRE TER VIVIDO UMA RELAÇÃO CONTURBADA COM O PRÓPRIO CORPO //

0:48 (Eu acho que na ...) - 5:13

PARA A MARIA LAURA / ELA USAVA O NÚMERO 42 DESDE SEMPRE / MESMO QUE NAS ETIQUETAS DAS SUAS ROUPAS ESTIVESSE ESCRITO O NÚMERO 38 // A DISTORÇÃO DE IMAGEM CORPORAL QUE ELA TEVE OCUPOU LONGOS ANOS DA SUA VIDA E NÃO ESTÁ TOTALMENTE SOLUCIONADA / COM DIAS BONS E DIAS QUE PODERIAM SER MELHORES //

6:37 (Eu acho que eu percebi ...) - 7:36

A ESTUDANTE DÁ EXEMPLO DE UMA SITUAÇÃO QUE ACONTECIA COM FREQUÊNCIA NO SEU DIA A DIA / E ILUSTRA UM PADRÃO NA COMPULSÃO ALIMENTAR // MARIA LAURA TAMBÉM REFORÇA A IMPORTÂNCIA QUE TER UMA REDE DE APOIO REFLETIU NO SEU TRANSTORNO ALIMENTAR //



8:33 (Por exemplo eu ...) - 10:05

DURANTE A NOSSA CONVERSA / MARIA LAURA TAMBÉM RELEMBRA UMA EXPERIÊNCIA NEGATIVA QUE TEVE COM UMA NUTRICIONISTA / E ACREDITA QUE ISSO POSSA TER DIFICULTADO O SEU PROCESSO DE RECUPERAÇÃO DA COMPULSÃO ALIMENTAR //

11:37 (Quando eu fui né ...) - 12:34

ALGUNS DOS SINTOMAS QUE A ESTUDANTE RELATOU TER DURANTE O TRANSTORNO ALIMENTAR FORAM: FRAQUEZA MUSCULAR / QUEDA DE CABELO / TONTURA / CICLO MENSTRUAL DESREGULADO E PIORA DA PELE // HOJE / MARIA LAURA FAZ TERAPIA / ESTÁ AOS POUCOS SE RECUPERANDO E SE ENCONTRA EM UM LUGAR MELHOR DO QUE A DOIS ANOS ATRÁS //

13:13 (Hoje em dia ...)

MARIA LAURA JÁ CURSOU GASTRONOMIA POR UM TEMPO / E RELATA QUE ESSA EXPERIÊNCIA AJUDOU ELA A VER A COMIDA COMO UMA FORMA DE ARTE //

18:10 (Eu sempre entendi a comida ...)

NO FINAL DA NOSSA CONVERSA / MARIA DEIXOU UM RECADO PARA AS MENINAS E MULHERES QUE ESTÃO PASSANDO POR UMA SITUAÇÃO SEMELHANTE A QUE ELA PASSOU //

17:30 (A comida não é ...) - 17:50



O 'ESPELHO, ESPELHO MEU' FICA POR AQUI / EU SOU ANALU PETERMANN E ESSE É UM TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO DE JORNALISMO DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE MATO GROSSO DO SUL SOB A ORIENTAÇÃO DA PROFESSORA DANIELA OTA // OBRIGADA PELA AUDIÊNCIA E ATÉ O PRÓXIMO EPISÓDIO //

Roteiro Episódio 4: Transtorno de autoimagem e procedimentos estéticos

É DIFÍCIL ENCONTRAR UMA MULHER QUE NUNCA TENHA PENSANDO EM PASSAR POR UMA CIRURGIAS PLÁSTICAS OU PROCEDIMENTOS ESTÉTICOS // DESDE NOVAS SOMOS INDUZIDAS A ENCONTRAR DEFEITOS EM NOSSOS CORPOS // INFELIZMENTE FALAR SOBRE O CORPO ALHEIO É ALGO NATURALIZADO NA NOSSA SOCIEDADE / PRINCIPALMENTE SE O COMENTÁRIO VIER SEGUIDO DE UM 'SÓ ESTOU QUERENDO AJUDAR' OU 'É PARA O SEU BEM' // A INSATISFAÇÃO CORPORAL FEMININA É COMO UM ACORDO VELADO ENTRE AS MULHERES / NUNCA ESTAMOS SATISFEITAS E SEMPRE BUSCAMOS FORMAS DE NOS APROXIMAR MAIS DOS PADRÕES / E É EXATAMENTE NESSE PONTO QUE OS PROCEDIMENTOS ESTÉTICOS E CIRURGIAS PLÁSTICAS SE ENCAIXAM //

MEU NOME É ANALU PETERMANN E ESTE É O 'ESPELHO, ESPELHO MEU' / PODCAST SOBRE O IMPACTO DA DISTORÇÃO DE IMAGEM CORPORAL EM MULHERES //

VINHETA

QUANDO EU ERA CRIANÇA / POR VOLTA DOS DEZ ANOS / SEMPRE DIZIA QUE QUANDO FOSSE ADULTA EU FARIA RINOPLASTIA // UMA CRIANÇA DE DEZ ANOS NÃO DEVIA SABER O QUE É RINOPLASTIA / MAS DE TANTOS COMENTÁRIOS QUE EU OUVIA SOBRE O MEU NARIZ / ESSE DESEJO SE TORNOU CADA VEZ MAIOR // NA ÉPOCA EU NÃO TINHA CONSCIÊNCIA DA



GRAVIDADE DESSES PENSAMENTOS E HOJE EM DIA EU ENTENDO QUE O MEU NARIZ NÃO É DE UM FORMATO PADRÃO / MAS APRENDI A AMÁ-LO // SÓ QUE INFELIZMENTE A MAIORIA DAS MULHERES NÃO CHEGA NESSE PONTO //

DADOS DE PESQUISAS DESENVOLVIDAS PELA SOCIEDADE INTERNACIONAL DE CIRURGIA PLÁSTICA / MOSTRAM QUE EM 2018 E 2019 O BRASIL FOI O PAÍS QUE MAIS REALIZOU CIRURGIAS PLÁSTICAS NO MUNDO E EM 2020 OCUPOU O SEGUNDO LUGAR / ATRÁS APENAS DOS ESTADOS UNIDOS // NA DISTRIBUIÇÃO DE GÊNERO EM ESCALA MUNDIAL O LEVANTAMENTO APONTOU QUE 86,3% DOS PROCEDIMENTOS CIRÚRGICOS SÃO REALIZADOS POR MULHERES E APENAS 13,7% POR HOMENS //

ALÉM DAS CIRURGIAS PLÁSTICAS / QUE SÃO MAIS INVASIVAS / OUTRA MODALIDADE VEM GANHANDO ESPAÇO NO MERCADO DA BELEZA / OS PROCEDIMENTOS ESTÉTICOS // A CERCA DE DEZ ANOS ATRÁS (retirar) VOCÊ PROVAVELMENTE NÃO CONHECIA UMA PESSOA DO SEU CÍRCULO SOCIAL COM PREENCHIMENTO LABIAL / MESMO QUE ELE TENHA SIDO CRIADO NA DÉCADA DE 80 // MAS ATUALMENTE / A CHANCE DE VOCÊ CONHECER UMA MULHER COM A BOCA PREENCHIDA DE ÁCIDO HIALURÔNICO É BEM MAIOR //

A QUESTÃO QUE TRAGO NÃO É A DEMONIZAÇÃO DOS PROCEDIMENTOS ESTÉTICOS / ATÉ PORQUE ELAS PODEM AUXILIAR NA AUTOESTIMA E AUTOCONFIANÇA DA MULHER / QUANDO FEITOS COM MODERAÇÃO E CONSCIÊNCIA CORPORAL // NO ENTANTO / A BANALIZAÇÃO NA REALIZAÇÃO DE PROCEDIMENTOS SEM CONSIDERAR SUAS COMPLICAÇÕES E A MOTIVAÇÃO POR TRÁS DESSES DESEJO / PRINCIPALMENTE NO CASO DE MULHERES COM TRANSTORNO DE AUTOIMAGEM / É PERIGOSA // ENTENDER SE É UMA VONTADE UNICAMENTE SUA OU UMA IMPOSIÇÃO QUE VOCÊ ESTÁ ACATANDO PODE SER MAIS DIFÍCIL DO QUE PARECE //



A FALTA DE INFORMAÇÕES SOBRE AS POSSÍVEIS COMPLICAÇÕES QUE UM PROCEDIMENTO MAL EXECUTADO PODE ACARRETAR É UMA REALIDADE ENFRENTADA POR MUITAS MULHERES DURANTE A BUSCA POR PROCEDIMENTOS ESTÉTICOS // ALÉM DE AFETAR A SAÚDE FÍSICA / UM PROCEDIMENTO REALIZADO POR UM PROFISSIONAL NÃO QUALIFICADO OU FEITO DE FORMA EXAGERADA A PONTO DA MULHER NÃO SE RECONHECER MAIS / TAMBÉM AFETA A SAÚDE MENTAL DA PACIENTE / E EM CASOS DE TRANSTORNO DE AUTOIMAGEM / PODE AGRAVAR O CASO //

PARA CONVERSAR SOBRE PROCEDIMENTOS ESTÉTICOS / SEUS BENEFÍCIOS E COMPLICAÇÕES / CONVIDEI A MÉDICA DERMATOLOGISTA BÁRBARA PETERMANN / ESPECIALISTA EM DERMATOLOGIA CLÍNICA / CIRÚRGICA E ESTÉTICA // SEJA BEM VINDA BARBARA //

BARBARA SE APRESENTA

PARA COMEÇAR A NOSSA CONVERSA / COMO VOCÊ ENTENDE A RELAÇÃO ENTRE A AUTOESTIMA E PROCEDIMENTOS ESTÉTICOS?

QUAIS SÃO OS PROCEDIMENTOS ESTÉTICOS MAIS PROCURADOS PELAS SUAS PACIENTES?

ALGUMA PACIENTE MENOR DE IDADE JÁ QUIS REALIZAR ALGUM PROCEDIMENTO ESTÉTICO? É ALGO QUE VOCÊ APOIA OU ACONSELHA A PACIENTE ESPERAR?

QUAL O PROCEDIMENTO QUANDO UMA PACIENTE PROCURA REALIZAR DIVERSOS PROCEDIMENTOS EM UM CURTO ESPAÇO DE TEMPO? EXISTE UM ACONSELHAMENTO PARA UM ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO?



ANTES DE REALIZAR UM PROCEDIMENTO ESTÉTICO É COSTUME PERGUNTAS AS MOTIVAÇÕES DA PACIENTE E FAZÊ-LA REFLETIR SOBRE?

EM CASOS ESPECÍFICOS / VOCÊ COSTUMA INDICAR OUTROS TIPOS DE TRATAMENTO ANTES DE REALIZAR PROCEDIMENTOS ESTÉTICOS? SEJA TRATAMENTO COM DERMOCOSMÉTICOS OU ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO //

COMO PROFISSIONAL / QUAIS OS MALEFÍCIOS QUE VOCÊ ACREDITA QUE O EXAGERO DE PROCEDIMENTOS ESTÉTICOS PODE ACARRETAR PARA UMA MULHER?

QUAIS AS COMPLICAÇÕES QUE UM PROCEDIMENTO ESTÉTICO REALIZADO POR UM PROFISSIONAL NÃO QUALIFICADO PODEM ACARRETAR?

MUITO OBRIGADA PELA CONTRIBUIÇÃO BÁRBARA / VOCÊ GOSTARIA DE FAZER ALGUMA CONTRIBUIÇÃO FINAL //

BÁRBARA SE DESPEDE

PARA ESSE EPISÓDIO / ALÉM DE CONVERSAR COM A BÁRBARA / CONHECIA A HISTÓRIA DA ANA BEATRIZ MONTEIRO / ESTUDANTE DE MEDICINA DE 22 ANOS // A JOVEM / ASSIM COMO E AS OUTRAS MULHERES QUE EU TROUXE NOS EPISÓDIOS ANTERIORES / TAMBÉM COMEÇOU A DESENVOLVER QUESTÕES COM O SEU CORPO QUANDO AINDA ERA CRIANÇA //

0:45 (Anna, eu acredito ...) - 1:29

ANA BEATRIZ DESENVOLVEU COMPULSÃO ALIMENTAR DURANTE A ADOLESCÊNCIA E HOJE RECONHECE QUE TEVE UM QUADRO DE TRANSTORNO DE AUTOIMAGEM // DURANTE A NOSSA CONVERSA ELA ME



MOSTROU UMA FOTO EM QUE ESTAVA MAGRA / MAS NÃO ERA ASSIM QUE ELA SE VIA NA ÉPOCA //

1:42 (Hoje em dia ...) - 2:06

HOJE A ANA FAZ ACOMPANHAMENTO COM UM MÉDICO ENDOCRINOLOGISTA E ESTÁ A PROCURA DE UMA NOVA PSICÓLOGA E UMA NUTRICIONISTA // QUANDO PERGUNTADA SE AS REDES SOCIAIS INFLUENCIAM EM COMO ELA VIA SEU CORPO DURANTE O TRANSTORNO ALIMENTAR / ANA RESPONDE QUE ACREDITA SER UMA JUNÇÃO DE FATORES //

3:52 (Por exemplo na ...) - 4:18

ANA TAMBÉM EXPLICOU COMO ERA A SUA COMPULSÃO ALIMENTAR / QUE NÃO FOGE AOS PADRÕES JÁ ANALISADOS / UMA PRIVAÇÃO DE COMIDA SEGUIDA DE UM CONSUMO DESENFREADO PARA SUPRIR ESSE JEJUM //

5:29 (Eu tenho foto ...) - 6:02

HOJE A SITUAÇÃO NÃO ESTÁ TOTALMENTE ESTABILIZADA / MAS A ANA JÁ SE ENCONTRA EM UM LUGAR MELHOR DO QUE A ANOS ATRÁS //

6:15 (Então, hoje em dia ...) - 7:30

ESSE FOI UM SINAL PARA A ANA PROCURAR UM AUXÍLIO PROFISSIONAL E AO LONGO DA TERAPIA ALGUMAS QUESTÕES FORAM SUPERADAS E OUTRAS VÃO LEVAR MAIS TEMPO // ALÉM DISSO / POR ESTAR CURSANDO MEDICINA / A JOVEM COMEÇOU A DAR MAIS ATENÇÃO A LIGAÇÃO ENTRE A SAÚDE FÍSICA E A MENTAL / E TROUXE O QUE ESTAVA VENDO EM SALA DE AULA PARA O SEU COTIDIANO //



10:46 (Na verdade ...) - 12:15

HOJE / PARA A ANA BEATRIZ / A BUSCA POR UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL ESTÁ ATRELADA AO SEU BEM ESTAR E NÃO AO NÚMERO DE ROUPA QUE ELA VESTE // A ANA DE HOJE AMA O SEU CORPO E O PESO IDEAL QUE ELA BUSCA NÃO É O QUE ESTÁ DENTRO DOS PADRÕES / MAS O QUE ESTÁ FORA DO SOBREPESO //

13:00 (Estou mais tranquila ...)

QUANDO CONVERSAMOS SOBRE CIRURGIAS PLÁSTICAS / ANA AFIRMOU QUE JÁ TEVE VONTADE DE COLOCAR UM BALÃO GÁSTRICO / FAZER ABDOMINOPLASTIA / LIPOASPIRAÇÃO E COLOCA SILICONE NOS SEIOS / MAS NÃO LEVOU ESSES PLANOS PARA A FRENTE POR MEDO DAS REAÇÕES QUE O SEU CORPO TERIA // A JOVEM RECONHECE QUE O DESEJO DE REALIZAR ESSAS CIRURGIAS NÃO PARTIRAM UNICAMENTE DELA E SIM DAS INFLUÊNCIAS SOCIAIS //

Áudio de 42 segundos

JÁ SOBRE OS PROCEDIMENTOS / A ANA NUNCA FEZ / MAS SABE QUAIS ELA FARIA SE TIVESSE OPORTUNIDADE E SE SENTISSE REALMENTE QUE ESTARIA FAZENDO POR ELA E NÃO PARA SE ENQUADRAR MAIS AOS PADRÕES //

Áudio de 33 minutos

POR AINDA SENTIR DÚVIDAS EM RELAÇÃO A ESSES PROCEDIMENTOS ESTÉTICOS / ANA NÃO SENTE VONTADE DE FAZÊ-LOS NO MOMENTO / ESSA É A IMPORTÂNCIA DE TER UMA CONSCIÊNCIA CORPORAL FORTE / E SE UM



DIA ELA REALIZAR QUALQUER UM DESSES PROCEDIMENTOS /
PROVAVELMENTE SERÁ POR ELA MESMA //

NO FINAL DA NOSSA CONVERSA A ANA PENSOU NO QUE FALARIA PARA A
SUA EU DE 15 ANOS E O QUANTO ISSO PODERIA TER AJUDADO ELA NA
ÉPOCA //

9:45 (Cara, a única ...) - 10:29

O 'ESPELHO, ESPELHO MEU' FICA POR AQUI / EU SOU ANALU PETERMANN E
ESSE É UM TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO DE JORNALISMO DA
UNIVERSIDADE FEDERAL DE MATO GROSSO DO SUL SOB A ORIENTAÇÃO
DA PROFESSORA DANIELA OTA // OBRIGADA PELA AUDIÊNCIA E ATÉ O
PRÓXIMO EPISÓDIO //



Identidade Visual

Pasta de referências no Pinterest: <https://pin.it/5Q3lyLTJh>

Testes:





Resultado final:



 #f26720
  #f28a32
  #45005a
  #5f0479

Gacor Personal Use

ABDCEFGHIJKMLNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz

Gotham

ABDCEFGHIJKMLNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz

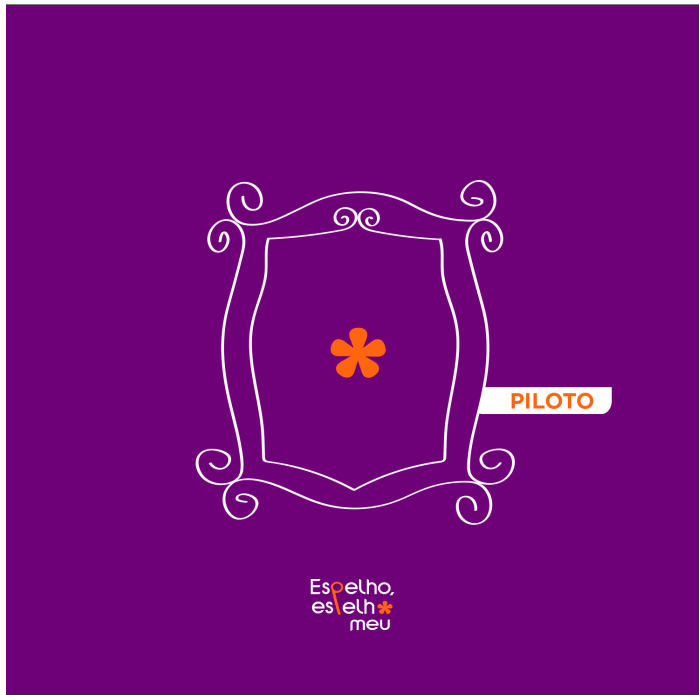


Série de podcasts sobre o impacto da
Distorção de Imagem Corporal em mulheres



Capas dos episódios:

Piloto:



Episódio 1:





Episódio 2:



Episódio 3:





Episódio 4:

