

**UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA “JÚLIO DE MESQUITA FILHO”  
FACULDADE DE ARQUITETURA, ARTES E COMUNICAÇÃO  
GRADUAÇÃO EM COMUNICAÇÃO SOCIAL - JORNALISMO**

LARISSA AP. CAVENAGHI FERREIRA RA: 151030261  
MAIARA FREITAS VITOR RA: 151030812  
MARIANA CARNEIRO SOARES RA: 151032092

**Fotorreportagem - TODAS ELAS**

A relação da mulher com a autoestima através da fotografia

BAURU  
2018

LARISSA AP. CAVENAGHI FERREIRA RA: 151030261

MAIARA FREITAS VITOR RA: 151030812

MARIANA CARNEIRO SOARES RA: 151032092

### **Fotorreportagem - TODAS ELAS**

A relação da mulher com a autoestima através da fotografia

Relatório de Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado à Universidade Estadual Paulista "Julio de  
Mesquita Filho" (UNESP), Faculdade de Arquitetura,  
Artes e Comunicação, Departamento de Comunicação  
Social, Graduação em Comunicação Social -  
habilitação em Jornalismo

Orientadora: Profª Drª Caroline Kraus Luvizotto

BAURU  
2018

## AGRADECIMENTOS

Família, palavra de muitos significados. Um deles, de acordo com o dicionário online Michaelis diz respeito à um grupo de pessoas unidas por convicções, interesses ou origem comuns. Pois bem, foi isso que encontramos ao chegar para estudar em Bauru. Criamos laços tão fortes quanto os de uma família consanguínea com pessoas que nos ajudaram a crescer intelectualmente, a confiar e principalmente, a entender o valor da amizade. Compartilhamos nossas alegrias e tristezas durante esses quase quatro anos e sem suas contribuições, ajudas e até puxões de orelhas, não teríamos chegado aqui hoje com tamanho êxito. Por isso, dedicamos esse trabalho à Beatriz Milanez, Bianca Moreira, Camila Nakazato, Wesley Anjos e Pedro Maziero.

Porém, não conseguiríamos sequer estar aqui sem nossos pais: Sueli Cavenaghi Ferreira e Aguinaldo Benedito Ferreira, Divana Freitas Vitor e Marcos Roberto Vitor e Ana Maria Costa Carneiro e Roberto de Oliveira Soares que com todo amor do mundo e, junto às nossas irmãs e irmãos, Layany Cavenaghi, Giovanna Freitas Vitor, Isabelle Carneiro Soares e Rafael Carneiro Soares, nos criaram e nos deram todo o suporte necessário para que fossemos as mulheres que hoje nos tornamos.

Dedicamos esse livro também à nossa orientadora, Caroline Kraus Luvizotto, cujos apontamentos durante todo o processo foram essenciais para que o trabalho fosse realizado da melhor forma possível.

À nossa amiga, companheira de viagem e designer gráfica Manuela Halulli que conseguiu exprimir tudo o que foi passado à ela sobre nosso projeto em uma capa tão sensível.

À todas as mulheres que colocaram seus rostos, inseguranças, alegrias e belezas diante das nossas lentes e contribuíram para dar vida a esse projeto. Também à todas aquelas que gostariam de ter contribuído, mas que por algum motivo foram impedidas de participar. E finalmente à todas as mulheres: brancas, pretas, amarelas, vermelhas, de todas as formas, jeitos e trejeitos.

## **TODAS ELAS: A RELAÇÃO DA MULHER COM A AUTOESTIMA ATRAVÉS DA FOTOGRAFIA**

### **Resumo**

A fotografia ganhou espaço, destaque, conquistou importante função social. Isso aconteceu devido às evoluções tecnológicas dos meios de comunicação e à formação e consolidação da sociedade do espetáculo, baseada essencialmente na imagem. Dessa forma, as mídias atuais constroem e perpetuam, por meio da imagem, alguns padrões estéticos como por exemplo o feminino, que será foco deste trabalho. A mulher é alvo diariamente de comerciais, propagandas e filmes que trazem um padrão ideal bem distante da realidade e que influenciam na relação da mulher com seu próprio corpo e sua autoestima. O trabalho buscou compreender quais são esses padrões bem como qual é a relação da mulher com a autoestima através da fotografia. Tudo isso por meio de entrevistas e retratos, mostrando-a como ela realmente é, sem retoques e edições que alterem a aparência.

**Palavras-chave:** Jornalismo. Fotografia. Mulher. Sociedade do espetáculo. Padrões estéticos.

## **ALL OF THEM: THE RELATIONSHIP BETWEEN WOMEN AND SELF ESTEEM THROUGH PHOTOGRAPHY**

### **Abstract**

Photography stood out and earned an important social function. That was possible through the development of the media and the consolidation of show business, based essentially on images. Therefore, now a days, the media are able to build and perpetuate some beauty standards, such as the perfect woman, the main object of this work. Women are daily bombed with commercials, advertisements and movies that show the ideal standard, way far from reality, and it influences in their relationship with her own body and self esteem. This work searched for the beauty standards in effect in our society and how it affects the relationship between women and self steem through photography. All of this was enable by interviews and photoshoots, showing the real beauty in women.

**Keywords:** Journalism. Photography. Women. Show business. Beauty standards.

# SUMÁRIO

<b>1 Introdução .....</b>	<b>7</b>
1.1 - Objetivos .....	9
1.1.1 - Objetivos gerais .....	9
1.1.2 - Objetivos específicos .....	9
<b>2 Fundamentação teórica .....</b>	<b>10</b>
2.1 - Justificativa do gênero e formato escolhido.....	10
2.2 - Autoestima feminina.....	11
2.3 - Mulher ideal .....	12
2.4 - O poder transformador da fotografia .....	18
<b>3 Planejamento do produto jornalístico.....</b>	<b>19</b>
<b>4 Metodologia de Execução .....</b>	<b>20</b>
<b>5 Produto final.....</b>	<b>23</b>
<b>6 Considerações Finais .....</b>	<b>24</b>
<b>7 Referências Bibliográficas.....</b>	<b>26</b>
<b>8 Apêndices e anexos.....</b>	<b>29</b>

## 1. Introdução

Quando surgiu, em meados do século XIX, a fotografia era vista com intensa desconfiança. Ao mesmo tempo em que, de acordo com Walter Benjamin em “Pequena História da Fotografia”, representava um novo meio de expressão também estaria ocupando e até mesmo superando a função dos pintores realistas dessa época.

[...] as pessoas não ousavam a princípio olhar por muito tempo as primeiras imagens por ele produzidas. A nitidez dessas fisionomias assustava, e tinha-se a impressão de que os pequenos rostos humanos que apareciam na imagem eram capazes de ver-nos, tão surpreendente era para todos a nitidez insólita dos primeiros daguerreótipos. (BENJAMIN, 1986, p.95).

Aos poucos, no entanto, a fotografia foi crescendo, ascendendo e ganhando cada vez mais espaço na sociedade. Dubois, grande crítico dessa técnica, reconhece tal transformação, alegando que ela funcionou não como substituição, mas como libertação da Arte:

Quando você vê tudo o que é possível exprimir através da fotografia, descobre tudo o que não pode ficar por mais tempo no horizonte da representação pictural. Por que o artista continuaria a tratar de sujeitos que podem ser obtidos com tanta precisão pela objetiva de um aparelho de fotografia? Seria absurdo, não é? A fotografia chegou no momento certo para libertar a pintura de qualquer anedota, de qualquer literatura e até do sujeito (DUBOIS, 1998, p.31).

Foi, dessa forma, por meio da fotografia que novas escolas como o cubismo, o surrealismo e o impressionismo surgiram. Por sorte a visão negativa sobre ela foi ficando para trás. Assim, a imagem obtida por câmera fotográfica desenvolveu-se o suficiente para conquistar hoje papel de importância social.

É então praticamente impossível conceber, na atualidade, a ideia de um mundo sem imagens fotográficas. Isso porque, de acordo com Guy Debord (1997), vive-se na chamada sociedade do espetáculo, onde a vivência humana estaria, em sua essência, fadada a espetacularização. Sendo o espetáculo nada mais que a relação social mediada por imagens.

Giroux e Maclaren (1995) também seguem nessa linha de raciocínio. Os autores defendem a ideia de que a humanidade encontra-se hoje numa sociedade da informação, onde as relações econômicas, sociais, políticas e culturais são todas globalizadas e mediadas pelas tecnologias. Dessa forma, o mundo contemporâneo está totalmente dominado pelas imagens.

Compreendendo essa sociedade, é possível enxergar então o papel definitivo da fotografia na construção sociopolítica das sociedades como um todo e assim entrar no que será o foco deste presente trabalho de conclusão de curso: a relação das mulheres para com a fotografia.

[...] a cultura se politiza na medida que a produção de sentido, as imagens, os símbolos, ícones, conhecimentos, unidades informativas, modas e sensibilidades, tendem a se impor segundo quais sejam os atores hegemônicos nos meios que difundem todos estes elementos. (...) Quem faz circular os signos e as sensibilidades? Quem impõe sua interpretação aos fatos? Quem recicla todo o lixo midiático para convertê-lo em sinais de identidade coletiva? (HOPENHAYN, 2002, p. 22-25).

Até meados do século XX, o padrão de beleza que circulava na sociedade era baseado na média das medidas das mulheres. Com a inserção dos meios de comunicação na realidade social, esse padrão transformou-se e passou a exigir um ideal de beleza que está bem distante da média da sociedade. Os meios de comunicação passaram a ditar um ideal estético quase inatingível que ignora a diversidade racial e cultural.

Essa distância da realidade fica clara quando se analisa o estudo mundial encomendado pela Unilever sob a direção das doutoras Nancy Etcoff, cientista, psicóloga e professora da Harvard University (EUA), e Susie Orbach, psicanalista da London School of Economics.

A pesquisa realizada em 2004 reuniu 3200 mulheres, entre 18 e 64 anos de idade, de dez países diferentes. Nela apenas 2% das mulheres se descrevem como belas, sendo que 29% preferiram o termo “mediana”. A pesquisa mostrou ainda que para 68% delas, a mídia divulga um padrão de beleza que as mulheres nunca poderão alcançar. De todos os países pesquisados, as mulheres brasileiras são as que mais consideraram a hipótese de cirurgia plástica - mais de 50%.

Diante dessa realidade, o presente trabalho buscou compreender com maior profundidade quais são os padrões estéticos em vigor na atualidade assim como a maneira com que eles percorrem a representação da mulher na fotografia e os comportamentos dela diante das câmeras. Isso tudo foi feito por meio da fotografia de retratos, numa fotorreportagem.

## **1.1 - Objetivos**

### **1.1.1 - Objetivos gerais**

O trabalho em questão tem como objetivo central compreender a forma com que os padrões estéticos atuais de belo influenciam na realidade feminina bem como na maneira com que as mulheres se portam diante das câmeras. Tem como foco também representar, nos retratos, a mulher como ela realmente é, sem retoques e edições que alterem a aparência da mesma.

### **1.1.2 - Objetivos específicos**

- Entender quais são os padrões estéticos fixados e divulgados pelos meios de comunicação através de pesquisas online e entrevistas.
- Desconstruir esses padrões estéticos e construir novas visões sobre o corpo e a imagem feminina por meios das fotografias e da fotorreportagem.

## 2. Fundamentação teórica

### 2.1 - Justificativa do gênero e formato escolhido

O projeto buscou uma narrativa sobre a autoestima da mulher e sua relação com a fotografia. Para isso, portanto, o gênero escolhido foi o da reportagem, mas o da fotorreportagem.

O gênero da reportagem oferece ao autor inúmeras possibilidades de construção de narrativas a partir de estratégias. Com isso, o texto oferece ao leitor uma narrativa quase que acabada dando ao leitor a possibilidade de reconstrução da história sem grandes movimentos. [...] A reportagem tem a possibilidade de fazer uma reconstituição dos fatos, bem como uma análise e escrita bem mais aprofundada do mesmo, podendo ganhar suspense, sensações, personagens mais aprofundados, tramas complexas, assemelhando-se assim à literatura, embora respeitadas as imbricações profissionais e éticas ao qual o jornalismo se submete. (AGOSTINETI, 2010, p. 6).

Por se tratar da relação da autoestima da mulher com a fotografia, não haveria melhor forma de retratar que em uma fotorreportagem. Pois, segundo Agostineti (2010), ela apresenta, pelo estatuto da fotografia, uma impressão de realidade muito mais forte do que o texto escrito. Como não há códigos tão visíveis, essa veracidade é potencializada.

O público para quem o produto final será destinado, apesar de amplo, é principalmente a mulher comum brasileira. Por isso, buscaremos dar ao público uma identificação com o sujeito retratado, através da escolha de personagens mulheres de diferentes corpos e etnias.

Em se tratando do método para realização da fotorreportagem, buscaremos nossas personagens principalmente pelas redes sociais, como em grupos do *Facebook* por se tratar de um meio com amplo acesso e alto alcance. Os ensaios e entrevistas foram realizados em ambientes controlados para que as mulheres fotografadas se sentissem mais confortáveis e fossem retratadas de uma forma mais simples.

O tipo de entrevista escolhida para esse projeto é a semi estruturada, por, apesar de trazer um roteiro com questões pré-definidas, não se prender à ele, sendo adaptável de acordo com o rumo da entrevista, assemelhando-se até mesmo à uma conversa e por assim, permitindo que as entrevistadas sintam-se mais à vontade e possam trazer novas perspectivas para o produto final.

Podemos entender por entrevista semi-estruturada, em geral, aquela que parte de certos questionamentos básicos, apoiados em teorias e hipóteses, que interessam à pesquisa, e que, em seguida, oferecem amplo campo de interrogativas, fruto de novas hipóteses que vão surgindo à medida que se

recebem as respostas do informante. Desta maneira, o informante, seguindo espontaneamente a linha de seu pensamento e de suas experiências dentro do foco principal colocado pelo investigador, começa a participar na elaboração do conteúdo da pesquisa. (TRIVIÑOS, 1987, p. 146).

Enfim, o produto final foi publicado em formato de e-book em uma hospedagem online para ampliar o acesso e para que possamos tornar o conteúdo presente no site acessível.

## **2.2 - Autoestima feminina**

O conceito de autoestima consiste na capacidade de um ser humano de gostar de si próprio. Este autoconhecimento é de extrema importância a partir do momento que o indivíduo se mune de suas melhores qualidades e as utiliza em momentos decisivos com maior segurança.

A autoestima está presente em todos os sujeitos, referindo-se ao que o indivíduo pensa e sente em relação a si mesmo, e sua importância se deve ao fato de ela ser o fundamento da capacidade do ser humano de reagir ativa e positivamente às oportunidades da vida. A formação da autoestima está relacionada a dois componentes: um cognitivo, que se refere aos pensamentos sobre determinado objeto, e outro afetivo, que determina a atitude positiva ou negativa do indivíduo em relação ao objeto. (FELICISSIMO et al, 2013, p. 118).

A autoestima é formada a partir da infância e uma de suas principais fontes de manutenção se dá a partir do tratamento recebido pelos outros. Sendo assim, o meio em que estamos inseridos e a forma como os outros nos veem influenciam diretamente nesta construção da imagem que temos de nós mesmos e em nossas autoestimas (BANDEIRA, 2009).

O fato de uma determinada pessoa se valorizar e ser mais confiante em si própria faz com que ela desenvolva uma autoestima elevada. O contrário caracteriza uma autoestima baixa e pode ser desgastante, pois essa insatisfação pessoal é limitante e desperta a sensação de inferioridade com relação a outras pessoas, já que ela passa a se comparar com os outros e a exigir de si um padrão que não consegue alcançar (SECCHI; CAMARGO; BERTOLDO, 2009).

O ser humano só é capaz de estabelecer comparações porque há em nossa sociedade padrões sociais a serem seguidos. Sejam eles de beleza, de comportamento ou de capacidade. Os indivíduos são induzidos a corresponderem às exigências de forma e de aparência propagadas na sociedade (CURY, 2015). Ainda na visão de Cury, as mulheres são as mais afetadas em todo o seu desenvolvimento porque, em meio à uma sociedade machista, elas são

forçadas a se enquadrarem em um padrão que, muitas vezes, não é sequer compatível com suas características, mas que acabam se submetendo a isto para serem aceitas socialmente.

em nossa cultura, a evolução da mulher foi bloqueada ao nível fisiológico, ignorando-se qualquer necessidade acima do amor e da satisfação sexual. Até a necessidade de autoestima, respeito próprio e estima alieia — o desejo de força, realização, adequação, domínio e competência, confiança diante do mundo, independência e liberdade — não é claramente aceito para a mulher. (FRIEDAN, 1997, p.271).

Impactando diretamente no desenvolvimento da autoestima, as interações sociais são de suma importância durante a construção deste sentimento de pertencimento da mulher. Os fatores externos ganham mais relevância do que os internos porque muitas vezes são apontamentos de outras pessoas em relação à aparência do indivíduo e se este não se sente parte de um todo, ele resolve se afastar, se esconder (FELICISSIMO et al, 2013).

Se ela não se sente parte de um todo, a mulher não se enquadra no padrão. Deste modo, devemos definir o que é este padrão, ou seja, qual é a imagem da mulher perfeita construída pela mídia, e delimitar o que é ser belo, o que é ser bonito atualmente.

### **2.3 - Mulher ideal**

No mundo globalizado há um relativo encurtamento do espaço-tempo. O desenvolvimento das novas tecnologias de comunicação permitiu o consumo de informações em tempo real independentemente de sua fonte. Portanto, o indivíduo sofre um bombardeamento de notícias de todos os lugares do mundo e permanece conectado a todo momento.

As representações sociais assumem um papel importante na elaboração de maneiras coletivas de ver e viver o corpo a partir da difusão de modelos de pensamento e de comportamento relacionados ao corpo. (SECCHI; CAMARGO; BERTOLDO, 2009, p. 230).

Sendo assim, a influência da mídia no comportamento humano se dá de forma intensa e quando se propagam os padrões estéticos à “esse conflito entre o corpo real e ideal, imposto pela mídia, que estimula a busca de soluções, pelas mulheres, como dietas e cirurgias plásticas, muitas vezes prejudiciais à saúde física e mental” (SECCHI; CAMARGO; BERTOLDO, 2009, p. 229).

Casos de distorção da imagem corporal se tornaram mais comuns e vêm atingindo as mulheres em idades cada vez mais inferiores. Segundo a Associação Psiquiátrica Americana (APA, 2000), ao se comparar com as modelos da mídia, há uma distorção na forma como a

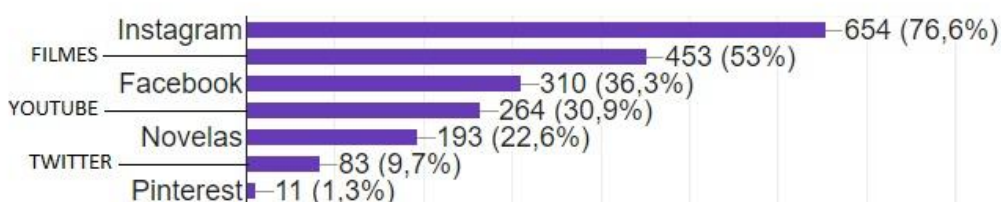
mulher enxerga seu corpo, tendo a percepção de que está mais pesado ou maior do que é realmente.

As maiores fontes de conteúdos atualmente são as redes sociais. Como afirma uma pesquisa realizada para este trabalho de conclusão de curso, localizada nos apêndices ao final deste relatório, e que envolveu 854 participantes, 76,6% das mulheres que responderam ao nosso questionário tiram suas referências de beleza do *Instagram*, 36,3% do *Facebook*, 30,9% do *Youtube* e 9,7% do *Twitter* - como pode ser observado no apêndice 2 ao final deste relatório.

**Figura 1 - Referências de Beleza**

De onde você retira suas referências de beleza?

854 respostas



Fonte: formulário disponibilizado através do Google Forms / Acesso em 2 nov. 2018

Atrelando este estudo ao do Instituto QualiBest (2018), é possível observar que o conteúdo mais consumido pelas mulheres nessas redes sociais se refere à moda/beleza e o quarto maior, saúde/fitnees. Esta pesquisa também revela as principais influenciadoras digitais nestas duas categorias.

Como conceitua Issaaf Karhawi (2017, p. 2):

Os influenciadores são aqueles que têm algum poder no processo de decisão de compra de um sujeito; poder de colocar discussões em circulação; poder de influenciar em decisões em relação ao estilo de vida, gostos e bens culturais daqueles que estão em sua rede.

A pesquisa do Instituto QualiBest classificou as três maiores influenciadoras em cada temática abordada:

- Na categoria Moda/Beleza:

**Figura 2 - Bianca Andrade**



Fonte: [instagram.com/biancaandradeoficial/](https://www.instagram.com/biancaandradeoficial/) / Acesso em 2 nov. 2018

**Figura 3 - Camila Coelho**



Fonte: [instagram.com/camilacoelho/](https://www.instagram.com/camilacoelho/) / Acesso em 2 nov. 2018

**Figura 4 - Mari Maria**



Fonte: [instagram.com/marimariamakeup/](https://www.instagram.com/marimariamakeup/) / Acesso em 2 nov. 2018

- Na categoria Saúde/Fitness:

**Figura 5 - Gabriela Pugliesi**



Fonte: [instagram.com/gabrielapugliesi/](https://www.instagram.com/gabrielapugliesi/) / Acesso em 2 nov. 2018

**Figura 6 - Juliana Salimeni**



Fonte: [instagram.com/jujusalimeni/](https://www.instagram.com/jujusalimeni/) / Acesso em 2 nov. 2018

**Figura 7 - Gracyanne Barbosa**



Fonte: [instagram.com/graoficial/](https://www.instagram.com/graoficial/) / Acesso em 2 nov. 2018

Portanto, as mulheres comuns observam que seja na televisão, na revista, em propagandas publicitárias ou em redes sociais costumam estar em destaque na mídia mulheres brancas, altas, magras e com corpos definidos, além de portarem cabelo liso. Este padrão estético é imposto e consumido de uma maneira diária. A alta apreciação do corpo e da beleza ofusca a intelectualidade da mulher, sendo que este padrão é, na maioria das vezes, inalcançável (BATISTA, 2016) e só serve para alimentar um mercado de consumo, muitas vezes incentivado pelas próprias influenciadoras digitais.

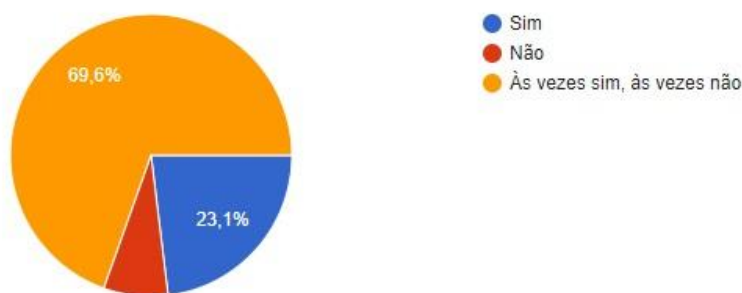
Nesse sentido, a imagem corporal é uma percepção que integra os níveis físico, emocional e mental. Segundo Schilder (1977), a imagem corporal implica uma ‘apercepção’ do corpo, que difere da simples percepção por incluir figurações e representações mentais. (SECCHI; CAMARGO; BERTOLDO, 2009, p. 229).

Essas influências da mídia afetam negativamente a autoestima feminina. Através do questionário desenvolvido especificamente para este estudo, 69,6% das mulheres se consideram bonitas “às vezes sim, às vezes não” e 60,3% delas gostariam de mudar a barriga, 47,1% operariam os peitos e 37,7%, o nariz. Bumbum, pernas e boca completam essa lista das principais partes do corpo pelas quais mulheres passariam por um procedimento estético.

**Figura 8 - Você se considera bonita?**

Você se considera bonita?

854 respostas

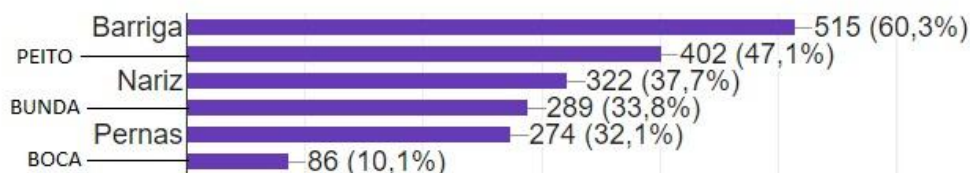


Fonte: formulário disponibilizado através do Google Forms / Acesso em 2 nov. 2018

**Figura 9 - Você mudaria algo em você?**

Você mudaria algo em você?

854 respostas



Fonte: formulário disponibilizado através do Google Forms / Acesso em 2 nov. 2018

Considerando o papel definitivo da fotografia na construção sociopolítica das sociedades como um todo, como dito anteriormente, é preciso inserí-la especificamente neste contexto da autoestima feminina e é desta relação que a próxima seção tratará.

## 2.4 - O poder transformador da fotografia

Associando a autoestima, conceituada como a capacidade do ser humano de gostar de si próprio, ao poder de mudança que a fotografia possui em todas as esferas da sociedade podemos interpretar que uma é capaz de influenciar a outra. Para tal, a representatividade se faz necessária.

Para Batista (2016, p. 10):

O retrato na fotografia também pode ser adotado como ferramenta muito útil para desconstruir esses conceitos míticos de beleza quando consumido e utilizado da maneira correta. Inserir outros tipos de corpos e belezas nas fotografias com consciência e embasamento é um exercício que pode ajudar a trazer maior representatividade para todas as mulheres, causando menos consequências no processo de aceitação de seus próprios corpos e aparências.

Neiva-Silva e Koller (2012) apresentam um estudo que trata a fotografia como uma ferramenta da psicologia para o tratamento de conflitos internos. Ao aplicá-la, eles obtiveram resultados positivos, demonstrando que algumas dificuldades psicológicas relacionadas à autoestima puderam ser controladas e, até mesmo, eliminadas.

Quando se desenvolve uma fotografia ressaltando as qualidades de uma mulher, isso muda seu foco e, conseqüentemente, sua percepção sobre si própria e sua aparência, possibilitando que este amor-próprio dela seja trabalhado (BATISTA, 2016).

Espelhando-se nestas ideias, este trabalho foi desenvolvido a fim romper com os padrões estéticos existentes e constituir através de ensaios e falas novas formas de beleza, das mais variadas possíveis.

### 3. Planejamento do produto jornalístico

- Público alvo: visamos alcançar o público feminino em geral. Nosso público alvo são mulheres das mais variadas faixas etárias, de todas as cores e todos os biotipos. Até mesmo por isso nos dedicamos a trazer diversidade ao trabalho, buscando justamente a representatividade de modo que nossas leitoras se identifiquem com o que foi proposto.
- Viabilidade econômica de mercado e audiência: ao pesquisarmos sobre o mercado editorial da fotografia, nos deparamos com uma forte presença masculina. No atual cenário em que vivemos, com a difusão do movimento feminista e de discursos de empoderamento feminino, os trabalhos realizados por mulheres vêm ganhando notoriedade, mas ainda assim a participação feminina é mínima frente à masculina neste mercado. Então, concluímos que seria interessante uma fotorreportagem com personagens mulheres e produzida por mulheres.

Outro fator também foi a falta de livros sobre o assunto. O tema é muito abordado em artigos científicos e produções acadêmicas, mas não através de materiais de linguagem mais acessível e sem apresentar as personagens também.

Além disso, realizamos uma pequena pesquisa de campo ao apresentar nosso tema para conhecidos e perceber que havia um grande interesse por parte de nosso público alvo e também já gerando essa identificação com o assunto abordado, despertando a curiosidade por saber as opiniões e vivências de outras mulheres.

- Circulação/lançamento: optamos pelo livro digital principalmente pela facilidade de divulgação que a internet nos permite. Podemos atingir um público bem maior se comparado com a venda de livros físicos em livrarias. Então, toda a circulação será online e o livro está aberto à leitura de todos desde o dia em que o publicamos.
- Custos de implantação:

	Design da capa	Hospedagem online
Custo	R\$ 150,00	gratuita

#### 4. Metodologia de Execução

Para a execução deste projeto de natureza exploratória com método descritivo, foi realizado, em primeiro lugar, um levantamento bibliográfico, com leituras de livros, teses, artigos e documentos. O enfoque dessas leituras permeou os campos da estética, dos padrões de beleza, da autoestima feminina, da mídia, internet e do jornalismo digital.

Tendo realizado esse levantamento dos conceitos, passou-se para a definição do formato do trabalho a ser apresentado. Haja vista que a ideia era reunir fotografias de mulheres, optou-se pelo formato de livro, mais especificamente *e-book*. De acordo com Paiva (2010, p. 84) um *e-book* “ [...] é um livro em formato digital, que pode ser lido em equipamentos eletrônicos tais como computadores, PDAs ou até mesmo em celulares que suportam esse recurso”.

Foi escolhido disponibilizar o produto final na internet, em uma plataforma online, justamente pelo maior alcance que ela permite. Castells (2003) corrobora com essa afirmação, alegando que a internet tem um grande poder de alcance justamente por permitir a compressão espaço-tempo das informações e principalmente na sua capacidade de conectar pessoas do mundo todo nas mais variadas ocasiões.

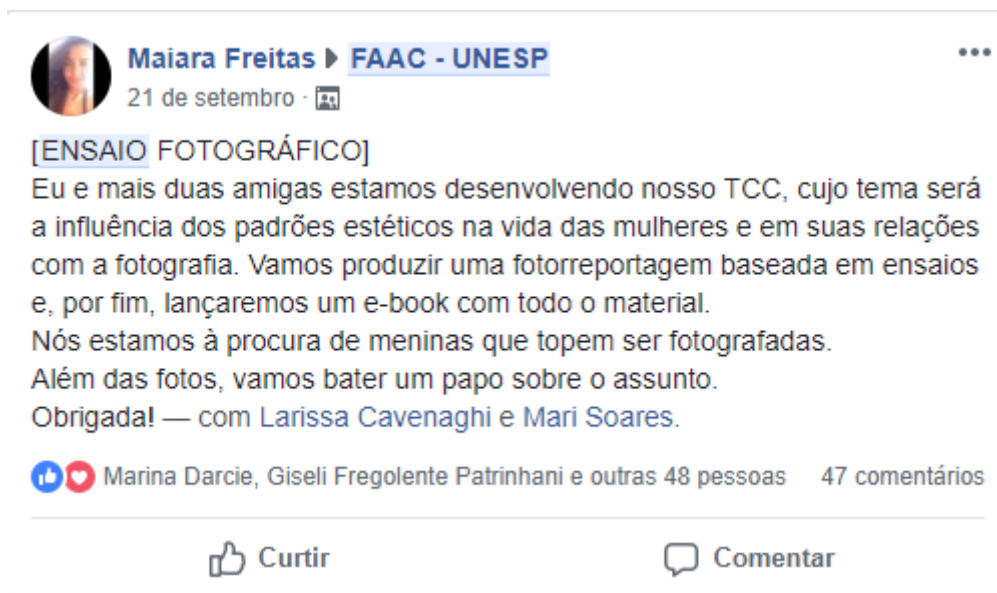
Com a plataforma definida, iniciou-se a definição do *corpus* da pesquisa. A seleção das mulheres foi realizada em duas redes: o Facebook e o Whatsapp. As duas juntas possuem 147 milhões de usuários no Brasil, de acordo com os dados fornecidos pelas próprias empresas<sup>1</sup>, por isso optou-se por utilizá-las.

Foi elaborado um pequeno texto expondo a ideia do TCC e convidando as mulheres que se sentissem confortáveis a participarem de uma sessão de fotos. Esse texto foi publicado em grupos do Facebook e whatsapp, como mostra a figura 7. Ao final 18 mulheres das mais variadas idades aceitaram ser fotografadas.

---

<sup>1</sup> <https://www1.folha.uol.com.br/tec/2018/07/facebook-chega-a-127-milhoes-de-usuarios-mensais-no-brasil.shtml>

**Figura 10 - Publicação no Facebook**



Fonte: facebook.com/groups/faac.unesp / Acesso em 20 out. 2018

Como a ideia do projeto era fotografar essas mulheres da maneira que elas mais se sentissem confortáveis, foi perguntado à cada uma delas o horário e o local onde preferiam que a sessão acontecesse. A maioria optou por ser fotografada em casa, mas algumas preferiram parques e bosques.

Tendo o *corpus* selecionado, passou-se então para os ensaios. Tendo em vista que o projeto é uma fotorreportagem no formato *ebook*, era preciso coletar informações e relatos pessoais dessas mulheres. Por isso, tomando como base as leituras feitas no início do trabalho, foram elaboradas 8 perguntas para serem aplicadas durante os ensaios. As perguntas visavam compreender como cada uma das mulheres se sentia com relação à própria aparência e possíveis influências de padrões de beleza na autoestima delas:

- Quem é você?
- O que é ser bonito?
- Você se considera uma pessoa bonita?
- Quem você toma por referência de beleza?
- Você está feliz do jeito que é ou mudaria algo?
- Você acha que o padrão vendido pela mídia é alcançável?
- Você já realizou ou pensa em realizar algum procedimento estético para alcançar esse padrão?
- Se você não sentisse o peso do julgamento de outras pessoas na sua aparência, agiria de outra forma?

Essas 8 perguntas foram feitas sempre antes de começarem os ensaios, no formato de bate-papo e gravadas pelo celular. Todas as mulheres assinaram termos de autorização do uso de imagem, que segue em anexo no final do relatório. Feitas as perguntas, os ensaios tinham início. Foram definidas duas fotos obrigatórias: um retrato e um plano fechado da parte do corpo que a pessoa mais gostava. Além dessas duas, outras fotos livres também foram tiradas. Todas as fotografias foram feitas com o uso de uma câmera Canon T5i.

Com os ensaios realizados, teve início a diagramação do livro. Optou-se por uma estética simplista e com bastante área de respiro, a fim de dar destaque às fotos. Com relação à cor, foi escolhido, para a maioria das fotos, o preto e branco a fim de manter o foco do observador unicamente na cena clicada. De acordo com o diretor de fotografia brasileiro Alziro Barbosa o uso dessas duas tonalidades tem o objetivo de ir direto na essência das coisas, permitindo que se foque mais nos conceitos e na comunicação com o espectador. Apenas 15 fotos foram mantidas em suas cores originais, dado que as cores presentes nelas continham um significado e construção artísticas de valor.

Os bate-papos gravados no início dos ensaios foram todos transcritos e alguns trechos mais marcantes, de experiência vividas relacionadas à autoestima foram selecionados e colocados no livro, acompanhando as fotos das mulheres. Cada capítulo do livro equivale à uma mulher e sua relação com a beleza e auto aceitação, construindo assim uma fotorreportagem. O livro todo foi diagramado no programa da Adobe, o InDesign, sendo que cada capítulo iniciou-se com a fotografia da parte do corpo que a mulher mais gostava seguido de uma pequena introdução a respeito dela, com informações como idade e cidade de origem.

Para compor a fotorreportagem, conseguir dados numéricos e assim compreender ainda melhor a relação da mulher com os padrões estabelecidos pela mídia e a fotografia, optou-se por criar, paralelamente aos ensaios, uma enquete no Google Forms. Essa enquete, também anexada no final do relatório, foi composta por 12 questões de múltipla escolha e divulgada no Facebook. Um total de 854 mulheres participaram desse levantamento.

Ao final, o *ebook* foi hospedado na plataforma do *FliphHTML5*, uma plataforma gratuita que permite o carregamento de documentos no formato PDF.

## 5. Produto final

O *ebook* foi concretizado com 124 páginas e hospedado na plataforma do *Fliphtml5* no formato PDF. Ao todo, foram fotografadas 18 mulheres e o livro foi composto por 119 imagens no total. A maior parte das fotografias está em preto e branco pois ele mantém o foco do observador direcionado única e exclusivamente na foto. Nas demais, optou-se pelas fotos coloridas pela questão estética.

A capa foi idealizada e produzida por Manuela Halluli a partir de referências repassadas à ela. Segue abaixo o depoimento da designer:

“Foi muito bom e gratificante para mim poder fazer parte deste projeto. A temática do TCC é muito interessante e importante na sociedade porque vai além. Trabalha a visão da mulher sobre si mesma, o seu conforto e desconforto em relação a si e seu próprio corpo, com seu próprio ser, então ultrapassa o simples retrato de mulheres.

Com relação à capa, por meio dela, eu procurei retratar as diferentes mulheres e feições diversas. Têm vários tipos de mulheres, mas ao mesmo tempo são todas mulheres. Então, existe a questão do indivíduo, mas também da união. E unidas somos mais fortes. Trabalha tanto com o conceito de que não há uma diferença entre eu, você e ela porque somos todas mulheres, porém, são as particularidades que trazem a graça, que te fazem ser especial.”

Para apresentar as personagens, se decidiu por mostrar seus nomes, suas idades e cidades de origem, também adicionou-se uma pequena biografia a partir da maneira como elas mesmas se descreveram e do que se pôde observar durante a entrevista e o ensaio.

Foram fotografadas personagens amarelas, brancas e negras, sendo a mais nova de 14 anos e a mais velha de 66. Por se tratar de uma fotorreportagem, o foco principal são as imagens, então a parte textual é composta apenas por algumas frases selecionadas a partir das entrevistas e que agregam conteúdo ao trabalho.

O resultado final sofreu algumas alterações em relação à proposta inicial devido a algumas dificuldades durante o processo de produção. Frente à insegurança de algumas mulheres, a falta de *corpus* impossibilitou que o trabalho abarcasse todos os tipos de mulheres realmente, como era a intenção. Apesar deste contraponto, ainda assim foi alcançada uma boa diversidade, que contribui para a representação e identificação de quem entrará em contato com este produto.

## 6. Considerações Finais

Apesar de ter sido muito doloroso de ouvir os relatos das mulheres sobre distúrbios alimentares, agressões verbais por parte de familiares e as inseguranças que elas enfrentam até hoje devido a traumas na infância, foi um trabalho muito gratificante de se realizar. O empoderamento internalizado por essas mulheres conforme o ensaio ia se desdobrando mostrou que a fotografia tem um papel de suma importância na sociedade. Além disso, carrega consigo um poder de mudança muito forte, tanto para aquelas que participaram dos ensaios, quanto para aquelas que verão este livro concretizado e se identificarão com as ideias e vivências ali presentes.

Através das entrevistas, cada mulher expôs o que considerava ser bonito na sociedade atual. Analisando-se essas conversas foi possível construir um padrão estético, vez que certas características e compreensões de beleza estavam presentes em todas elas. Dessa forma, por meio dos ensaios, esse padrão foi desconstruído, valorizando o que cada uma das mulheres tinha de bonito e mostrando assim novas formas de beleza, nas quais cada uma delas tem seu espaço independente de cor e/ou biotipo.

Uma mudança notada através das entrevistas é que, com a variedade de fontes de consumo de informação, a diversidade e a representatividade vêm penetrando a grande mídia aos poucos e mulheres já relatam se desprenderem dos padrões devido a novas influências. A difusão das ideias feministas também tem auxiliado neste processo de empoderamento feminino, mas elas ainda se mostram muito fracas em ambientes fora da bolha universitária.

As maiores dificuldades enfrentadas mantiveram-se em duas instâncias: a insegurança e a diversidade do *corpus*. Na fase de pré-produção, houve uma grande adesão do público entre 18 e 24 anos, mas muita dificuldade para encontrar participantes mais velhas, acima dos 30 anos, fator que era essencial para que houvesse diversidade e representatividade no produto desenvolvido.

Das convidadas que toparam, algumas não compareceram no dia e horário marcados. Além disso, no ensaio, foram notados alguns contrastes entre as respostas atribuídas durante a entrevista e, posteriormente as ações adotadas por elas ao serem fotografadas. Um exemplo refere-se à resposta da pergunta “Voc está feliz do jeito que é ou mudaria algo?”. Algumas mulheres responderam que não mudariam nada no corpo, pois estavam felizes do jeito que eram, mas durante os ensaios, tentaram esconder partes do corpo que não gostavam.

Com relação à insegurança, muitas das mulheres fotografadas ficaram sem jeito no início dos ensaios, não sabendo como agir diante das lentes. Logo, foi preciso, no decorrer das sessões, desenvolver metodologias e ações que quebrassem essa timidez e deixassem-nas mais à vontade. Uma das ações tomadas foi o uso de músicas durante o processo.

Essas duas dificuldades juntas trazem outra reflexão ao trabalho. Perante às modelos da mídia e aos padrões estéticos vinculados a elas, mulheres mais velhas se sentem ainda menos confortáveis em aparecer diante de uma câmera em relação às mais novas. Diversos procedimentos estéticos estão vinculados ao rejuvenescimento da pele e esta ideia de que a mulher deve aparentar ser nova, independentemente de sua idade, para que ela seja considerada bonita faz parte do padrão estético e atribui uma carga negativa ao ato de envelhecer, impactando ainda mais a autoestima feminina.

## 7. Referências Bibliográficas

AGOSTINETI, Kaíque. **Fotorreportagem: a Apropriação Imagética da narrativa Jornalística**. 2010. Disponível em <<http://www.intercom.org.br/sis/2010/resumos/R5-1335-1.pdf>> Acesso em 24 jun. 2018.

ARCOVERDE, Denise. **Contra o padrão Barbie!!!** Disponível em: <<http://www.sindromedeestocolmo.com/archives/000391.html> > Acesso em 14 out. 2018.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE CINEMATOGRAFIA. **Representação em preto e branco**. 2015. Disponível em : <<http://www.abcine.org.br/artigos/?id=1583&/representacao-em-preto-e-branco>> Acesso em: 13 out. 2018.

ASSOCIAÇÃO PSIQUIÁTRICA AMERICANA. **DSM-IV, Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais (4ª ed)**. 2000. Porto Alegre: Artes Médicas.

BANDEIRA, C. M. **Bullyng: Auto-estima e Diferenças de Gênero**. 2009. 69 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Instituto de Psicologia, Universidade do Rio Grande do Sul, Rio Grande do Sul. 2009.

BARTHES, Roland. **A Câmara Clara: nota sobre a fotografia**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1984.

BATISTA, Júlia Pereira. **Fotografia e autoestima feminina**. Brasília: Universidade de Brasília, 2016. Disponível em: <[http://bdm.unb.br/bitstream/10483/16604/1/2016\\_JuliaPereiraBatista\\_tcc.pdf](http://bdm.unb.br/bitstream/10483/16604/1/2016_JuliaPereiraBatista_tcc.pdf)> Acesso em: 16 out. 2018.

BAUDRILLARD, Jean. **A Sociedade do Consumo**. 3ª edição. Portugal: Edições 70, 2009.

BENJAMIN, Walter. **Pequena história da fotografia**. 2ª edição. São Paulo: Brasiliense. 1986, p.93-95.

BENJAMIN, Walter. **A obra de arte na era de sua reprodutibilidade técnica**. Obras escolhidas II. 2ª edição. São Paulo: Brasiliense, 1986.

BERGER, John. **Modos de ver**. Rio de Janeiro: Rocco, 1997.

BOURDIEU, Pierre. **A Dominação Masculina**. 7ª edição. Portugal: Bertrand, 1999

CATALÀ, Josep M. **La imagen compleja: la fenomenologia de las imágenes en la era de la cultura visual**. Bellaterra: Universitat Autònoma de Barcelona, 2005.

CURY, Augusto Jorge. **A ditadura da beleza e a revolução das mulheres**. Rio de Janeiro: Sextante, 2005.

DEBORD, Guy. **A sociedade do espetáculo** (E. S. Abreu, Trad.). Rio de Janeiro: Contraponto, 1997.

DUBOIS, Philippe. **O ato fotográfico**. Campinas: Papyrus, 1998, p 31.

ECO, Humberto. **História da Beleza**. 3ª edição. Rio de Janeiro: Record, 2014.

FELICISSIMO, Flaviane Bevilacqua et al. **Estigma internalizado e autoestima**: uma revisão sistemática da literatura. *Psicol. teor. prat.* 2013, vol.15, n.1, p. 116-129. Disponível em: < <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/ptp/v15n1/10.pdf>> Acesso em: 16 out. 2018.

FRIEDAN, Betty. **The Feminine Mystique**. Nova York: Ed. Norton, 1997.

FRIDMAN, Luis Carlos. **Pós-modernidade: sociedade** da imagem e sociedade do conhecimento. *História, ciências e saúde - Manguinhos*. 1999, vol.6, p.353-375.

HOPENHAYN, Martin. **El reto de las identidades y la multiculturalidad. Globalización y postmodernidad: la irrupción de lo cultural en político y el reclamo de la diferencia**. Barcelona, 2002. p.22-25.

INSTITUTO QUALIBEST. **Influenciadores digitais**. Disponível em: <[https://www.institutoqualibest.com/wp-content/uploads/2018/07/InstitutoQualiBest\\_Estudo\\_InfluenciadoresV4.pdf](https://www.institutoqualibest.com/wp-content/uploads/2018/07/InstitutoQualiBest_Estudo_InfluenciadoresV4.pdf)> Acesso em: 2 nov. 2018.

KARHAWI, Issaaf. **Influenciadores digitais**: conceitos e práticas em discussão. 2017. Disponível em: <<http://ebooks.pucrs.br/edipucrs/acesolivre/anais/abrapcorp/assets/edicoes/2017/arquivos/15.pdf>> Acesso em: 2 nov. 2018.

MANZINI, Eduardo José. **Entrevista Semi-Estruturada**: Análise de Objetivos e de Roteiros. Disponível em: <[https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/3145622/mod\\_resource/content/1/Entrevista%20semi%20estruturada%20estudo%20UNESP%20Mari%CC%81lia.pdf](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/3145622/mod_resource/content/1/Entrevista%20semi%20estruturada%20estudo%20UNESP%20Mari%CC%81lia.pdf)> Acesso em 25 jun. 2018.

NEIVA-SILVA, Lucas; KOLLER, Sílvia Helena. **O uso da fotografia na pesquisa em psicologia**. *Estudos de Psicologia*. 2002, vol. 7, n. 2, p. 237-250. Disponível em:

<<http://repositorio.furg.br/bitstream/handle/1/1197/O%20uso%20da%20fotografia.pdf>>  
Acesso em: 02 nov. 2018.

RANCIÈRE, Jacques. **O espectador emancipado**. 1ª edição. Trad. Ivone C. Benedetti. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2012.

RANCIÈRE, Jacques. **A partilha do sensível: estética e política**. Tradução: Mônica Costa Netto. São Paulo: EXO Experimental / Editora 34, 2005.

SECCHI, Kenny; CAMARGO, Brigido Vizeu; BERTOLDO, Raquel Bohn. **Percepção da imagem corporal e representações sociais do corpo**. Psicologia: Teoria e Pesquisa. Abr-Jun. 2009, Vol. 25 n. 2, p. 229-236. Disponível em:  
<<http://www.scielo.br/pdf/ptp/v25n2/a11v25n2.pdf>> Acesso em: 16 out. 2018.

TRIVIÑOS, A. N. S. **Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação**. São Paulo: Atlas, 1987.

## 8. Apêndices e anexos

### Apêndice 1 - autorização do uso de imagem

#### AUTORIZAÇÃO DO USO DE IMAGEM

Eu, \_\_\_\_\_, portador da Cédula de Identidade nº \_\_\_\_\_, inscrito no CPF sob nº \_\_\_\_\_, residente à \_\_\_\_\_, nº \_\_\_\_\_, na cidade de \_\_\_\_\_, AUTORIZO o uso de minha imagem (ou do menor \_\_\_\_\_ sob minha responsabilidade) em fotos ou filme, independentemente de haver finalidade comercial, para ser utilizada no trabalho de conclusão do curso de Jornalismo da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” e em seus possíveis desdobramentos. A presente autorização é concedida a título gratuito, abrangendo o uso da imagem acima mencionada em todo território nacional e no exterior, em todas as suas modalidades e, em destaque, das seguintes formas: (I) fotorreportagem; (II) livro; (III) site; (IV) vídeo; (V) divulgações em geral.

Por esta ser a expressão da minha vontade, declaro que autorizo o uso acima descrito sem que nada haja a ser reclamado a título de direitos conexos à minha imagem ou a qualquer outro.

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2018.

\_\_\_\_\_  
Assinatura da modelo ou responsável

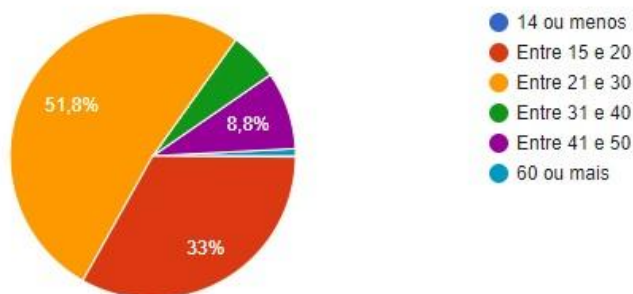
\_\_\_\_\_  
ou digital

\_\_\_\_\_  
Assinatura da fotógrafa / Documento

## Apêndice 2 - questionário Google Forms

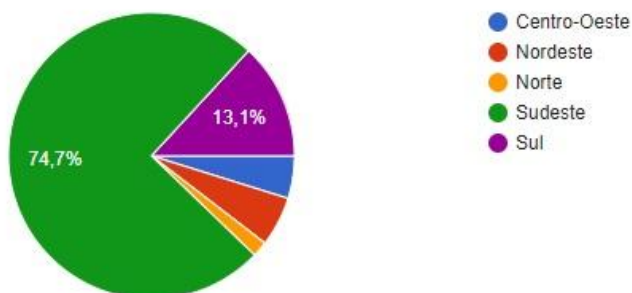
Qual é a sua idade?

854 respostas



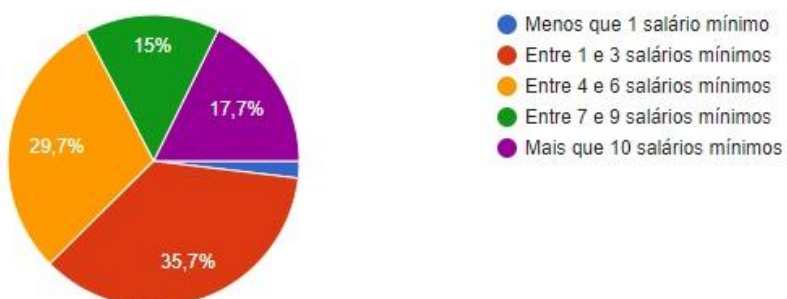
De qual região você vem?

854 respostas



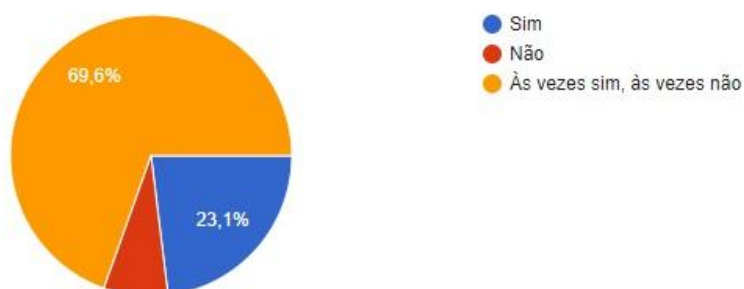
Qual é a sua renda familiar?

854 respostas



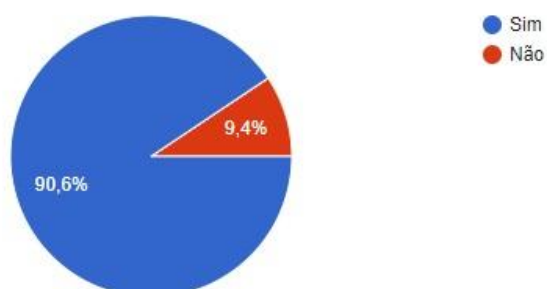
### Você se considera bonita?

854 respostas



### Alguém já criticou sua aparência?

854 respostas



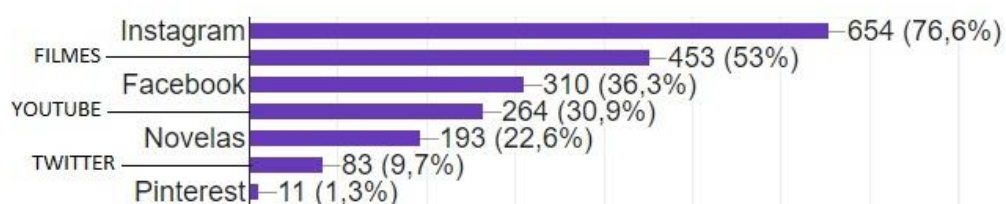
### Alguém já elogiou sua aparência?

854 respostas



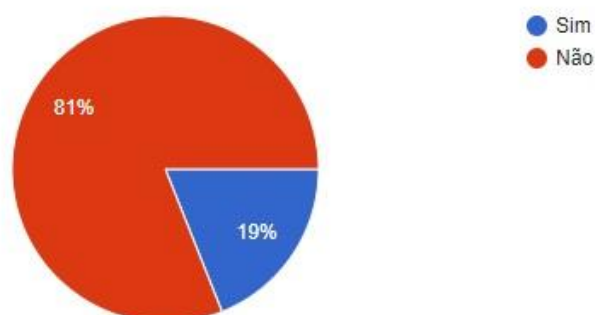
### De onde você retira suas referências de beleza?

854 respostas



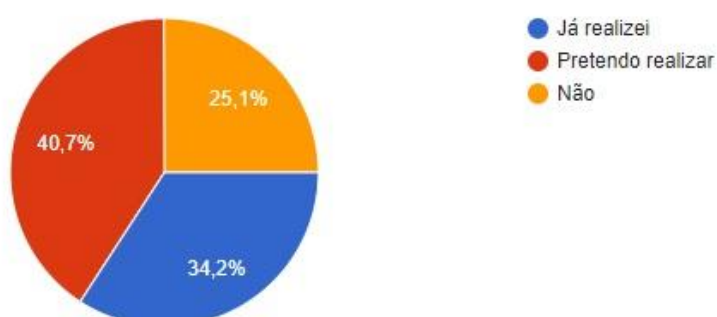
## Você acha que o padrão vendido pela mídia é alcançável?

854 respostas



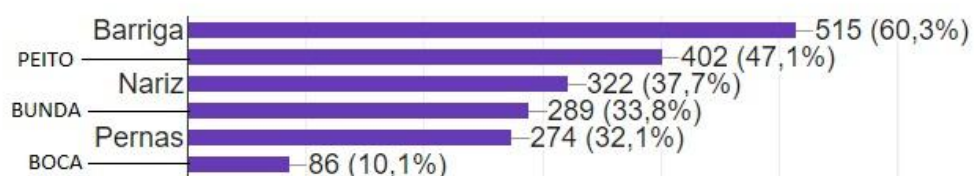
## Você já realizou ou pensa em realizar algum procedimento estético para alcançar esse padrão? (Dieta, cirurgia, remédio...)

854 respostas



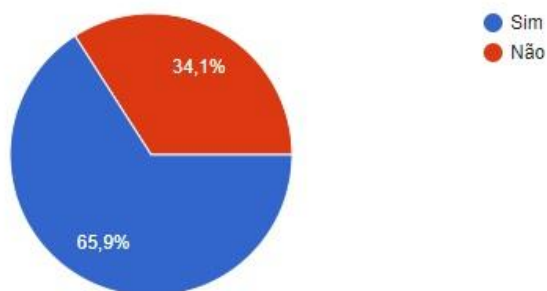
## Você mudaria algo em você?

854 respostas



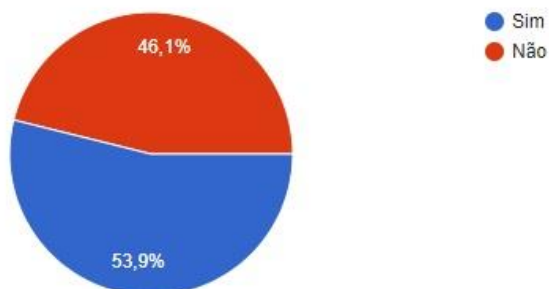
Você já deixou de ir em algum lugar ou de fazer alguma coisa por algum incômodo com a própria aparência? (Ex: Ir à piscina com os amigos)

854 respostas



Se ninguém te julgasse esteticamente, você seria de outra forma?

854 respostas



### Apêndice 3 - trechos de fala

#### 1. Ana Carolina Cannone:

“os outros, todo mundo eu ac o l indo”

“eu não me ac o nunc a bonita”

“é complicado falar sobre a felicidade”

“eu ac o qu e eu mudaria tudo em mim”

“quando eu tava mais magra, eu me ac a va mais bonitin a, mas eu vomitava, eu praticamente não existia, mas eu tava magra e isso pra mim é muito ruim de pensar”

“Sempre deixo de fa er coisas por vergon a . Deixo de ir à piscina com amigos, de usar uma roupa mais curta ou colada”

“ u lembro que no ano novo e eu fui para praia com a min a mãe. toda ve que eu ia na praia, eu saía de perto da minha mãe, ia para outra ponta da praia, onde não tava ninguém, só para poder tomar sol e depois eu voltava”

“Sem julgamento, padrões, eu seria muito mais feli .”

“Desde pequena, min a família sempre me falou que eu era gorda, que eu ia fa er dieta, e eu tín a tipo cinco anos, até menos de cinco”

#### 2. Adriana Moreira:

“eu sou bem mutante”

“eu sou uma pessoa muito ativa, com facilidade de mutação, não sei se pra atingir um equilíbrio ou porque eu sou assim mesmo”

“eu não sou uma pessoa neutra, eu ten o uma certa personalidade em me vestir , em me aceitar, em levantar bandeiras para as pessoas serem naturais sem levantar estereótipos.”

“eu acredito que oje em dia eu encontrei um equilíbrio na beleza natural, sem precisar de botox... “

“agora eu vejo o que eu quero oferecer pro mercado, existem mul e res de 50 que tem cabelo branco que são atléticas, que são normais”

“eu consumo como alimento, como uma coisa boa pra mim, não para ser alguém”

“eu ac o qu e envel e cer é divertido”

#### 3. Alesandra Midori Yoriyasu:

“às ve es eu me ac o uma pessoa bonita, depende do dia, se eu não tiver muito bem acaba refletindo muito na auto estima”

“eu mudaria min a orel a ”

“Tem pessoas que até consegue alcançar o padrão de beleza, não é uma coisa fácil, você tem que fazer muita coisa, tem que ter muita grana pra fazer tudo o que precisa fa er”

“eu já deixei de prender meu cabelo, de fa er penteado, às ve es roupa, eu ac o que não tenho muita cintura então não consigo usar umas roupas”

“a min a orel a eu não era muito encanada, mas depois de eu ouvir eu fiquei extremamente encanada. A minha cor da pele também já falaram e me incomodou um pouco, mas oje já não me incomoda mais.”

## 4. Ariely Fonseca:

“Tem mulheres que eu admiro pela beleza, mas elas ficam ainda mais bonitas por serem muito competentes”

“Tem uma frase de umas militantes latino-americanas que é assim “mulher bonita é a que luta”

“É uma briga diária. Comigo mesma. A vida inteira me considere feia. E busquei me sobressair em outros pontos, me destacando em ser mais inteligente, ter lido mais livros, visto mais filmes”

“Eu tenho essa pressão de odiar meu corpo, minha aparência. Acabar me comparando com outras mulheres. E tem essa competitividade não é saudável, não me faz bem”

“Sempre busco entender: por que estou me sentindo feia? Por que estou me odiando? Por que estou enojada da minha aparência? Aí eu penso que é toda uma questão de mercado, que o capitalismo tenta vender uma imagem ideal porque ali ele tem lucro com o mercado de beleza”

“Eu entrei na onda da progressiva muito nova, com 12, 13 anos e aí eu não lembrava mais como era meu cabelo, então tem toda essa questão da redescoberta”

“Uma maneira que eu acho interessante de não ficar perseguindo esse padrão inalcançável foi de seguir mulheres parecidas comigo”

“Eu me maquiei para me sentir mais confortável. Esta é a cara que a Ariely mostra para o mundo”

“Já fiz muitas dietas loucas, já tomei remédios, já entrei em rotina de fazer treino na academia em jejum (...) já cheguei a ficar feliz pelo remédio anti-depressivo tirar meu apetite. E algo que ainda não consegui desapegar e que faço uso desde os meus 15, 16 anos é a cinta modeladora”

“Uma tia minha já chegou para minha mãe e disse: “viu-se a Ariely continuar assim, já já ela vai precisar de uma bariátrica”

## 5. Bianca Guarnieri:

“Ser bonito para mim é ser autêntico”

“Não me considero bonita porque tenho muitos problemas em relação à minha autoestima e eu ainda não cheguei onde quero chegar. Eu estipulei uma meta para eu me sentir bem comigo mesma e eu estou caminhando para isso.”

"Eu mudaria tudo em mim, mas o que daria prioridade seria para o meu nariz e colocaria silicone"

"Eu fui modelo de Corset e é uma prática que eu pretendo seguir ainda. Ele molda seu corpo, afina a cintura (...) é difícil de respirar com ele, de comer com ele, você tem que se adaptar a ele, mas eu curto e gosto muito do resultado apesar de ser uma prática meio bruta"

"O padrão não é uma coisa natural, não é uma coisa positiva. Não concordo, não gosto.”

“Ele me afeta porque crescemos em uma sociedade onde ele é imposto, mas estou cada vez mais longe dele. Quando eu era mais nova, isso me afetou muito porque eu

era muito magrinha e eu tive problema com anorexia, então eu me olhava no espelho e não me achava em um nível bonito"

"Temos que trabalhar nisso todo dia e tentar se aceitar porque é muito difícil você se olhar no espelho e você ver o seu corpo e entender que é isso que você tem. E ele não é feio. Então por que eu tenho esse problema com isso?"

"Já deixei de sair por conta de depilação, porque eu não tava feliz com meu cabelo, porque eu não tava feliz com as roupas que eu tinha já que elas não deixavam meu corpo bem"

#### 6. Camila Ranzi:

"eu me descrevo como uma pessoa muito tranquila, paciente e eu tento sempre ser empática, mas eu sei que é complicado."

"A , boni ta, eu não me considero muito bonita, me considero uma pessoa normal."

"Quando a pessoa se sente bonita, voc já v ela com outros ol os , mas eu não consigo fazer isso."

" u usava muita maquiagem no ensino médio e com as pessoas sempre comentando aquilo fazia muito bem para a minha auto estima.Só que chegou em um ponto que eu comecei a me sentir muito mal sem maquiagem"

" u faria cirurgia no meu nari . Hoje não é algo que me prejudica tanto, mas quando eu era menor era super bitolada na ideia de fazer cirurgia. E também pensava em colocar silicone"

"A questão de ter p lo na perna. Só por voc ser mul er, seu p lo não é diferente do pêlo do homem, mas as pessoas encaram isso de uma maneira diferente"

#### 7. Gabriela Monteiro:

"Praticar o amor próprio é muito difícil. Demanda muito esforço e autocon ecimento"

"Às ve es não me considero uma pessoa bonita. Por ser muito difícil de praticar, muitas vezes não consigo me olhar com olhar de amor e felicidade. Quando eu estou mais tranquila com a vida, eu me acho muito bonita sim. E a partir daí começo a focar mais no sentimento do que na própria beleza física"

"Se fosse para mudar algo no meu corpo, eu seria mais magra, mas ten o plena consci ncia de que é por pura pressão estética porque eu sou uma pessoa saudável"

"Desde pequena, eu sabia que eu precisava ser magra. u fa ia ballet e meu apelido era "bailarina da coxa grossa". Conforme fui crescendo no ballet, isso pesava muito."

"Já deixei de fazer compra em loja de departamento, por exemplo, porque eu pegava uma calça 42 que estava acostumada e ela não cabia em mim. Ficava pensando se eu tin a engordado, mas não, eram as roupas que tin a m diminuído"

"Até meus 17, eu era muito bitolada com o corpo. Já fiz todos os tipos de tratamentos estéticos, já fui em clínica, fiz exercício, já tomei remédio, já tomei shake, já fiz dieta da lua, de várias coisas. Sempre fui bitolada e nunca alcancei o padrão de beleza"

"O tanto de ve es que já deixei de ir à praia por vergonha de mostrar meu corpo. E até hoje tenho dificuldade de estar 100% confortável usando um biquíni sem achar que tem pessoas me julgando"

“ Em um casamento da família, eu estava com um vestido florido com as costas abertas aí chegou um mul e r comentando “nossa, voc tá muito bonita, mas voc emagrecer um pouco nas costas”

“Teve outro casamento, esse da min a prima, e eu era madrin a. Vesti um vestido vermel o e me ac ei maravil os a, até que alguém soltou “voc deu uma engordadinha né”

“Se ninguém me julgasse, eu iria usar cropped, iria para a praia ficar de boa de biquíni. Min a vida seria completamente diferente, seria 100% eu”

8. Giseli Fregolente:

“Tudo que é simples e natural é bonito.”

"Eu me considero bonita, e acredito que todo mundo seja bonito desta maneira"

"Eu sou feliz, mas se pudesse mudar alguma coisa eu escolheria perder uma barriguinha"

"O padrão varia de acordo com o contexto cultural e histórico. Hoje em dia, o padrão de beleza é o pessoal todo delineado, musculoso, arrumado. Só que antigamente as gordinhas eram o padrão. Até mesmo hoje, determinadas culturas e tribos seguem padrões totalmente diferentes."

"Durante minha adolescência, deixei de fazer sair muitas vezes por causa da aparência"

"Vou muito por mim mesma. Às vezes meu marido quer opinar para eu mudar alguma coisa, então a gente chega até a discutir, mas eu sigo firme no que eu quero"

9. Jéssica Ferreira:

“As mul e res que eu considero bonitas são mul e res muito seguras”

“Tem dia que eu me sinto bonita e tem dia que não, depende muito da minha segurança com min a apar ncia”

“ u sou feli e bem orgul os a de tudo que eu sou, mas às ve es alguns comentários acabam machucando e magoando um pouco, então nesses momentos eu penso em mudar algo no meu corpo”

“ u enxergo o padrão de beleza como algo muito comercial. É difícil de ser alcançado e também é muito caro, então acredito que ele só exista por uma questão de consumo mesmo, para as mul e res irem investindo cada ve mais din e iro nesse son o”

“Como eu sofri bastante durante minha adolescência, eu desenvolvi uma autoestima bem segura, mas daí aconteceu que eu fui para o Inter e nos 3 dias eu recebi alguns tipos de humilhações por conta da minha aparência e isso acabou me jogando para baixo”

“Sem julgamento, eu andaria mais sem sutiã e seria mais ativa, menos tímida em relação às pessoas”

10. Juliana Yamazato:

“ u ac o que eu não ten o uma definição exata do que eu sou. Porque eu acredito que a gente como indivíduo é a soma de várias coisas, né? E eu acredito que a Juliana que

chegou em Bauru não é a mesma pessoa de agora, e nem é a mesma da infância e nem a daqui há 5 anos. O que eu sou é resultado de tudo aquilo que me cerca.”

“Ser bonito é ser confortável, tanto em relação a corpo, quanto à roupa”

“Hoje, eu me considero uma pessoa bonita, sou muito segura. É um processo porque a partir do momento que você descobre o que não te faz se enxergar como uma pessoa bonita, fica mais fácil porque a culpa não fica sobre voc ”

“ u sou feli , não mudaria nada no meu corpo”

“O padrão é algo muito utópico, midiático, mercadológico. Por isso, não acho que seja algo natural, muito pelo contrário, vejo como algo tóxico, que as pessoas ficam na pira de alcançar e nunca chegarão lá. Além de ser mutável, porque você se espelha em alguém hoje, mas amanhã não será mais aquela pessoa e assim você tentará chegar nessa outra, depois na outra...e por aí vai”

“Tive fases de incômodo com o corpo, mas cabelo era o principal. Tive muitos problemas com ele e cheguei até a alisar. Quando não estava de cabelo liso, eu simplesmente não saía de casa”

“Quando eu tin a 12 anos, eu estava na pira e fa endo progressiva, aquilo fede, dói. Aí um dia quando acabou, a cabeleireira falou “nossa, ol a isso, agora dá até para passar a mão””

#### 11. Marcella Matida:

“ u queria me encaixar naquele padrão branco e achava que esse era o padrão de beleza. Mas daí depois eu fui me desconstruindo e percebendo a beleza vinha de diversas formas. “

“ u ac o que ten o meus atributos que são ok , não sou de se jogar fora, mas também não sou nada demais

“ nunca reali ei (um procedimento estético), já tive vontade sim de fa er, meu nari tem uma curvinha aqui, queria que ele fosse reto, queria ter mais peito, essas coisas...Mas ao mesmo tempo eu sou muito cagona, então hoje eu acho que não que eu não faria mais porque, sei lá, essas coisas são tão o que me fazem ser eu. Nada contra quem, fa mas eu mesma não faria.”

“ u ac o que assim, além de tudo é uma exclusão de classe, porque só quem tem dinheiro e consegue atingir, e ainda assim mais ou menos, aquele padrão.”

“ u ten o sérios problemas assim de identidade, a família da min a mãe é negra e indígena, a família do meu pai é toda japonesa. E justamente por isso eu sempre tive muita dificuldade em me identificar. Eu sou negra? Eu sou indígena? Eu sou asiática? Porque ao mesmo tempo que muito asiáticos não me reconhecem como asiática, muitos negros não me recon e cem como negra.”

#### 12. Marina Darcie:

"Acredito que eu me considero menos bonita do que as pessoas acham. Estamos acostumados a nos olhar sempre focando em coisas que nos desagradam e talvez essas outras pessoas nem entendam que isso é algo que nos desagrada, então acaba passando despercebido por elas. Por isso, tenho a tendência a olhar para mim mesma com olhos mais cruéis"

"Eu sou mais feliz atualmente em relação ao que era antes. Justamente por todo esse discurso e eu tenho pesquisado e lido muito sobre você se aceitar pelo que você é e como isso pode ser um diferencial"

"Eu nunca gostei das pintas do meu rosto. Desde criança." \* a parte favorita do corpo escolhida é justamente as pintas do rosto

"Faz muito tempo que não consumo somente televisão e revistas, estou muito mais ligada à internet e descobri muitas vezes remando contra esse padrão que é amplamente replicado"

"Sempre tive problemas quanto a ir à piscina por causa do meu corpo, isso vem desde criança. Ainda tenho um certo incômodo, mas é bem mais tranquilo atualmente."

"Eu tenho um pouco de receio ao usar determinadas roupas. Não sei dizer até onde eu tenho medo de assédio, até onde eu tenho medo de violência, até onde eu tenho medo de expor meu corpo."

"Há uns 2 anos eu fui madrinha de um casamento e eu estava em um período complicado financeiramente falando e precisando me reestabelecer na vida mesmo, estava com a autoestima lá embaixo. Então, no meio do casamento, uma mãe de uma amiga minha, que eu considero muito, me falou "você é muito bonita, mas tem uma postura tão xoxa, tão sem graça". Fiquei pensando sobre aquilo por muito tempo e me perguntando porque ela não me abordou para perguntar se eu tava bem ou se precisava de algo"

#### 13. Maria do Socorro:

"Sou uma pessoa que me dou com todo mundo, faço amizade fácil, sou ativa demais, não gosto de ficar parada, gosto de fazer tudo que eu vejo que tem pra fazer. Minha cor preferida é o verde, sou palmeirense, né? Eu amo assistir jogo. Meu filho também é técnico, né? Então eu aprendi a assistir jogo. Ah, e eu também gosto muito de política, gosto muito de debate, gosto de tudo!"

"Simpatia para mim é tudo no ser um ano. Pode ser uma pessoa feia como for, se for simpática, se torna bonita"

"Por dentro, eu sou bonita. Por fora, não. Já fui já, mas o j e não"

"O povo fala "Dona Maria, a sen ora é tão bonita", mas eu não ac o não, deixo os outros ac a rem"

" u não sou muito c e gada à sair não, ac o que quando uma pessoa c e ga a uma certa idade, a casa é o lugar dela"

"eu sou felí do jeito que eu sou"

#### 14. Paolla Vicentin:

"Pra uma pessoa ser bonita ela precisa ter uma alma boa e no exterior, ac o que algo que eu me identifique no estilo."

" u me ac o uma pessoa bonita, gosto do meu corpo, do meu rosto, tem algumas coisas que me incomodam, tipo meu peito pequeno é algo que me incomoda, já pensei em por silicone, mas nunca coloquei porque depois do acidente eu perdi um pouco da minha sensibilidade no corpo, parte dele e aí eu tenho medo de botar silicone e zoar a sensibilidade do mamilo que foi uma das únicas coisas que sobrou."

“A questão da deficiência em si às vezes mexe bastante com a minha auto estima, porque querendo ou não é algo diferente do que as pessoas estão acostumadas a ver, não que eu me desvalorize por causa disso, mas às vezes eu fico insegura achando que os outros tão me desvalorizando por causa disso.

“Corpo que é diferente do comum tá sujeito à ser julgado de uma maneira negativa.”

“Se eu me sinto julgada, eu tenho muito um mecanismo de defesa, de ficar mais fechada”

“eu vejo beleza em muitas belezas diferentes, muitas pessoas”

“se não tivesse essa barreira do julgamento, acho que talvez eu me soltasse mais, acho que eu seria mais espontânea, menos insegura. Porque eu sou uma pessoa ótima eu só esqueço por medo do que os outros vão pensar de mim”

#### 15. Raíssa Sansaloni:

“Quando eu vim pra cá eu ganhei muita confiança em mim, acho que agora eu consigo me posicionar com as coisas que eu gosto, com as que eu quero fazer.”

“Você é bonito quando você é feliz. É muito diferente você olhar para uma pessoa que está tentando se adequar no que as pessoas falam para ela e você olhar uma que tem o brilho de quem ela sabe quem é e se gosta”

“Estou em processo de construção de achar que eu sou uma pessoa bonita. Dos meus 12 aos 16, eu tive problemas com distúrbio alimentar e eu fiquei chocada em descobrir que só me livre totalmente quando entrei na faculdade, quando ganhei total confiança em mim e que eu não precisava me esforçar para pertencer (...) “Eu já não odeio o que eu vejo, mas talvez eu ainda não goste 100%”

“Eu sou feliz da maneira como sou agora. Não mudaria nada em mim. Têm coisas que eu ainda me sinto insegura, mas acho que é um processo de aceitação”

“No ponto mais drástico da minha vida, eu comia uma refeição por dia e às vezes eu ainda a colocava para fora. Cheguei a ir na nutricionista e ela ainda falou que eu estava com sobrepeso e que era para eu comer uma torrada e uma castanha antes de eu sair para caminhar”

“Eu andava de jeans e moletom em Cuiabá, que é muito quente durante o dia, só porque eu não queria que as pessoas vissem meu corpo”

“Padrão está errado. Existem 7 bilhões de pessoas no mundo e eles retratam somente um na mídia. Como toda essa carga genética absurda será retratada em uma pessoa só? Como você vai fazer todo mundo se identificar com aquilo?”

#### 16. Rúbia Regina:

"Ser bonito é você se sentir bem, confortável do jeito que você está"

"Sim, eu me considero uma pessoa bonita."

"Eu não mudaria nada em mim. Por muito tempo, vi vários defeitos em mim, ficava arranjando problema em tudo que era possível. Mas, agora, eu não mudaria nada"

"Já cheguei a fazer dieta porque, com 10 anos, um médico me falou que eu seria obesa. Então, fiquei com aquilo na cabeça e tentei fazer umas dietas malucas"

"O padrão estético é muito cruel. A época de escola para mim foi traumatizante. Sei que minhas inseguranças de hoje vêm dessa época. Eu estudei em escola particular, eu

era a única negra da sala, então na lista de meninas mais bonitas eu sempre era a última, e também sempre falavam do meu cabelo, por causa deles que eu fiz progressiva"

"Meu pai é negro e minha mãe é branca, eu lembro de um dia que cheguei em casa chorando, perguntando para ela por que eu não era branca"

"Eu fico muito feliz de ver mulheres negras com cabelo natural, até mesmo de cabelo alisado, em comerciais e novelas porque tem representatividade. As meninas de hoje tem alguém para olhar e pensar que elas também são bonitas"

#### 17. Vitória Soares:

"Uma pessoa bonita é uma pessoa que se gosta. Beleza para mim é isso, o que faz cada um se sentir melhor"

"Eu me considero uma pessoa bonita. Aqui a autoestima é alta"

"Antes eu me achava muito magra, hoje eu sou feliz"

"A mídia tenta passar para gente a imagem do que é ser bonito, mas eu não acho que seja aquilo porque todo mundo é diferente, então cada um tem seu jeito de ser"

"Eu já desejei ter o corpo de uma atriz já porque eu era bem magra"

"Eu quero colocar silicone"

"Na escola sempre tem comentários ruins sobre nossa aparência. Eu cheguei a faltar bastante, então quase repeti de ano. Mas pararam depois porque dei um sermão"

#### 18. Yumi Nagabe:

"Para mim, tem tanto o bonito estético que a gente está acostumado, quanto o bonito que me faz sentir alguma coisa boa, me deixa emocionada"

"Dentro do padrão estético, eu não me considero uma pessoa bonita. Minha autoestima cai com muita facilidade. Mas eu sei que tenho uma beleza para as pessoas que me cercam"

"Eu me considero uma pessoa feliz sim. Não é uma felicidade constante, sempre tem crises, problemas envolvidos. Mas, no geral, sou uma pessoa feliz"

"O padrão é surreal. Podemos até olhar para alguém e saber que ela está no padrão, mas não temos nem ideia do que se passa na cabeça dela para conseguir atingir aquilo"

"Eu até penso em realizar algum procedimento estético, mas tento evitar porque eu vejo como necessidade, mas eu sei que não é, então eu devo descartá-lo"

"No começo da minha puberdade, tinha vários comentários de meninos tipo "a sai da frente porque está atrapalhando a visão das meninas bonitas"