

UFRJ
COMUNICAÇÃO VISUAL DESIGN - EBA

BOLD ZINE
Um olhar para a gordofobia

Lucas Clarisse de Oliveira

DRE: 114038854

Orientadora: Raquel Ponte

2020

Agradecimentos

É estranho pensar que este momento finalmente chegou e olhando para trás, é inevitável afirmar que este trabalho não se construiu sozinho, na realidade, é algo que vem sendo criado desde muito tempo, mesmo sem nome e sem forma. É algo que surgiu e ressurgiu do convívio com o outro, com o novo e com o inesperado.

E por essa razão, preciso agradecer a todos que compartilharam conhecimentos comigo, não só aqueles que se esperam de uma sala de aula, mas por toda troca que me trouxe até este trabalho. Agradeço aos meus professores Jofre Silva, Leonardo Ventapane e Lílian Soares por me mostrarem como olhar por outros ângulos, agradeço também a Irene Peixoto, Nair de Paula, Bárbara Emanuel e Christiane Melo por todo incentivo e aprimoramento de quem eu sou como designer. Obrigado Raquel, por acreditar em mim e na minha proposta, quando nem eu fazia ideia do que poderia ser feito, muito obrigado por todo conhecimento, carinho, trocas e ajuda.

Além disso, mãe obrigado por todos os “se livra logo disso” e pelos sacrifícios feitos em prol da minha educação, sei que não foi fácil. Peca, obrigado por torcer por mim e me dar o título (criado por você mesma) de “Melhor designer do mundo”, foi uma honra. Pai, tio Bitão e Tia Cris, obrigado por todo incentivo e por acreditarem em mim. Vô, sei que você me acompanhou nesse processo e mesmo nos dias difíceis, não estive só.

À formação original do “Bonde do vinho com Sprite”, Amanda, Iásio, Juliana, Luiza e Pedro e aos meus demais amigos de CVD, Clara, Carlinhos e Igor, o meu muito obrigado por todos os momentos vividos e pelas madrugadas compartilhadas, vocês são uma inspiração pra mim. Aos amigos da vida Amanda R., Brenner, Diogo e Larissa, vocês são um presente para mim, me espelho muito em vocês e espero poder retribuir tudo que vocês fizeram por mim. Aninha, Dandara, Gabriel, Manuel, Marco e Rachel, vocês são a minha família criada pelo destino, muito obrigado por estarem do meu lado, por acreditarem em mim e por me darem força para continuar. E por último, Stefan, muito obrigado por todos “vai dar tudo certo”.

Por fim, gostaria de agradecer ao meu corpo, por ser ponto de partida para este trabalho. Vivemos uma longa caminhada, que de certa forma está representada aqui e espero que este projeto nos ajude nos caminhos que temos pela frente.

Amo todos vocês.

Resumo

Esta pesquisa tem como objetivo explorar e identificar padrões e mecanismos que moldam nossa relação com nossos corpos e nossa autoimagem. Para isso será desenvolvida uma zine que visa gerar reflexões sobre o tema gordofobia. Essa publicação conta com um ensaio fotográfico, análise de personagens gordos em filmes e séries, dados, artigos de terceiros sobre o impacto dos padrões em seus corpos e casos que viralizaram na internet. Para embasar esse projeto, foram aprofundados conceitos relacionados à autoimagem, passando por teóricos da psicologia que explicam a origem do “eu” e do “outro”, para uma análise do discurso de influencers e revistas, até uma proposta de abordagem crítica sobre gordofobia e estereótipos.

Palavras-chave: zine, corpo, autoimagem, gordofobia e design

Abstract

This research aims to explore and identify patterns and mechanisms that shape our relationship with our bodies and our self-image. To this end, a zine will be developed to generate reflections on the topic of fatphobia. This publication features a photo essay, analysis of fat characters in films and series, data, articles by third parties about the impact of patterns on their bodies and cases that went viral on the internet. To support this project, concepts related to self-image were deepened, including psychology theorists who explain the origin of the “I” and the “other”, for an analysis of the discourse of influencers and magazines, until a proposal for a critical approach on fatphobia and stereotypes.

Palavras-chave: zine, body, self-image, fatphobia and design

LISTA DE FIGURAS

Imagem 1 — Capas de revista divulgando dietas ‘mirabolantes’ ao lado de celebridades magras	13
Imagem 2 — Youtuber é “desmascarada” quando o filtro parou de funcionar	13
Imagem 3 — Youtuber Yovana Mendoza Ayres	14
Imagem 4 — Frames do vídeo publicado por Amanda Todd	15
Imagem 5 — Frames do vídeo publicado por Amanda Todd	15
Imagem 6 — Frames do vídeo publicado por Amanda Todd	15
Imagem 7 — As youtubers Gabriela Fernandes e Thalita Meneghim	16
Imagem 8 — Spartakus	16
Imagem 9 — Alexandrismos	16
Imagem 10 — Piada gordofóbica feita pelo Danilo Gentili em suas redes	18
Imagem 11 — Anúncio feito em um perfil do instagram	18
Imagem 12 — Comentário feito por um profissional da saúde no anúncio	18
Imagem 13 — A atriz Gabourey Sidibe ao protagonizar uma cena de sexo na série empire foi vítima de ataques gordofóbicos na internet. As pessoas falaram que era demais, nojento entre outras coisas	19
Imagem 14 — Tess Holliday usando o strawberry dress	20
Imagem 15 — Mulheres citadas	20
Imagem 16 — Hannah Jetter	20
Imagem 17 — Kendall Jenner	20
Imagem 18 — Kylie Jenner	20
Imagem 19 — Kim Kardashian West	20
Imagem 20 — Capas de edições diferentes da revista ‘Star’ da época da gravidez de Kim	21
Imagem 21 — Capas de edições diferentes da revista ‘Star’ da época da gravidez de Kim	21
Imagem 22 — Capas da revista ‘Star’ depois da gravidez da Kim	21
Imagem 23 — Exemplares da zine	23
Imagem 24 — Exemplares da zine	23
Imagem 25 — Fan Club #009 - The Body issue	23
Imagem 26 — Fat is beautiful	24
Imagem 27 — Cosmic Cuties	24
Imagem 28 — Body Affirmations	24
Imagem 29 — My body	25
Imagem 30 — Polyester	25

Imagem 31 — Body Image	25
Imagem 32 — Primeira referência de beleza	26
Imagem 33 — Referências atuais de beleza	27
Imagem 34 — Diário	30
Imagem 35 — Diário	30
Imagem 36 — Diário	30
Imagem 37 — Capa da primeira edição da zine	31
Imagem 38 — Páginas do diário da Dandara (pessoa que serviu de inspiração para a primeira edição	32
Imagem 39 — Interação	32
Imagem 40 — Tipo de tratamento feito nas imagens	33
Imagem 41 — Monica Geller da série Friends	34
Imagem 42 — Monica Geller da série Friends	35
Imagem 43 — O que é ridículo	37
Imagem 44 — Capa da zine	38
Imagem 45 — Ensaio sobre o ridículo	39
Imagem 46 — Cicatriz do meu tio (perna esq.)	41
Imagem 47 — Minha cicatriz (costas)	41
Imagem 48 — Primeiros testes em tecido de algodão	42
Imagem 49 — Teste feito com gaze	42
Imagem 50 — e pano de chão	42
Imagem 51 — Primeiro teste feito em uma camisa de algodão	43
Imagem 52 — Suporte final	43
Imagem 53 — Colagens digitais usadas nessa etapa do processo	44
Imagem 54 — Opções de nome que surgiram no processo de naming	45
Imagem 55 — Exemplo de tom de voz irônico sendo aplicado na seção Avon	45
Imagem 56 — Tamanho da zine	46
Imagem 57 — Proporção estimada do uso das cores	46
Imagem 58 — Tipografia Wingdings	47
Imagem 59 — Grafismos	47
Imagem 60 — Mighty Slab	48
Imagem 61 — Testes feitos para a definição da tipografia	48
Imagem 62 — Logo da revista	49

Imagem 63 — Variações da Gotham que apareceram na revista	49
Imagem 64 — Posts da @contente.vc	49
Imagem 65 — Skol Display, produzida pela Tátil	50
Imagem 66 — Ilustrações do @lucassales	50
Imagem 67 — Ilustrações da @aff.illustrations	50
Imagem 68 — Outras referências	51
Imagem 69 — Primeira versão do espelho	52
Imagem 70 — Ensaio produzido para a matéria Tópicos Especiais ministrada pela professora Claudia Elias.....	53
Imagem 71 — Ensaio produzido para a matéria Tópicos Especiais ministrada pela professora Claudia Elias.....	53
Imagem 72 — Referências do ensaio	53
Imagem 73 — Série de autorretratos produzidos para a zine	54
Imagem 74 — Série de autorretratos produzidos para a zine	54
Imagem 75 — Série de autorretratos produzidos para a zine	54
Imagem 76 — Série de autorretratos produzidos para a zine	54
Imagem 77 — Série de autorretratos produzidos para a zine	54
Imagem 78 — Série de autorretratos produzidos para a zine	54
Imagem 79 — Foto de capa	55
Imagem 80 — Foto 01	56
Imagem 81 — Foto 02	57
Imagem 82 — Foto 03	57
Imagem 83 — Foto 04	58
Imagem 84 — Foto 05	58
Imagem 85 — Bold + autor	59
Imagem 86 — Bold + significados	59
Imagem 87 — Sumário	60
Imagem 88 — Abertura da seção Gordisse	60
Imagem 89 — Seção gordisse 01	61
Imagem 90 — Seção gordisse 02	61
Imagem 91 — Seção gordisse 03	62
Imagem 92 — Seção gordisse 04	62
Imagem 93 — Seção Tela Quente	63
Imagem 94 — Box Trailer/Gabourey Sibide	63

Imagem 95 — Matt MacGory	64
Imagem 96 — Tess Holliday	64
Imagem 97 — Análise Monica Geller - <i>Friends</i>	65
Imagem 98 — Análise Monica Geller - <i>Friends</i> + Análise Rosemary Shanahan - 'O amor é cego'	65
Imagem 99 — Análise Rosemary Shanahan - 'O amor é cego' + Análise Thor - 'Vingadores'	66
Imagem 100 — Análise Thor - 'Vingadores' + Análise Sr. Incrível - 'Os Incríveis'	66
Imagem 101 — Análise Homer Simpson - 'Os Simpsons'	67
Imagem 102 — Análise Homer Simpson - 'Os Simpsons' + Análise Os lendários irmãos estúpidos - 'Naruto'	67
Imagem 103 — Conclusão da seção Tela Quente	68
Imagem 104 — Abertura 'Local de fala'	68
Imagem 105 — Artigo Rachel Liberato	69
Imagem 106 — Artigo Stefan Mouzinho	69
Imagem 107 — Artigo Bellas da Silveira	70
Imagem 108 — Artigo Bellas da Silveira 02.....	70
Imagem 109 — Anúncio pulseira de choque	71
Imagem 110 — Anúncio dieta da solitária	71.
Imagem 111 — Mockup capa	72
Imagem 112 — Mockup sumário	72
Imagem 113 — Mockup Abertura da seção Gordisse	73
Imagem 114 — Mockup seção Gordisse	73
Imagem 115 — Mockup seção Tela quente - Tess Holliday	74
Imagem 116 — Mockup seção Tela quente - Conclusão	74
Imagem 117 — Mockup capa e quarta capa	75

SUMÁRIO

1 — Introdução	9
1.1 — Objetivos	10
1.2 — Metodologia	10
1.3 — Motivação	10
2 — Referencial Teórico	12
2.1 — Construção da autoimagem:	12
2.1.1 — A influência das mídias;	12
2.1.2 — Influenciadores;	13
2.1.3 — Gordofobia;	18
2.2 — Critical Design;	22
2.3 — Zine	22
2.3.1 — Referências	23
3 — Pesquisa	26
4 — O projeto	29
4.1 — Corpo	29
4.1.1 — Tudo começou com um diário;	29
4.1.2 — Minha relação com meu corpo;	30
4.2 — Proposta	31
4.3 — Experimentações	31
A. Mensagens para meu corpo — Zine (Nair).....	31
B. Personagens gordos em filmes e séries — Análise da imagem (Fabiana).....	33
C. Manual de coisas ridículas — Zine (Cláudia).....	37
D. Cicatrizes — Cianotipia (Ventapane)	39
E. Conclusão	44
4.4 — A Zine	45
4.4.1 — Naming	45
4.4.2 — Projeto gráfico	45
A. Formato	46
B. Paleta de cores	46
C. Grafismos	47
D. Tipografia	48
E. Referências visuais	49
F. Seções	51
4.4.3 — Ensaio	52
A. Referências	53
B. Resultado	54
4.4.4 — Bold Zine	55
A. Capa	55
B. Miolo	56
C. Mockups	72
5 — Conclusão	75
6 — Bibliografia	77

1. INTRODUÇÃO

Autoimagem é, basicamente, como uma pessoa se enxerga e percebe seu corpo e sua imagem. Essa visão pode sofrer influências externas de outras pessoas e da mídia (programas de tv, influenciadores, revistas etc) e isso pode afetar a autoestima dela, que é a avaliação do valor que essa pessoa acredita ter, que também pode ser alterada de acordo como as outras pessoas percebem os valores desta.

Em busca de uma imagem “perfeita”, em 2016 foram realizados 97 mil procedimentos em pessoas de 13 a 18 anos, segundo a Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (Folha Vitória, 2019).

No Brasil, estima-se que a população considerada gorda (originalmente abordada como obesos e sobrepeso) esteja em torno de 55,7% da população, segundo pesquisa realizada pelo Ministério da Saúde em 2018. Mas isso significa que 55,7% da população está doente?

Os fatores que indicam um quadro grave de doença vão muito além da silhueta do nosso corpo e do número que aparece na balança. Por que o excesso de gordura é visto imediatamente como uma doença? De onde vem a imagem do gordo pobre coitado, motivo de riso e de desamor? De onde vem ‘gordo fazendo gordice’? Se a maior parte da população não é magra, porque temos tão poucas pessoas gordas em capa de revistas assumindo uma imagem de confiança, de saúde e amor próprio? Quais são as referências que temos de pessoas gordas? Como e por quem nossos corpos estão sendo representados?

Segundo a Associação Brasileira da Indústria de Higiene Pessoal, Perfumaria e Cosméticos (Panorama da indústria de higiene pessoal, perfumaria e cosméticos - BNDES¹, pág. 141), a indústria da beleza movimentava cerca de R\$100 bilhões por ano, sendo um dos setores que mais cresce no país, apesar da crise. Em 2014, foram realizadas 7 milhões de cirurgias plásticas no Brasil e o setor tem um faturamento de R\$168,07 bilhões ao ano.

Com esses dados, pode-se perceber que uma visão depreciativa de nós mesmos rende e muito. A insatisfação com nossos corpos é plantada e cultivada por um sistema capitalista que precisa dessa inquietação para se movimentar. A exclusão de corpos diferentes do padrão, além de ser crueldade, é uma ferramenta de movimentação de dinheiro.

O cenário é muito claro, apesar de ser difícil de ser percebido quando estamos muito imersos. Somos bombardeados constantemente com corpos que esse sistema acredita que são aceitáveis e com isso se utiliza de recursos físicos (bancos apertados, roupas pequenas, cadeiras frágeis etc) e psicológicos (revistas/novelas/séries só com pessoas magras sendo representadas como bonitas, amáveis, sexys e pessoas gordas como engraçadas e desajeitadas) para acentuar nossas inseguranças. Somos levados a pensar que nossos corpos não cabem na sociedade, que precisamos mudar e que quem é diferente do padrão é ruim, preguiçoso, desistiu da vida etc.

Hoje se faz necessário a criação de locais de fala para que esses corpos “fora do padrão” possam ser percebidos e ouvidos, que suas necessidades e particularidades sejam entendidas.

¹ CAPANEMA, Luciana Xavier de Lemos, VELASCO, Luciano Otávio Marques de, FILHO, Pedro Lins Palmeira e NOGUTI, Mariana Barbosa. Panorama da indústria de higiene pessoal, perfumaria e cosméticos. **BNDES Setorial**, Rio de Janeiro, n. 25, p. 131-156, mar. 2007. Disponível em: https://web.bndes.gov.br/bib/jspui/bitstream/1408/6541/1/BS%2025%20Panorama%20da%20ind%C3%BAstria%20de%20higiene_P_BD.pdf Acessado em 23/11/2020

1.1 - Objetivos

O principal objetivo deste projeto é fazer um levantamento de questões a fim de entendermos de que maneiras a sociedade em que vivemos nos molda para caber em seus padrões. O canal escolhido para isso foi a uma zine, que vai trazer uma variedade de abordagens sobre o tema gordofobia especificamente através de experimentações gráficas e produções textuais.

1.2 - Metodologia

Para a construção deste trabalho foi realizada uma pesquisa em formato de questionário a fim de obter respostas sobre como é a relação das pessoas com seus corpos, padrões de beleza, comportamento, memórias afetivas e traçar um perfil sobre determinados tipos de comportamentos verificados nos resultados desta. Além disso, foi feita uma pesquisa bibliográfica em textos e sites da internet com a finalidade de criar um repertório de referencial teórico que sustentasse os argumentos aqui expostos. Por fim, este trabalho reúne experimentações gráficas que visam abordar temas relacionados com autoimagem.

1.3 - Motivação

Tudo começou com a palavra gordo, gordo não, gordinho. Aquilo que não deve ser nomeado. “Fulano tá...gordinho, né?”. Percebi que eu era gordinho, gordinho não, gordo, no sentido que para falar precisa juntar toda a baba da boca, puxando o “r” mais carioca que me leva a fazer uma careta feia e faz parecer que estou me jogando a pior das pragas. Nunca era simplesmente gordo, sempre vinham junto sussurros que me diziam que eu era feio, doente, excluído, sozinho etc. Se bonitinho era um feio arrumadinho, gordinho era o quê?

Logo depois de reconhecer que eu estava enfrentando essas questões “pessoais” eu passei por um processo de me perguntar “Nossa, mas será que tudo que eu falo precisa ser sobre gordofobia? Eu sou só o meu corpo e essas questões?”. E encontrar a resposta para isso não está sendo fácil, porque tem dias que eu acredito que posso viver sem a interferência do que se espera do meu corpo e existem dias que não. Em alguns dias tudo se resume ao quanto um corpo gordo não cabe nessa sociedade, no quanto é constrangedor passar na roleta do ônibus, fazer compras no shopping (se o GG equivale ao G, uma pessoa 4G usa o quê?), comer na frente dos outros — A quantidade de fiscais de comida alheia é absurda, um mercado que nunca está em crise — , ir ao médico e quando você falar seu peso ele responder “Nooossa” e depois dizer, “Ufa, foi. Não achei que a faixa do aparelho de pressão ia dar no seu braço”, pior do que isso é quando somos definidos e resumidos ao nosso tamanho e já perdi a conta de quantos médicos me falaram para emagrecer, isso sem ver meus exames, sem me fazer perguntas, sem me pesar, “Hmm, olha, vou te dar uma dica, viu? Emagrece. Tem gente que pode não querer te contratar...”.

O engraçado que quando paro e reflito, minha vida foi construída ao redor dessas dicas, uma dieta, um médico, pessoas muito preocupadas com a minha saúde que ao me encontrar na rua me falam “Nossa, o que aconteceu com você? Meu Deus!” e às vezes, fingindo não entender, procuro em mim um buraco de bala ou uma fratura exposta para tentar achar um pouco de razão nessa indignação toda. Nunca esqueço de uma vez que a minha turma ia dançar na festa da escola e eu estava preocupado porque eu não sabia dançar, então fui falar com a professora, “Tia, eu to preocupado...”, “Lucas”, ela me interrompeu, “não tem problema nenhum você ser gordo e dançar, tá tudo bem” e saiu. E eu fiquei me questionando se além da preocupação de não saber dançar, eu precisaria me atentar ao fato de eu ser gordo também. Porque eu deveria não me preocupar com isso? Parecia que ela tinha respostas para perguntas que eu nem tinha feito ainda.

Antes de qualquer tipo de interação com o mundo “externo”, sempre existiram muitas comparações incômodas dentro da minha família mesmo, do tipo: “Na sua idade eu tinha porte de atleta, entrei na escola como bolsista de esporte”, “Na sua idade eu era filé, olha aqui as fotos, você tem que se cuidar”, o auge para mim foi uma vez que eu estava voltando do mercado e um tio me parou na rua, analisou minhas compras e falou “Olha, controla a boca, quer acabar igual seu primo X?” e esse primo X estava ‘vivasso’, pleno na casa

dele, ouvindo rock e comprando coisas na internet. Porém, o pior de tudo eram as comparações com a minha irmã, tem pessoas que chegaram a perguntar para mim se a gente vinha dos mesmos pais e a mais dolorosa comparação foi uma vez que eu estava numa festa e uma amiga do meu pai me chamou e me disse “Nossa, você é grandão, né? [...] Olha me desculpa, mas TODA a beleza ficou com a sua irmã” e riu. Isso ecoou em mim de uma forma que até hoje é um pouco difícil de falar sobre. O mais engraçado era quando a gente ia conhecer pessoas novas e a reação era sempre “Caramba, que menina linda! Ela parece a Juliana Paes.” e aí a pessoa olhava para mim e eu conseguia sentir o desespero para achar algum comentário positivo para fazer “Ele é tão bonzinho, né?”, imagino que o que passava na cabeça da pessoa deveria ser um berrante ‘UFA’. Depois de algumas vezes dessa situação se repetindo, para o meu bem e da própria pessoa eu tentava me apresentar primeiro, para evitar o olhar de desapontamento.

Por muito tempo, e por causa dessas situações, eu entendia meu corpo como um espaço livre para comentários alheios, todo mundo se sentia muito confortável para me dar dicas e falar sobre mim sem nenhum filtro. Parecia que eu não deveria me sentir tão mal quanto eu sentia com o que elas falavam e que isso era mais uma falha minha e que todas essas pessoas tinham razão e só queriam me ajudar.

E hoje eu consigo ver as raízes que nasceram dessas questões que foram sendo inseridas no meu corpo e novamente, vejo que é muito complicado me perguntar “mas tudo precisa ser sobre gordofobia?”. Complicado pois a forma que me relaciono com as pessoas, com o espelho, com a comida, com minhas roupas, tudo isso tem relação com essas inseguranças que foram plantadas desde cedo em mim. E são preocupações que não nasceram comigo, entendem? Tudo isso veio das inseguranças de outras pessoas que também não nasceram com essas questões e por aí vai.

Não achem que é invenção minha, mas consigo listar aqui algumas coisas que eram mantras na minha cabeça quando mais novo.

Vamos chamar de “Mantras para ser um gordo aceitável”

- 1 — Não chamar atenção para si mesmo, evitar usar óculos escuros, falar muito alto, ser extravagante ou qualquer coisa do tipo.
- 2 - Você precisa ser amigável, não importa a situação. Não restam muitos atributos para oferecer, né? E não vamos esquecer que você precisa ser engraçado, viu? Todo gordo não é engraçado? (Só assistir 30 min de televisão para confirmar que sim). Mas olha, sem chamar atenção, hein?
- 3 - Aceite qualquer migalha afetiva que estiver disponível. Qualquer mesmo, isso foi algo que eu vivi intensamente. Melhor isso do que nada.
- 4 - Sempre que oferecerem comida você diz que está sem fome, isso é muito importante. E se puder, evite comer na frente dos outros.
- 5 - Evitar espelhos a qualquer custo, não tem nada aqui que você queira ver.
- 6 - Você está proibido de se sentir bem com você mesmo, isso não faz sentido. E as outras pessoas estão aí para te lembrar constantemente o quanto seu corpo não é normal.

Claro que esses mantras não vinham em forma de frases na minha cabeça, mas eram ideias que ecoavam, sentimentos e formas de agir que me reafirmaram tudo isso. E preciso dizer que eu fui um gordo exemplar, preenchi todas as caixinhas de autopiedade e submissão que vocês possam imaginar. Mas, acredito que hoje, escrevendo isso, estou me tornando um rebelde indisciplinado.

Não me levem a mal, realmente não acho que todas as pessoas que me falaram essas coisas são monstros horrorosos e que precisam ser queimados em praça pública, já passei dessa fase. Digo isso porque eu entendo que baixa autoestima vende, movimenta muito dinheiro. Quando paramos para pesquisar e nos deparamos com a notícia de que o Brasil é um dos líderes em cirurgias plásticas e que o número de cirurgias bariátricas realizadas no Brasil aumentou 84,73% de 2011 para 2018 segundo Agência Brasil e isso corresponde a 424.682

peças que fizeram esse procedimento em 8 anos, vemos o quanto uma imagem negativa de nós mesmos é lucrativa. E toda essa insatisfação que alimenta essa indústria afeta dos menores pontos até nas coisas que mais definem quem somos. A gente cresce se moldando a vários “você não deveria” e quando percebemos estamos propagando isso para outras pessoas e para nós mesmos, deixamos de comer, de rir, de ir, de vestir e de ser.

2 - REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 - Construção da autoimagem

Ao viver em sociedade, como vivemos, temos a oportunidade de perceber o outro e entender quais são as nossas características que definem nossa individualidade e quais são os pontos em que nos assemelhamos com quem está ao nosso redor. Porém, quando se analisa a forma como essa percepção do outro é construída, pode-se perceber que pré-conceitos são estabelecidos a partir da leitura de determinados sinais que são emitidos pelo outro (cor de pele, tipo de corpo, onde mora, ciclo de amizades, orientação sexual, gostos etc). Estes sinais fazem com que a gente, a partir do nosso repertório cultural, responda de determinada maneira ao entrar em contato com indivíduos distintos. Mas de onde vem essa resposta? Como construímos nossa consciência corporal (quem eu sou, o que é meu, o que somos, o que não somos, quem queremos ser etc)?

Segundo artigo publicado pelo Instituto PENSI² (2013), a consciência de nós mesmos como alguém diferente do resto das pessoas surge entre os 9 e 15 meses de idade e somente entre 15 e 18 meses é que desenvolvemos a noção do nosso corpo, “surge o ‘eu’ e o ‘meu’”, e futuramente os sentimentos de vergonha, de culpa, de ciúmes e de afeição”(PENSI, 2013).

Em um experimento de Lewis e Brooks (1978), 96 crianças entre 9 e 24 meses foram colocadas diante do espelho e depois, disfarçadamente, uma manchinha vermelha foi aplicada nos narizes delas. Nenhum dos bebês menores de 12 meses reagiu à nova imagem, demonstrando não saberem que seu nariz não é vermelho. Entretanto, a maioria dos que tinham entre 15 e 24 meses tocaram seu rosto com expressão curiosa, demonstrando que eram capazes de se reconhecer (PENSI, 2013). Segundo Fernandes (*apud* SALES & BRAGA, 2011) “imagem corporal exerce papel mediador em todas as coisas, desde a escolha de vestimentas, passando por preferências estéticas, até a habilidade de perceber e sentir as emoções dos outros”.

2.1.1 - A influência das mídias

Com o surgimento do ‘eu’, conseqüentemente, surge o ‘outro’, e é a partir dessa fase que as diferenças entre os indivíduos começam a ficar mais perceptíveis e os processos de comparação e formação de personalidade começam a ficar mais intensos. Ao atingir 11 anos a “frequência de sentimentos tidos como positivos tende a diminuir conforme a puberdade apresenta novos conflitos” diz o neurocientista Donald Stuss durante o Congresso Mundial do Cérebro, Comportamento e Emoções em 2016. Com a entrada de novos tipos de emoções e com a constante variação entre elas por conta dos hormônios, pode-se dizer que a partir desta idade, o adolescente se encontra mais suscetível à opinião das pessoas, o que, inevitavelmente, inclui as grandes mídias formadoras de opinião (TV, revistas, mídias e redes sociais etc).

Embora o termo “mídia” seja usado como substituto para “meios de comunicação” (Fischer, 1996, p. 28), o alcance deste campo, denominado midiático, não diz respeito apenas aos veículos tradicionais onde são difundidas as informações (rádio, jornais, revistas, televisão, vídeos, entre outros), mas também aos outros veículos e produtos que servem como meios de propagação do imaginário e dos discursos da cultura. Ao trabalhar com este campo, a palavra “mídia” está designando “meios de

² A criança e a consciência de si mesmo. Disponível em: <https://institutopensi.org.br/blog-saude-infantil/a-crianca-e-a-consciencia-de-si-mesmo/> Acessado em: 06/10/2020

massa” (ou mass — media), meios de comunicação social, meios eletrônicos de comunicação, indústria cultural, entre outros (idem, p. 28).

Diariamente as pessoas são impactadas, através da mídia, por publicidades, personagens de séries/novelas e matérias em revistas/jornais (e mais recentemente, também entram para conta os *influencers*) que possuem a finalidade de propor um estilo de vida ou de ser um retrato das necessidades e desejos da humanidade (imagem 1).



Imagem 1 - Capas de revista divulgando dietas ‘mirabolantes’ ao lado de celebridades magras.

Segundo Sodré (*apud* GIANE MOLIARI, 2001), “a forma de poder típica da mídia hoje, é a forma persuasiva, do convencimento, e da sedução”. Essas revistas como *Corpo a Corpo*, *Capricho*, *Boa forma*, *Women's Health* etc, que já estão consolidadas no mercado há anos, apresentam um discurso friamente calculado e planejado voltado para a conquista da beleza ideal através de exercícios, dietas e força de vontade. Trazem celebridades ocupando um papel de especialistas em saúde e emagrecimento e com isso ajudam a criar esses ideais de beleza somados a uma dieta, passando a mensagem que tudo que você precisa para ser igual aquela pessoa é força de vontade (ignorando completamente a realidade financeira e social dos leitores e os privilégios dessas celebridades). O próximo passo disso é a frustração constante das pessoas que não conseguem chegar ao mesmo tipo de corpo e realidade dessas pessoas famosas, e para atuar nessa dor, entram os milhares de produtos que fazem promessas e mais promessas e quando os produtos não resolvem, entram as intervenções cirúrgicas. Percebe — se que para “ajudar” na jornada de insatisfação com o corpo existem milhares de opções (que sempre enriquecem outras pessoas que vivem das nossas frustrações).

2.1.2 - Influenciadores

Para ficar mais claro, temos o caso da Youtuber de 58 anos (imagem 2) que usou filtro para parecer mais jovem e foi “desmascarada” durante uma live, quando o recurso parou de funcionar. Na época ela tinha aproximadamente 130 mil seguidores e já havia recebido presentes (de marcas e fãs) e valores equivalentes a R\$54 mil. Depois do ocorrido, ela perdeu uma quantidade considerável desses seguidores e disse que usou esse recurso como uma maneira fácil de ficar famosa e ganhar dinheiro.



Imagem 2 - Youtuber é “desmascarada” quando o filtro parou de funcionar.

Outro caso é o da youtuber Yovana Mendoza (imagem 3), que criou um império digital sobre veganismo e compartilhava diariamente sua dieta crudivegana (dieta de quem se alimenta de produtos crus e que não são de origem animal) foi flagrada comendo peixe em Bali. Ela disse que estava com problemas sérios de saúde (decorrentes do tipo de dieta que adotou) e por isso teve que voltar a se alimentar de peixe e ovo. O que abriu um canal para discutir o papel desses tipos de influenciadores na saúde das pessoas que acompanham esses conteúdos. Seu blog contém receitas crudiveganas que garantem perda de peso em 21 dias, jejum de água por 25 dias etc.



Imagem 3 - Youtuber Yovana Mendoza Ayres.

Esse papel de influenciador, atualmente, tem sido muito utilizado no stories do Instagram que foi uma ferramenta criada inicialmente para trazer pequenos trechos de momentos do dia a dia dos usuários com a finalidade de aproximar os usuários dos produtores de conteúdo. Porém, isso logo foi aproveitado pelo mercado como ferramenta de manipulação de massas. Para Mark Zuckerberg, diretor e fundador de Facebook, “Nada influi mais nas nossas decisões do que a recomendação de um amigo confiável. [...] Empurrar uma mensagem para cima das pessoas já não é mais eficiente, é preciso conseguir que a mensagem se instale nas conversas”.

O Brasil é o segundo país com mais usuários no Instagram, com 66 milhões de usuários, segundo a EXAME (12/05/2019), ficando atrás somente do EUA, lugar onde surgiu a rede social. E segundo uma pesquisa realizada pela Social Chorus, campanhas com influenciadores digitais dão um retorno de engajamento até 16 vezes maior do que em outros meios.

Partindo deste ponto, é relevante ressaltar o papel educativo que a internet e a televisão têm. Segundo a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) Contínua realizada pelo IBGE (2016), 67% dos brasileiros estão online, o que é equivalente a 116 milhões de pessoas (população com idade acima de 10 anos) (Agência Brasil, 2018). Além disso, a mesma pesquisa diz que de 69,3 milhões de domicílios particulares permanentes no Brasil — apenas 2,8%, ou 1,9 milhão, não tinham televisão, com destaque para o Norte do país, onde o percentual é o mais elevado (6,3%). Por outro lado, segundo a pesquisa de 2018, 52,8% dos brasileiros até 25 anos não concluíram o mínimo de estudo esperado (G1, 2018).

A influência da mídia foi vista [...] como um dos fatores que levam as pessoas a terem, dismorfia corporal, anorexia, bulimia, vigorexia e manorexia. Compreende — se que estamos vivendo em uma sociedade, onde o consumo é valorizado, e os valores materiais e estéticos governam nossas vidas como mandamento a serem seguidos. A mídia influencia na concepção de normas, comportamento e padrões de beleza, ligadas à indústria do corpo. (MATTANA, 2013)

Com esses dados, podemos concluir que maior parte da informação adquirida por grande parcela da sociedade é obtida através dos meios de comunicação de massa e isso reafirma o papel destes na formação de determinados conceitos: o que é ruim, o que é bom, o que é bonito e o que é feio. E com a massificação desses conceitos, padrões comportamentais e de beleza acabam se estabelecendo e sendo propagados. Para além desses padrões, cria — se uma relação, nem sempre balanceada, entre necessidades (o que eu preciso?) e desejos (o que eu quero?). Esses conceitos transmitidos impactam na visão que a sociedade tem sobre corpo alheios, seja sobre seus formatos, pela cor da pele, tipo de cabelo etc.

Rockenback (2009), afirma que os textos publicitários, em sintonia com o contexto histórico, social e cultural, influenciam intensamente na formação e transformação de hábitos e formas de pensar. Com seus poderes persuasórios criam e impõem, direta ou indiretamente, ideais, valores, crenças, sonhos e expectativas. Interferindo nos aspectos psicológicos, antropológicos e sociológicos de uma sociedade. (MATTANA, 2013)

A internet por muito tempo se mostrou ser um lugar que tem um potencial de isentar as pessoas das responsabilidades das coisas que elas diziam e isso foi quase que uma reação imediata à possibilidade do anonimato. O *cyberbullying* foi um dos reflexos dessa parede de proteção invisível patrocinada pela internet que blinda haters das consequências das coisas que falam. Em 2019 a UNICEF realizou uma pesquisa com mais de 170 mil jovens de 13 a 24 anos e concluiu que um a cada três jovens já foi vítima de algum tipo de assédio virtual.

Amanda Todd, 15 anos, se enforcou depois de explicar em um vídeo (imagens 4, 5 e 6) de 15 minutos publicado no Youtube a sua trajetória com o *cyberbullying* e como foi perseguida. Tudo começou quando ela mostrou seus seios para uma pessoa com quem ela conversava na internet. Depois disso, um grupo no facebook foi criado para expor a menina que teve que mudar de cidade e escola, mas ainda assim ela continuou sendo vítima de *bullying*.



Imagens 4,5,6 - Frames do vídeo publicado por Amanda Todd.

Porém, por outro lado, nós espectadores temos em nossas mãos algo que foi adquirindo valor conforme essa cultura de influência foi ganhando espaço. O nosso like/view é o que valida e torna pessoas anônimas em influenciadores, e agora, mais do que nunca, temos que começar a pensar para quem damos razão, precisamos

cada vez mais entender que o verdadeiro potencial da internet é de dar espaço para que as pessoas possam falar coisas relevantes, reivindicar, trocar e debater.

As donas do canal 'Depois das Onze' (imagem 7) que soma mais de 3,25 milhões de inscritos, em Agosto de 2019, fizeram um vídeo falando sobre a falta de privacidade que está se intensificando cada vez mais por causa das redes sociais. Parte da estrutura de seus vídeos é a realização de esquetes de comédia que representam situações relacionadas com o tema de seus vídeos. E considerando o público alvo do canal, que varia de crianças a jovens adultos, esse tipo de conteúdo é importante pois aborda temas sérios de maneira descontraída e bem humorada. Além disso, elas já fizeram vídeos sobre padrões de beleza, relacionamentos abusivos, orgulho LGBTI+ etc. Vale ressaltar que ambas passaram por um processo de amadurecimento e desconstrução que é evidenciado por elas, inclusive, o que torna o conteúdo mais verdadeiro e significativo.



Imagem 7 - As youtubers Gabriela Fernandes e Thalita Meneghim.

O *youtuber* Spartakus (imagem 8), que soma um total de 213 mil inscritos no seu canal do Youtube e 370 mil seguidores no Instagram, aborda em seus vídeos temas como racismo, homofobia etc. Em 2018 ele foi vítima de linchamento virtual ao criar uma vaquinha, que foi sugerida por seus seguidores, para conseguir ter dinheiro para arrumar seu computador. Após esse episódio, além dos outros assuntos, ele levanta muito a bandeira da responsabilidade afetiva sobre o outro e do verdadeiro papel da militância.



Imagem 8 - Spartakus

Alexandra Gurgel (imagem 9), que tem quase um milhão de seguidores no Instagram, é comunicadora, autora *bestseller*, palestrante e fundadora do Movimento corpo livre, que tem 294 mil seguidores no Instagram. Seu principal discurso é sobre aceitar seu próprio corpo e ela traz constantemente questionamentos para seus seguidores a fim de criar uma rotina de confronto aos padrões que nos são impostos.



Imagem 9 - Alexandrismos

Historicamente falando, o padrão de corpo desejado muda de acordo com alguns acontecimentos históricos e nota-se esse culto ao corpo ideal desde a pré-história, como é detalhado por HUMAN (2017), do blog. wearehuman.com. No artigo é dito que, devido a influência da Igreja, hábitos de higiene de gregos e romanos foram, indiretamente, proibidos pelas leis divinas. Ele segue para o Renascimento e as transformações causadas nas pinturas.

[...] as pinturas se tornaram mais sedutoras, com os corpos à mostra. Nos quadros, as mulheres exibiam os cabelos longos e formas avantajadas, enquanto os homens apresentavam um corpo sem pelos e com músculos.

[...] A obesidade representava status, riqueza e ostentação — o que só estava disponível para um seleto grupo da nobreza. (HUMAN, 2017)¹

Depois disso, as mudanças passaram a ser categorizadas por séculos e o mais interessante é observar como existe uma curva sempre em movimento que define o que é belo, quase como um princípio de cultura e contracultura.

No século XV [...] As magras eram vistas como pessoas sem saúde e sem graça, despidas assim de beleza.

[...] nos séculos XVI e XVIII [...] Há relatos históricos de que as mulheres usavam espartilhos e corpetes para ajustar a cintura e garantir uma aparência mais bonita.

Mais tarde, no século XIX, corpos avantajados voltaram a ser valorizados, especialmente entre a classe burguesa.

[...] no século XX [...] A famosa marca Coco Chanel investiu na produção em 1ª mão de saias na altura do joelho, além da confecção de roupas mais leves e soltas, sem a exigência da marcação na cintura.

Nesta época, o modelo de homem ideal era modulado por esportistas e celebridades.

Em suma, do século XX em diante nós temos o tipo de padrão de beleza que hoje encontramos nas ruas e, principalmente, nas passarelas. Pele

bronzeada, cabelo liso, corpo magro, músculos torneados, seios fartos e bumbum empinado. (HUMAN, 2017)³

Partindo dessas informações, pode-se perceber que os padrões surgem sempre de uma classe dominante (seja de quem tem mais dinheiro, posses etc). E esse é um fator determinante até os dias atuais, em que os padrões são mantidos e reforçados por grandes emissoras, editoras e produtores de conteúdos com muitos seguidores. E apresentam um reflexo controlador e redutor sobre as massas, interferindo diretamente na maneira como as pessoas se relacionam com seus corpos e como constroem sua autoimagem.

2.1.3 - Gordofobia

Gordofobia é tudo aquilo que é dito e feito a fim de diminuir ou menosprezar pessoas gordas (imagem 10) por elas serem gordas. É um conceito que envolve muito mais do que é dito e feito entre as pessoas no dia a dia, mas engloba também assentos apertados nos transportes públicos e privados, roletas estreitas nos ônibus, falta de números grandes em lojas, cadeiras frágeis etc.

O constrangimento com o próprio corpo parece ser comum na sociedade. Entretanto, o grau de preocupação ocasionado pelo descontentamento com o corpo pode mudar entre os sujeitos e atingir um nível em que estas apreensões ocasionem influência no seu funcionamento do dia-a-dia. O constrangimento com a figura corporal exerce extraordinária função em uma grande porcentagem de transtornos psiquiátricos, compreendendo os transtornos alimentares, fobia social, transtorno de identidade de gênero, mas especialmente na categoria psiquiátrica que é muito acentuada para os dermatologistas; o Transtorno Dismórfico Corporal (TDC) (CONRADO, 2009 *apud* MATTANA, 2013).



Imagem 10 - Piada gordofóbica feita pelo Danilo Gentili em suas redes.

³ Conheça a história dos padrões de beleza e sua evolução. HUMAN, 2017. Disponível em: <https://blog.wearehuman.com.br/conheca-a-historia-dos-padroes-de-beleza-e-sua-evolucao/> Acesso em 06/10/2020

Pessoas gordas sempre existiram e sempre estiveram disponíveis para ocupar capas de revista de moda, de beleza, saúde etc. Por que não estavam? Por que é mais absurdo pensar em divulgar amor próprio e cuidados realistas de beleza do que ver um anúncio de uma pulseira de choque que é ativada toda vez que você sai da dieta (imagem 11 e 12)?

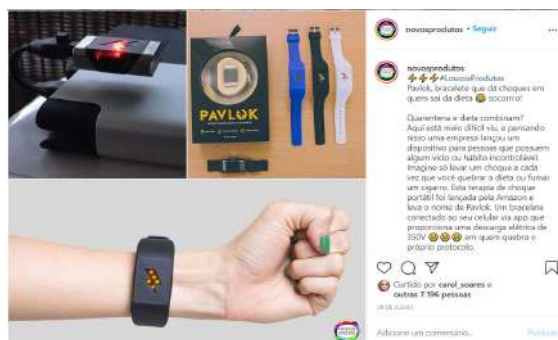


Imagem 11 - Anúncio feito em um perfil do Instagram.

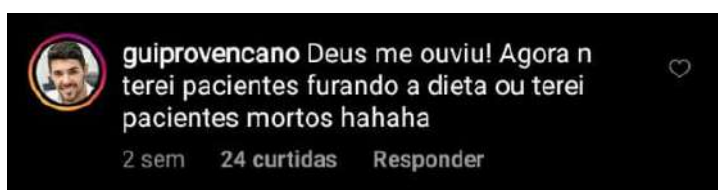


Imagem 12 - Comentário feito por um profissional da saúde no anúncio.

Por que uma pessoa gorda sendo sexy e amada numa série é ir “longe demais” (imagem 13)?

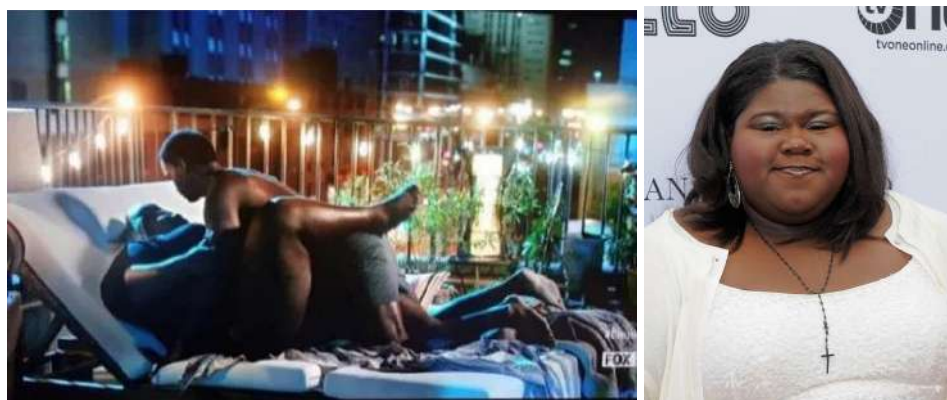


Imagem 13 — A atriz Gabourey Sidibe ao protagonizar uma cena de sexo na série foi vítima de ataques gordofóbicos na internet. As pessoas falaram que era demais, nojento entre outras coisas.

Em janeiro de 2020 Tess Holliday (imagem 14) usou o Strawberry dress no Grammy e logo após foi eleita como a mais mal vestida da noite. Sete meses após o ocorrido, esse vestido virou uma febre, várias influenciadoras (magras) começaram a fazer tiktoks com o vestido e mais tarde ele virou o queridinho da internet, todos queriam. Sobre isso ela disse: “Esse é o exemplo perfeito de como as pessoas gordas e plus size são apagadas da moda. Nós nunca somos vistas como tendência, glamourosas ou nada do tipo” (VARELA, 2020.). Além disso, em seu instagram ela completou: "Resumindo: a nossa sociedade odeia pessoas gordas, especialmente quando elas estão fazendo sucesso" (VARELA, 2020.)⁴.

⁴ VARELA, Thais. Vestido de morango exemplificou como a gordofobia está presente na moda. **Capricho** - Seção MODA, 24 AGO 2020. Disponível em: <https://capricho.abril.com.br/moda/vestido-de-morango-exemplificou-como-a-gordofobia-esta-presente-na-moda/>. Acessado em 24/11/2020



Imagem 14 - Tess Holliday usando o strawberry dress.

Ainda em relação a esse apagamento que as pessoas gordas sofrem na moda, nesse ano viralizou no Twitter uma foto (imagem 15) de duas mulheres gordas que estavam usando short de cintura alta. A imagem viralizou porque as pessoas estavam ridicularizando seus corpos. A maior questão sobre essa situação, é que os shorts de cintura alta são uma tendência da moda que é usada constantemente por celebridades, como mostram as imagens 16, 17, 18 e 19.



Imagem 15 - Mulheres citadas



Imagens 16, 17, 18 e 19 - (na seqüência) Hannah Jetter, Kendall Jenner, Kylie Jenner e Kim Kardashian West.

Para que tudo isso faça mais sentido, te convido a fazer uma breve análise comparativa sobre como a empresária Kim Kardashian foi representada durante a gravidez quando ganhou alguns quilos (imagem 20 e 21) e como ela foi representada ao perder peso (imagem 22).



Imagem 20 e 21 - Capas de edições diferentes da revista 'Star' da época da gravidez de Kim.



Imagem 22 - Capa da revista 'Star' depois da gravidez da Kim.

Primeiro de tudo a qualidade do que é apresentado é discrepante, durante a gravidez as fotos não eram posadas e eram mais cotidianas (parecendo ser aquela clássica invasão de privacidade hollywoodiana, já que tem até foto da Kim de boca aberta comendo), na segunda a Kim tem consciência clara de que está sendo fotografada, já que está olhando diretamente para a câmera. Isso reforça o quanto o corpo gordo pode ser público, né? E o quanto as pessoas se sentem livres para apontar para uma pessoa gorda.

Nas duas primeiras capas existe a sensação de que ela estaria sendo ridicularizada por ter engordado e na segunda existe uma exaltação ao corpo agora magro, ela mostra mais pele e está como protagonista. Além disso, enquanto na imagem três a chamada é "I GOT MY BODY BACK", traduzindo seria "RECUPEREI MEU CORPO", e isso é o que mais chama atenção, na primeira fizeram setas apontando para as dobras do braço e das costas dela e colocaram uma foto dela comendo, como se não fosse algo que todos fazem, como se ela estivesse sendo exposta por algo muito absurdo.

Ignorando a dúvida se a Kim algum dia foi de fato gorda ou não, o importante aqui é o que acontece quando uma pessoa não se encaixa nos padrões, os dedos que são apontados, a forma como somos enxergados e representados.

2.2 - Critical design

Tendo em vista todas essas informações, qual poderia ser o papel do design na construção de um cenário mais inclusivo e antes disso, de um ambiente de troca onde as pessoas pudessem entender melhor de onde vêm os conceitos que elas carregam em seus corpos?

O design crítico utiliza de propostas e soluções fictícias de design para entender o papel que as coisas tem na vida das pessoas, ele “[...] se distingue no levantamento de questões, em modo que possamos identificar alternativas e antecipar potenciais contextos futuros, decidindo o que nos interessa e como queremos nos posicionar em relação à eles.” (ARMBRUST, 2016).

“Para Dunne e Raby, o design especulativo tem potencial para redefinir nossa relação individual e coletiva com a realidade atual, e não está interessado em propor soluções ou predizer o futuro de forma objetiva, pelo contrário: o ponto da especulação aqui é imaginar futuros possíveis e usá-los como ferramentas para compreender melhor o agora e discutir sobre os futuros que queremos – e também aqueles que não queremos.” (ARMBRUST, 2016)⁵

Esse poder especulativo do design tem um papel primordial na construção de uma nova possibilidade de discurso em relação ao corpo alheio, já que poderia propor novos cenários mais inclusivos a fim de fazer uma comparação com o que vivemos hoje.

Mas de que maneira podemos criar provocações nas pessoas de forma que elas consigam entender um pouco melhor o que seria esse novo discurso? Segundo a Yasmin Mariotto para artigo no site da TBrand Consultoria (2018), “as emoções têm um papel crucial na capacidade humana de compreender o mundo e em como lidamos com as coisas”. Tendo isso em vista, é crucial que a proposição aborde emoções que façam as pessoas se identificarem com o que está sendo dito — produzindo gatilhos para lembranças e para respostas mais ágeis de reação imediata mesmo — e que se coloquem no lugar de quem é preterido pelo sistema atual.

2.3 - ZINE

Originalmente chamado de *fanzine* — vindo de *fan magazine* —, era uma proposta de baixo custo e tiragem limitada para divulgar o trabalho musical, artístico, científico etc que um determinado grupo tinha interesse. Era, literalmente, um material para fãs feito por fãs. Esse suporte era uma maneira de tratar de assuntos que não necessariamente apareciam nos grandes canais de notícias.

Com o passar do tempo, os zines passaram a ter um papel de autonomia criativa, sendo um caminho por onde as pessoas encontraram de expor suas ideias sem a necessidade de uma editora, por exemplo. Não existe um formato ou meios de produção específicos, é um tipo de suporte que favorece muito a livre criação e até se caracteriza por isso. Além disso, ganham também um papel político de liberdade de expressão ao apresentar essa característica livre e menos burocrática no ato de sua criação.

Riot grrrl (imagem 23 e 24) foi um movimento punk feminista dos anos 1990 que tinha como objetivo dar voz a mulheres que estavam cansadas do sexismo e da falta de reconhecimento delas no cenário musical punk.

O primeiro manifesto Riot Grrrl foi publicado em 1991 no segundo zine do Bikini Kill, produzido por Kathleen Hanna, vocalista do grupo [...]. “Nós, mulheres, fazemos discos, livros e zines. Nós falamos para nos sentirmos incluídas e compreendidas a nossa maneira. Estamos de saco cheio da sociedade que acredita que as mulheres = burras, mulheres = ruins, mulheres = fracas”. (REVERB, 2019)

⁵ARMBRUST, Caio. O critical design de Dunne e Raby. *CASA VOGUE*, 20 de Maio de 2016. Disponível em: <https://casavogue.globo.com/Colunas/Studio-Arthur-Casas/noticia/2016/05/o-critical-design-de-dunne-raby.html> Acessado em 06/10/2020.



Imagens 23 e 24 - Exemplos da zine

Com novas tecnologias e métodos de impressão, a produção artesanal não se perde completamente, mas divide espaço com outros tipos de acabamento mais complexos e que ainda não tiram o caráter de baixo custo do zine.

2.3.1 - Referências de zines sobre corpo

Aqui estão reunidas algumas referências que se assemelham à temática do projeto, mas que apresentam soluções visuais distintas.

A maior parte desses exemplos estão inseridos num contexto mais artesanal da produção de zines (xerox, feitos à mão etc), mas todos trazem uma percepção muito íntima e poética sobre a relação das pessoas com seus corpos.

Outro ponto percebido também é que é mais comum ter a ótica de mulheres sobre as problemáticas do corpo e acredito que isso se justifica pelo modo que a sociedade trata e cobra elas. Ao mesmo tempo que existe a imagem do homem viril e sem emoções que não fala sobre suas inseguranças e medos, e a falta da ótica desse grupo pode estar atrelada a essa imagem do homem rígido.



Imagem 25 - Fan Club #009 - The body issue



Imagem 26 - Fat is beautiful



Imagem 27 - Cosmic Cuties



Imagem 28 - Body Affirmations



Imagen 29 - My body



Imagen 30 - Polyester



Imagen 31 - Body image

3 — Pesquisa

Em Julho de 2019, realizei uma pesquisa quantitativa por meio de questionário (apêndice 1) com 75 pessoas para entender como era a relação delas com seus corpos. Ela foi dividida em: dados gerais dos entrevistados, autoestima, padrões e referências de beleza e mensagens para 'eu do futuro' e 'eu do passado'.

Primeiramente, o perfil geral identificado foi de faixa etária mais recorrente entre 18 a 29 anos, sendo 33,8% 25 a 29 anos e 77% do gênero feminino.

O próximo passo foi tentar identificar qual foi a primeira referência de beleza (imagem 32) dessas pessoas para podermos comparar com as referências atuais e ver se existe alguma diferença muito gritante no que era considerado bonito antigamente e no que é hoje. Elas responderam de forma discursiva e para facilitar a visualização das respostas, procurei imagens no Google das celebridades que foram indicadas na pesquisa.



Imagem 32 - Primeira referência de beleza.

Além dessas respostas, algumas pessoas colocaram manualmente as seguintes referências:



Gráfico 1

Agora as respostas das referências atuais de beleza foram:



Imagem 33 - Referências atuais de beleza.

Além dessas respostas, algumas pessoas colocaram manualmente as seguintes colocações:

- Mulheres magras;
- O que aparece na tv;
- Homens negros;
- Pessoas que eu admiro, pessoas que se cuidam, atores e atrizes de cinema que interpretam algum personagem que eu gosto, cantores ou musicistas que eu gosto;
- Mulheres próximas que me inspiram (não me veio ninguém à cabeça);
- Mudaram muito conforme o tempo. Tinha muitas referências brancas, tanto de mulheres quanto homens. Cabelos lisos, magros etc. Depois de um período fui massificando a imagens de pessoas fora do padrão: crespos, negros, pessoas com vitiligo, gordxs, e fui readequando olhares. Mas hoje as referências são bem diversas e sem apelo ou peso para pessoas padrões.

A primeira percepção que pode-se ter é que do agrupamento de celebridades da imagem 27 para a 28, houve um acréscimo de mais diversidade nas respostas. Temos pessoas gordas, idosas, LGBTI+ e de raças variadas no segundo caso. Mas pelas respostas discursivas percebe-se também que ainda existem algumas referências a ideias menos inclusivas ou mais limitadoras, como “mulheres magras”.

Num determinado momento, a pesquisa pediu que as pessoas contassem situações nas quais elas se sentiram inseguras com seus corpos. Aqui estão listadas algumas das respostas levando em conta um recorte que se relacione com o tema geral da pesquisa. Para facilitar o entendimento, as respostas foram separadas em “o outro” para quando a dor vinha da relação direta com outras pessoas e “eu” para quando era um questionamento interno.

O outro:

1. *“Eu ganhei uns kg a mais quando comecei a namorar, e um dia uma prima minha veio me falar que eu precisava me cuidar pq estava gorda, justifiquei dizendo que era o anticoncepcional e então ela disse que eu precisava ir na ginecologista dizer que o remédio estava me deixando um monstro.”*
2. *“Em aplicativos de pegação (grindr) quando trocava fotos e a pessoa que antes estava super interessada sumia ou me bloqueava.”*
3. *“Entrar numa loja e o vendedor não te atender pois ele julga não ter roupa para você, em algumas situações externaliza isso.”*
4. *“Sofri muito bullying durante toda a vida na escola. Sempre fui considerada a mais feia da sala, que eu não tinha jeito, que quem ficava do meu lado ficava por pena. Quando namorei pela primeira vez, o apelido do meu namorado era São Jorge, porque eu era um dragão que ele estava domando. Minha família também me pressionou sempre muito sobre meu peso, e cresci com essa extrema consciência sobre a minha pessoa.”*
5. *“Estou enfrentando a Depressão e Transtorno de Ansiedade e por conta disso passo também por distúrbios alimentares, fazendo com que eu fique abaixo do peso (49kg) e que minhas costelas fiquem bastante aparentes, além das nádegas flácidas e pequenas. Da última vez que fui a praia senti olhares negativos, as pessoas me encaravam sem disfarçar e uma delas, que estava perto de mim, disse "com esse corpo deve estar doente". E de fato estou, mas senti que nem assim tenho direito de expor meu corpo, como se estar doente fosse um motivo para escondê-lo. Isso abalou muito minha autoestima e não tenho me sentido bem para usar biquíni em público desde então.”*

Eu:

1. *“Fui ver vestidos de noiva e estava morta de medo de não poder provar nenhum, de nada ser do meu tamanho. No final eu pude provar todos mesmo não sendo do meu tamanho. Eu achei meu vestido dos sonhos e lembrei que pouco importa .. sempre acharemos algo.”*
2. *“Não saber se cabe ou se aguenta seu peso em assentos ou cadeiras em lugares públicos.”*
3. *“Já senti desconforto em relação às minhas estrias (eu tinha pavor delas e passava ácido pra elas clarearem, em algum momento eu só percebi que achava um saco ficar passando aquele "remédio" e só parei, o que não tinha sido uma possibilidade até então, e escutei da minha mãe que ia me arrepender no futuro) e celulite (na escola se eu sentava na cadeira e percebia que a posição fazia aparecer minha celulite eu mudava imediatamente constrangida que alguém tivesse percebido);”*

Ao serem perguntadas se elas tinham uma boa autoestima (gráfico 1) 60,8%, das 75 pessoas, disseram que dependia do dia e 14,9% disseram que não. Num próximo momento foram questionadas do porquê responderam ‘não’ ou ‘dependendo do dia’ e 65,4% disseram estar insatisfeitas com seus corpos e 50% disse que o problema era o peso.

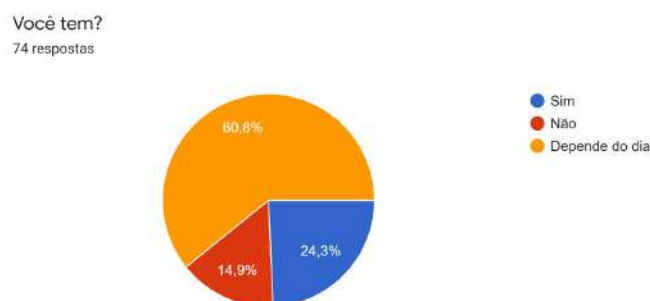


Gráfico 1

Vale ressaltar que o melhor termo seria autoimagem ao invés de autoestima. Pelas respostas obtidas, pode-se entender que elas estão muito mais relacionadas com uma autoimagem negativa que pode vir a acarretar numa baixa autoestima.

Além disso, 91% acredita que existe um padrão de beleza (gráfico 2) e 62,2% disse não se encaixar nesses padrões. Ao serem questionadas sobre de onde vêm esses padrões, a grande maioria acredita que existe algum tipo de relação com a indústria e/ou as mídias.

Você acredita que existe um padrão de beleza? (Não precisa concordar com ele ou estar nele, mas que ele existe)

74 respostas

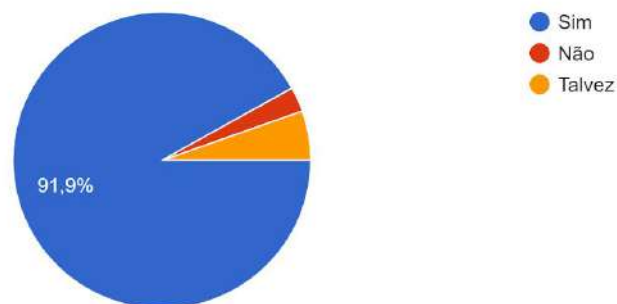


Gráfico 2

Com base nas respostas, podemos perceber que existe um problema de autoimagem, principalmente relacionado ao corpo e ao peso das pessoas. Além disso, as pessoas acreditam que existe um padrão de beleza que é estabelecido pela mídia e indústria.

4 — O projeto

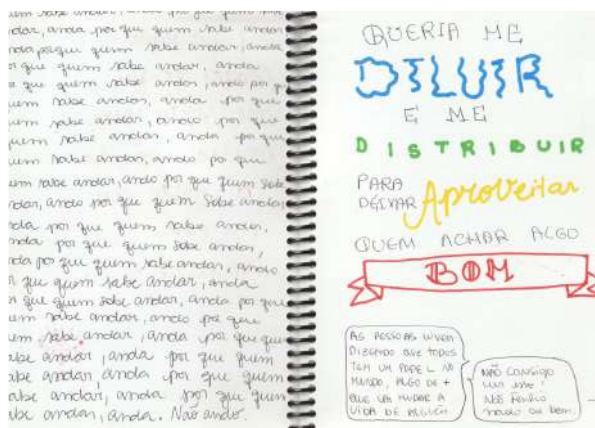
4.1 — Corpo:

4.1.1: Tudo começou com um diário

Em 2017 um amigo me falou que queria comprar uns cadernos para usar nas suas aulas, mas não estava achando nada que ele tinha gostado. Eu tinha um monte de folhas em casa que fui acumulando compulsivamente ao longo da faculdade e falei que poderia fazer uns cadernos para ele. No decorrer dos fatos acabei produzindo cadernos para vários amigos, fiz uns desenhos para usar de capa e no miolo eu adicionei umas frases como “Você consegue”, “Espaço para artista amador” etc.

Depois de um tempo com os cadernos, um dos meus amigos voltou para me falar que ele começou a lidar com esse caderno como um diário e que a psicóloga dele tinha adorado, principalmente esses pontos de contato citados acima. Além disso, ele me contou que tinha começado a criar um costume de olhar para si e escrever sobre isso, até para poder revisitar esses momentos e ver o que melhorou e piorou com o tempo.

Com esse feedback eu senti a necessidade de ter essa experiência e produzir meu próprio diário (imagens 34, 35 e 36) para poder entender qual é o impacto de falar sobre mim para mim. Além de ter esse acompanhamento do progresso das minhas questões, me fez sentir em vários momentos aliviado por estar colocando para fora coisas muito íntimas. Esse diário se tornou um local seguro de compartilhamento comigo mesmo e além disso, virou um espelho onde me confronto de forma segura e cuidadosa.



Imagens 34, 35 e 36 - Diário

Depois dessa experiência, eu percebi o quanto era rico documentar e falar sobre coisas delicadas para nós mesmos e foi a partir disso que cheguei ao tema deste projeto. Depois de vivenciar esse processo, era impossível não falar sobre algo que me acompanha a vida toda.

4.1.2: Minha relação com meu corpo

Sempre defini minha autoestima como complicada, “ah, é difícil” e somente. Acho que pela primeira vez estou conseguindo ter forças para decifrar porque é tão complicado, porque eu me cobrei tanto na adolescência para não ser quem eu era... Do tamanho e formato que eu tinha.

Quando comecei a tentar entender a gordofobia e a minha relação com meu corpo, consegui perceber o quanto isso não é recente na minha vida e o quanto essas questões que eu abordo aqui — direta e indiretamente — existem desde que o “mundo é mundo”, de maneiras diferentes.

A vida toda eu acreditei que tinha algo de errado comigo e que não tinha escapatória, eu era uma pessoa doente, tudo porque eu sou gordo. Esses comentários aleatórios do tipo “Um menino tão bonito, só precisa

fechar a boca” foram o alicerce para a formação do que hoje eu chamo carinhosamente de “quase — estima” (alguma coisa parecida com uma baixo auto estima, mas que para chegar a isso precisaria de anos de terapia).

4.2 - Proposta

A zine surgiu como uma forma de questionar os padrões impostos aos corpos gordos e entender de onde vem essas cobranças e quais são os efeitos disso nas pessoas gordas. Nela aparecem intercalados momentos de autoavaliação com análises de clichês, trazendo questionamentos e experimentações gráficas para explorar o tema.

4.3 - Experimentações:

Antes da produção da zine em si, como parte de um processo de imersão no tema corpo foram produzidos trabalhos acadêmicos que giravam ao redor da temática. Todos estes projetos ajudaram na criação de um discurso e linha de pensamento para a materialização da zine.

A. MENSAGENS PARA MEU CORPO - ZINE

2017

Esse trabalho foi desenvolvido na matéria de Projeto de livro orientada pela professora Nair de Paula e a proposta era criar um projeto autoral, de tema e formato livres. E foi nesse momento que eu tive a primeira iniciativa de trabalhar conscientemente com o tema corpo e foi nesta matéria que decidi qual seria o tema do meu trabalho final. Porém, até a entrega final eu tinha em mente que meu TCC seria o projeto de uma zine com ensaios produzidos por mim, o que no final das contas, é o que entreguei nessa matéria, mas ao final eu percebi que seria interessante experimentar as diversas formas que esse tema poderia ter e decidir isso foi primordial para ter chegado aqui.

Meu objetivo então foi criar um projeto que fosse construído de forma coletiva e que servisse como um espaço saudável de conversa sobre a relação das pessoas com o corpo delas. A ideia, inicialmente, era que pudéssemos criar o hábito de “ouvir” o que nosso corpo tem a dizer.



Imagem 37 - Capa da primeira edição da zine

Processo de construção da zine

1 - Diários

A principal ideia é que esse projeto fosse construído coletivamente, por isso diários foram distribuídos para que pessoas (voluntárias) escrevessem sobre o dia a dia com seu corpo. Ao final de cada diário, um ensaio fotográfico é produzido por mim ou por outros voluntários e assim nascem as edições do “Mensagens para meu corpo”.

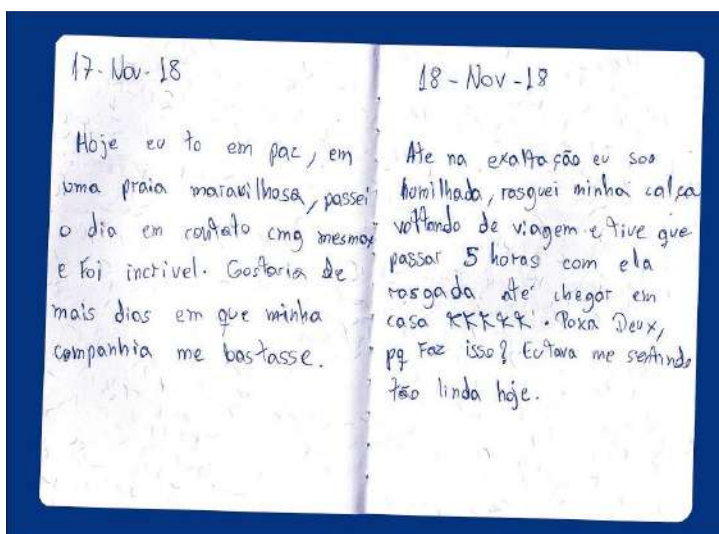


Imagem 38 - Páginas do diário da Dandara (pessoa que serviu de inspiração para a primeira edição).

2 - Interação

Outras formas de manter o espírito colaborativo do projeto foi inserir no decorrer do livro ações para os leitores executarem (todas tem relação com os questionamentos que o livro tenta criar).



Imagem 39 - Interação

3 - Experimental

O projeto serviu como forma de experimentar dentro do design. O maior objetivo é explorar as possibilidades quando a fotografia e o design editorial se encontram.

4 - Cor

O ensaio, em parte, foi produzido como forma de debater o que é feminino e masculino e por isso as fotos e páginas são misturas de cores que normalmente são tipicamente femininas ou masculinas.



Imagem 40 — Tipo de tratamento feito nas imagens.

B. PERSONAGENS GORDOS EM FILMES E SÉRIES

2019

Este trabalho pretendeu analisar a representação de pessoas gordas em filmes e séries por meio de uma análise comparativa da imagem. A personagem analisada foi escolhida por possuir, na construção de sua narrativa, duas fases bem definidas estabelecidas pelo seu tipo de corpo. Isso foi essencial para esta análise pois ajudou a entender de que maneira o corpo dela afeta na forma como o ambiente e os outros personagens interagem com ela.

A metodologia usada consiste em ver duas cenas e separá-las em momentos-chave e analisar como os personagens e o ambiente se comportam em cada fragmento da cena. Vão ser analisadas as expressões dos personagens, roupas, onomatopéias e diálogos. O objetivo é ‘dissecar’ as cenas para entender qual era a mensagem pretendida.

ANÁLISE

A série norte-americana “Friends” (1994) que conta a história e o dia a dia de seis amigos que vivem juntos e/ou próximos. Em 2015 foi eleita a melhor da história pela revista americana “*The Hollywood Reporter*”, que ouviu 2.800 pessoas da indústria cinematográfica [...], incluindo 779 atores, 365 produtores e 268 diretores, entre outros.”

Com uma audiência de 52 milhões de pessoas no último episódio, em 6 de maio de 2004, “Friends”⁶ conquistou com esse número, na época, a quarta posição entre audiências de séries nos Estados Unidos. Ao todo, foram 236 episódios de sucesso, com reprises em diversos países, e a conquista de cinco Emmys, um Globo de Ouro e dois prêmios SAG Awards. (O GLOBO, 2015)³

Monica (anexo 7), interpretada por Courteney Cox, era gorda na sua fase adolescente (que aparece na série como flashbacks), depois emagrece, envelhece, vira chef de cozinha e se casa com Chandler, interpretado por Matthew Perry.

As cenas escolhidas para serem comparadas foram: 1 (Imagem 41) - Ação de graças; Monica conhece Chandler (personagem que vai ser seu futuro marido na série) e 2 (Imagem 42) - Ação de graças; Mônica perde peso e reencontra Chandler.

O objetivo dessa comparação foi analisar qual é a reação do personagem ao encontrar Monica nos dois momentos e entender a mudança de comportamento dos personagens de acordo com a alteração no corpo de Monica.



Imagem 41 — Monica Geller da série *Friends*

Cena 1			
Personagem	Corpo	Situação	Análise
Mônica	Gordo	Mônica é chamada pela mãe para atender a porta. Personagem desce as escadas de forma desajeitada e abobalhada , está suada — como se tivesse feito muito exercício , com as bochechas rosadas e roupas que aproximam a imagem da personagem a um semblante mais infantilizado (anexo 6), com roupas que cobrem todo seu corpo. Risadas ao fundo.	<ul style="list-style-type: none"> • Desajeitada; • As risadas de fundo sugerem que a personagem é naturalmente engraçada; • Infantilização da personagem;
Mônica / Rachel	Gordo	Rachel fala que outro personagem terminou com ela e no desenrolar da conversa a Monica comenta que Rachel ia dar a “flor” dela para ele. Rachel chama atenção dela falando que ela deveria chamar de sexo e que a maneira que ela fala assusta ela.	<ul style="list-style-type: none"> • Desajeitada e excêntrica; • As risadas de fundo sugerem que a personagem é naturalmente engraçada; • Inocência exagerada confirmada pela divergência de pensamento entre as personagens, que tem idades similares e são amigas (o que sugere convivência e conversas recorrentes sobre assuntos similares, o que leva a crer que sexo não

⁶ Friends bate Breaking bad, Game of thrones e é eleita série preferida de Hollywood. Disponível em: <https://oglobo.globo.com/cultura/revista-da-tv/friends-bate-breaking-bad-game-of-thrones-e-eleita-serie-preferida-de-hollywood-17518242> Acesso em 06/10/2020

			é um tópico novo para Monica);
Mônica/ Chandler	Gordo	Chandler chega e é apresentado a todos por Ross, irmão de Mônica, ela se apresenta como “Ross’ little sister” . Ele responde, “Okay” , ironicamente. Risos ao fundo. Depois Mônica se oferece para fazer uma comida para ele, ele faz uma piada e ela se atrapalha com o refrigerante que está tomando e sai envergonhada.	<ul style="list-style-type: none"> • Desajeitada e excêntrica; • As risadas de fundo sugerem que a personagem é naturalmente engraçada;

Tabela 1 — Análise da primeira cena



Imagem 42 — Monica Geller da série *Friends*

Cena 2			
Personagem	Corpo	Situação	Análise
Chandler/ Ross	—	Os personagens chegam com um estilo diferente da outra cena e o pai de Monica comenta sobre isso. Chandler fala sobre o quanto o cabelo dele era ridículo . Risos no fundo.	Esse diálogo é interessante pois explicita a inclinação das pessoas a se encaixar em padrões de comportamento e beleza. A forma como ele despreza seu estado anterior em benefício de seu estilo atual.
Mônica / Chandler	Magro	A mãe de mônica a chama e quando ela aparece mais magra, silhueta clássica de moda, mostrando mais o corpo , diferentemente da outra cena, não há reação do “público”, a cena segue em silêncio até que Chandler, incrédulo, diz “Oh, my God” e Monica começa a exhibir seu novo corpo e dá a entender que é um momento de troco para a ironia do personagem na primeira cena. Chandler diz que ela está muito diferente/formidável e depois diz “that body!” e é recriminado pelo irmão da personagem.	<ul style="list-style-type: none"> • É notável que a cena é construída de forma a lidar com a transformação de Monica como um enriquecimento de sua pessoa. Isso é evidenciado na mudança que existe quando a personagem entra em cena (sem risadas, menos atrapalhada, mais confiante etc). • Chandler não olha mais para a personagem com desprezo e ironia e sim com desejo e admiração. Isso é afirmado pela forma como ele se comporta (nervoso e atrapalhado) e pelas coisas que fala para ela. • A forma como ele emenda “You look so different/terrific” dá a entender que a personagem se tornou algo que não era antes; formidável; Já que ele verbalmente condiciona uma coisa a outra.

Mônica/Chandler	Magro	Quando Monica sai de cena ele a acompanha com os olhos, demonstrando interesse que não existia antes e continua até ser recriminado pelo pai da personagem.	Personagem de Chandler muda de indiferente e irônico para atrapalhado e interessado.
Monica/Rachel	Magro	Na cozinha Rachel vem se vangloriar por Monica e diz que ela conseguiu dar o troco em Chandler por ele ter chamado ela de gorda. Monica se diz não estar satisfeita, mesmo se sentindo bem com seu novo corpo.	<ul style="list-style-type: none"> • A mudança corporal está vinculada a terceiros, ou seja, a transformação foi influenciada pelos comentários irônicos de outro personagem. • Neste momento o telespectador percebe que o emagrecimento de Monica é motivado pela situação da cena 1. • E temos a imagem de um corpo gordo como vulnerável a brincadeiras e o corpo esbelto como resposta a isso. Dando a entender que a maneira de responder a gordofobia é emagrecer. Dando razão a imagem do gordo como algo cômico e ruim. • Nessa cena a Mônica também reafirma o estereótipo do gordo doente quando fala que agora seu coração está bom.

Tabela 2 — Análise da segunda cena

Ao final da comparação, pode-se perceber que os estereótipos antes mencionados são reafirmados em diversos momentos da cena. Fica claro também que o emagrecimento da personagem — que foi motivado por uma situação de *bullying* — é tido como uma trajetória de sucesso e fortalecimento da personagem, independente da maneira como aconteceu ou das motivações.

O fator interessante é que a cena aborda, de certa maneira, a forma como comentários maldosos podem afetar a percepção de uma pessoa sobre si mesmo, mas acaba resumindo isso à iniciativa da personagem se vingar modificando seu corpo, ou seja, o problema era o corpo de Mônica e não a forma como Chandler tratou ela.

Outro ponto importante é como a personagem passa de engraçada e atrapalhada para desejável — a personagem passa a ser objetificada pelo seu corpo.

É imprescindível que séries e filmes parem de abordar o corpo gordo sempre como um caminho para a magreza e como seres desprovidos de sexualidade — essa visão fica clara no caso da atriz Gabourey.

Já a questão da saúde, que é muito comumente levantada, sempre acaba sendo uma desculpa fácil para um discurso ignorante em relação às pessoas gordas, tanto que no mesmo contexto pouco se fala sobre ingestão de drogas e álcool ou até mesmo sobre passar protetor, beber água etc. A questão é, por que a preocupação alheia com a saúde se limita às questões de peso?

Além disso, é preciso parar de tornar a pessoa gorda como sinônimo de estagnação e preguiça, como é visto nos *Incríveis* — animação da Disney, nos *Simpsons* e em muitas outras.

Por fim, é importante que as produtoras de conteúdo tenham em mente que a percepção que as pessoas têm de si mesmas é construída diariamente de acordo com os sinais e signos aos quais elas estão submetidas.

C. MANUAL DE COISAS RIDÍCULAS — ZINE
2018

Em um mundo ideal, nós teríamos orgulho de todas as características que nos compõem e as outras pessoas aceitariam quem somos independente de nossas peculiaridades, mas como, infelizmente, essa não é a realidade, ainda temos muitas coisas que achamos que devemos esconder das pessoas, principalmente, em contextos sociais, nos vemos forçados a nos suprimir por medo de não pertencer ou de não ser o suficiente.

Tendo em vista essa ansiedade de não ser o suficiente ou de não pertencimento, a ideia deste trabalho surgiu na matéria de Análise da Imagem, orientada pela Professora Claudia Elias, que tinha como tema o ‘ridículo’.

Partimos da leitura e análise do ‘Poema em linha reta’ de Fernando Pessoa e depois tivemos que procurar referências do que achamos ridículo (imagem 43).



Imagem 43 — O que é ridículo?

A minha análise do ridículo foi como um espelho voltado pra mim mesmo, foi um processo de decifrar o que me causava vergonha e expor isso num trabalho. E o resultado disso foi uma zine chamada “Guia das coisas ridículas sobre o Lucas Clarisse” (imagem 44) que tem como proposta ser um material de apoio ao conhecer novas pessoas. A ideia é abordar temas banais do cotidiano relacionados a mim de forma cômica e reafirmando a banalidade dessas coisas “ridículas”.



Imagem 44 — Capa da zine

Inicialmente fiz uma lista com dez coisas que eu considerava ridículas sobre mim.

- 1 — Quando eu era menor, eu achava que mexer a orelha era um super poder.
- 2 — Eu sempre desvio do quadrado que fica no chão abaixo do extintor de incêndio.
- 3 — Às vezes quando bebo demais eu me apresento com outros nomes para as pessoas.
- 4 — Não sei os nomes das ruas do lugar que vivo a vida inteira e quando me pedem informação na rua eu falo que acabei de mudar e não conheço nada ainda.
- 5 — Quando eu fico nervoso, tenho crises de riso em momentos que não deveria (enterros, por exemplo).
- 6 — Alguns anos atrás vi um documentário sobre o Michael Jackson de madrugada e quando fui dormir vi ele na minha escada, desde então tenho dificuldade de assistir os cliques dele e não consigo nem passar perto das pessoas que se fantasiam dele.
- 7 — Tenho o hábito de pedir desculpa para os objetos quando tropeço/derrubo eles, é super sem querer e automático, não espero resposta.
- 8 — Eu tenho vontade de cursar direito por causa do musical do filme Legalmente loira
- 9 — Eu me assusto fácil demais.
- 10 — Eu já chorei escondido porque minha carta para Hogwarts não chegou.

Depois escolhi os itens 1, 2, 5, 6, 7 e 8 para virarem um ensaio que vem no conteúdo da zine. Cada item foi produzido como um díptico (com duas imagens relacionadas entre si) e que trazem o conceito geral do ridículo.

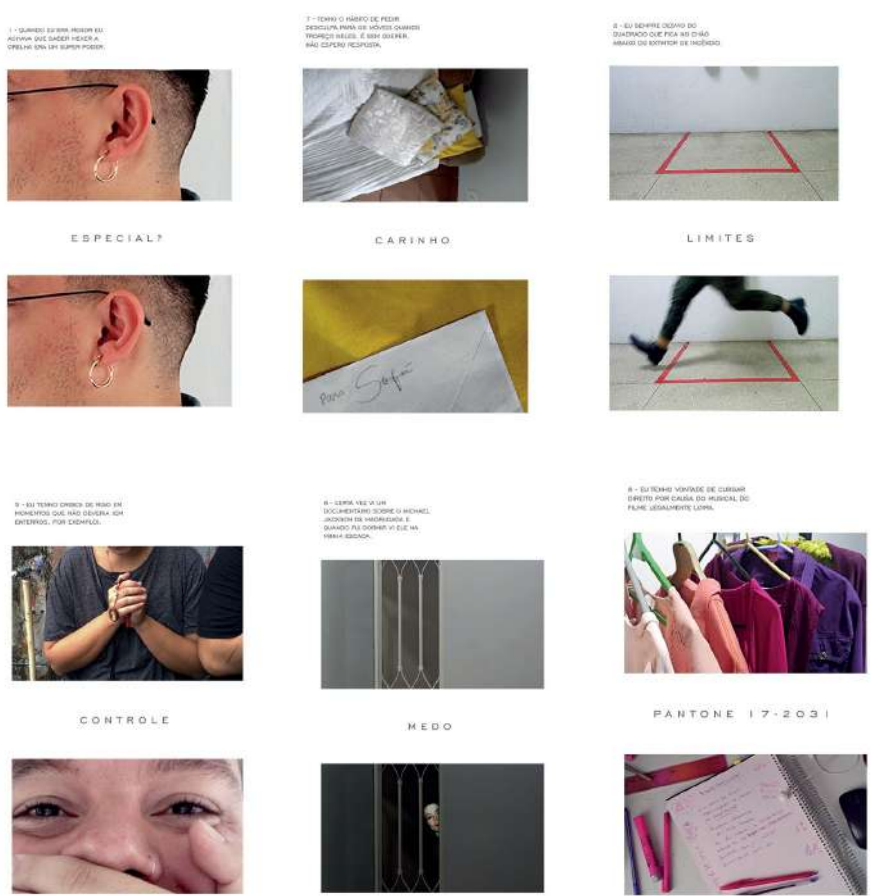


Imagem 45 — Ensaio sobre o Ridículo

D. CICATRIZES 2018

Este trabalho surgiu como proposta da disciplina de Fotocriação orientada pelo Professor Leonardo Ventapane e o objetivo era criar um projeto em cianotipia a partir da leitura do livro *Cidades Invisíveis* de Ítalo Calvino, 1972.

No século 13, após uma viagem que teria durado 30 meses, o mercador veneziano Marco Polo chegou às portas do Extremo Oriente e conheceu a capital do imenso império de Kublai Khan: Cambaluc, atual Pequim. Lá o jovem Marco permaneceu por 17 anos, desempenhando importantes funções diplomáticas na corte do Grande Khan. Isso é o que está registrado nos compêndios de história.

Em "*As Cidades Invisíveis*" (1972), Italo Calvino extrapola os fatos possíveis e imagina um diálogo fantástico entre "o maior viajante de todos os tempos" e o famoso imperador dos tártaros. Melancólico por não poder ver com os próprios olhos toda a extensão dos seus domínios, Kublai Khan faz de Marco Polo o seu telescópio, o instrumento que irá franquear-lhe as maravilhas de seu império.

Polo então começa a descrever minuciosamente 55 cidades por onde teria passado, agrupadas numa série de 11 temas: "as cidades e a memória", "as cidades e o céu", "as cidades e os mortos" etc. As visões, projetadas numa rigorosa arte combinatória, bebem de muitas fontes, desde as "*Mil e Uma Noites*" até as megalópoles que vemos no cinema. O resultado é um livro extraordinário e indefinível.⁷

Ao ler, minha relação com Zaíra foi instantânea, e tendo passado só uma semana do acidente do meu tio não poderia ser diferente. Essa cidade é feita "[...] das relações entre as medidas de seu espaço e os acontecimentos do passado" (CALVINO, 2017, p. 14) e ao considerar o tanto que vivemos até chegar ao dia de hoje podemos entender que cada pessoa é um universo de experiências e acontecimentos e que estes formam quem somos. Nossos mundos são intimamente individuais, mas não existem sem a presença de outros, e o que vivemos e as pessoas que estão ao nosso redor impactam na nossa existência e na forma como existimos.

Poderia falar de quantos degraus são feitas as ruas em forma de escada, da circunferência dos arcos dos pórticos, de quais lâminas de zinco são recobertos os tetos; mas sei que seria o mesmo que não dizer nada. A cidade não é feita disso, mas das relações entre as medidas de seu espaço e os acontecimentos do passado: a distância do solo até um lampião e os pés pendentes de um usurpador enforcado (CALVINO, 2017, p. 14);

Toda experiência que vivenciamos gera uma resposta no nosso corpo, seja uma marca, cicatriz (tátil), quanto uma memória afetiva relacionada ao que passamos, também uma cicatriz (emocional). E são essas cicatrizes que compõem nosso repertório de respostas aos acontecimentos do mundo, quem somos hoje e dependendo pelo que vamos passar, quem vamos ser.

⁷ As cidades invisíveis - Ítalo Calvino. Folha de S. Paulo. Disponível em: <https://vestibular.uol.com.br/resumos-de-livros/as-cidades-invisiveis.htm> Acessado em 06/10/2020

Desde sempre a cicatriz foi um fator de mudanças muito dramáticas na minha vida. “Seu filho tem mielomeningocele” – minha mãe ouviu duas semanas antes de eu nascer. “Sua filha tem as duas pernas arcadas e precisamos operar” – aos 15 anos minha irmã teve que operar as pernas para colocá-las no lugar. “A senhora tem um cisto do tamanho de um feto de três meses e vai precisar tirar o útero e o ovário”. “Lucas, seu tio caiu da escada e tem um buraco na perna dele, vem pra casa”. Até esse trabalho eu não tinha parado para tentar entender o que eu sentia sobre minha cicatriz e como todos da minha família têm uma história traumática que termina com uma marca.

Eu nunca tive a chance de sentir vergonha da minha pois ela está comigo desde sempre, para mim as outras pessoas eram diferentes e eu, sinceramente, demorei para entender que era ao contrário, mas por outro lado eu me lembro de situações em que eu me via hesitante em tirar a camisa em público – existia também o fator autoestima envolvido, mas que não cabe no contexto desse projeto – , pois esse era um momento que sempre gerou muitas perguntas e muitos olhares e acho que ninguém espera que uma criança de 8/9 anos consiga explicar o que é mielomeningocele.

Durante o processo de construção desse trabalho eu descobri que os médicos não acreditavam muito que eu poderia viver – as estatísticas da época não ajudavam muito, as chances eram realmente muito baixas (de sair com vida, mas com sequelas). Hoje o contexto é diferente – minha mãe teve um “descontrole dos batimentos cardíacos durante o parto” (palavras dela, não sei bem o que isso significa) e que demorou para aceitar bem o que tinha acontecido com a gente, também descobri que fiz acompanhamento com neuro até os 7 anos – eu não fazia ideia disso e não tenho a mínima memória de algo do tipo. Meu tio me contou que eu não reagia bem aos remédios que eram para me fazer dormir, ele me disse que lembra de um dia que eu ficava olhando para cara dele e rindo sem parar, o que até foi bom para eu conseguir entender os efeitos controversos do antialérgico no meu corpo. E com essas revelações, eu pude perceber o quanto a vida de várias pessoas mudou, mesmo que um pouco, por causa de uma coisa que ninguém esperava e que eu não tinha controle nenhum, e no fim deste processo surgiu uma cicatriz no meu corpo e várias outras nas pessoas que também estavam envolvidas comigo e com a minha doença.

Bem, partindo dessas histórias, eu decidi explorar a temática cicatrizes para desenvolver o trabalho de Fotocriação e, mais profundamente, tentar fazer com que as pessoas citadas reconhecessem o valor e os significados de suas marcas.

De início eu, minha mãe, irmã e tio escrevemos sobre nossas cicatrizes, acho que seria uma forma interessante de reviver os momentos e também de promover uma reflexão sobre essas experiências. As abordagens foram diversas, alguns descreveram o momento em que ganharam as marcas e outros falaram mais sobre um contexto geral e emocional.

Conversando com todos, eu pude entender como existe o conceito da cicatriz ser um ruído no corpo, acredito que parte disso venha de uma disseminação constante de padrões de corpos que não contemplam grande parte da sociedade. Meu tio repetia com frequência “isso vai deixar marca” (imagem 46), “nossa, vai ficar uma marca feia na minha perna”, “olha que coisa estranha” e ele era a mesma pessoa que lidava com toda a naturalidade do mundo com a minha cicatriz (imagem 47) (que por sinal é gigante e bem irregular), e assim pude ver o quanto nos ferimos por causa de padrões que são inatingíveis e o quanto deixamos de ver o verdadeiro valor das coisas pois estes estão escondidos atrás dessa necessidade que temos de nos encaixar.



Imagem 46 - Cicatriz do meu tio (perna esquerda); Imagem 47 - Minha cicatriz (costas).

E entendo que as cicatrizes possuem uma carga emocional muito forte, parte da dificuldade dele de lidar com a cicatriz era que ele, provavelmente, lembrava do acidente, da dor e da recuperação. Mas acredito que se existir um processo mais intenso de reflexão, toda cicatriz que temos é um ponto em nossa história que deveria significar para nós mesmos que passamos por alguma coisa que nos marcou e que, por pior que seja, pode existir outro ponto de vista da situação (posso estar sendo muito otimista e reconheço que existem casos e casos).

Voltando para a execução do projeto, eu decidi trabalhar com tecidos pois acho que a ideia da trama me remeteu a forma como nos relacionamos com as outras pessoas e o tecido serviria como uma analogia à nossa pele.

Os primeiros testes de cianotipia foram feitos com retalhos de tecidos de algodão (imagem 48) e para isso digitalizei os textos e fiz algumas colagens manuais (na hora do processo da cianotipia) com elas. E tive a ideia de costurar alguns, para tentar trazer cada vez mais para um contexto real de comparação daquele suporte com o corpo e com um corpo que tinha uma cicatriz. Em aula foi sugerido que a linha de algodão fosse substituída por uma linha de sutura para que essa “ponte” pudesse ser mais coerente.

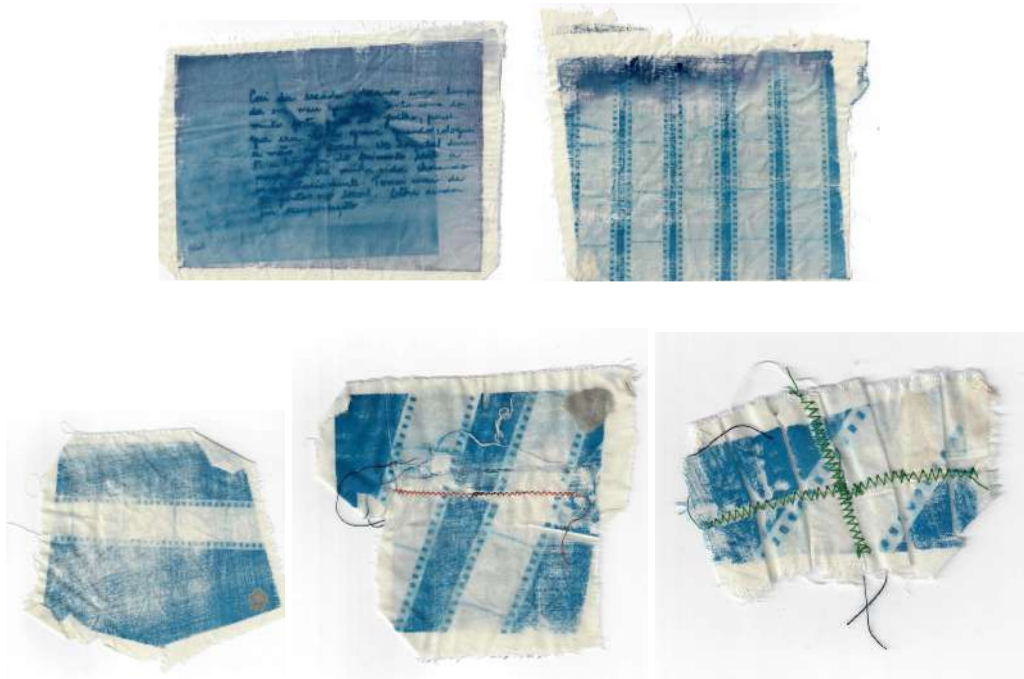


Imagem 48 - Primeiros testes em tecido de algodão.

Os próximos testes foram em tecidos com a trama um pouco mais expressiva (imagens 49 e 50), eram tecidos que tinham “memória”, ou seja, quando eu estava eles me davam uma “resposta” que permanecia (ficavam esgarçados ou desfiavam, por exemplo). Porém, a gravação da imagem não funcionou muito bem justamente por causa da trama ser mais espaçada.

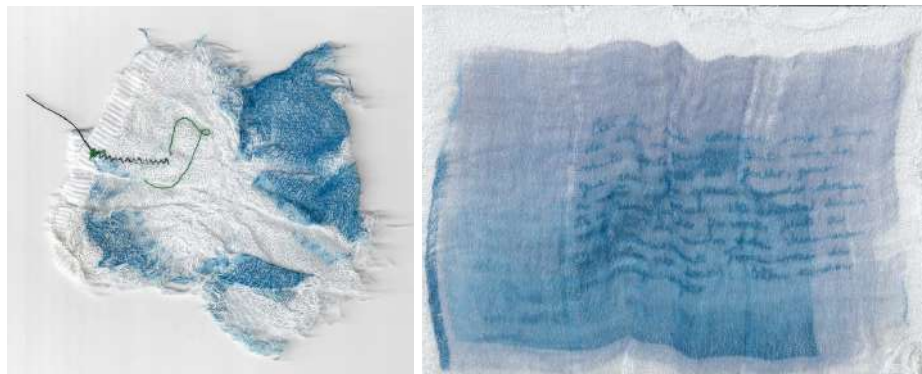


Imagem 49 e 50 - Testes feitos com gaze (esq.) e pano de chão (dir.).

O próximo passo foi testar em blusas e esse é o último momento de testes deste projeto. Nós, geralmente, usamos roupas que representam nossa personalidade e nossos gostos. Usamos o que achamos bonito. A ideia da blusa, no contexto desse trabalho, é trazer para o primeiro plano as nossas cicatrizes e expor as histórias por trás dessas marcas. A blusa se torna um *outdoor* do redescobrimiento dessas cicatrizes como forma de mostrar o valor delas e o quanto elas são bonitas também. Primeiro usei uma blusa de manga curta (imagem 46) para testar o que seria feito no suporte final. Escolhi a blusa de botão (imagem 51) como último teste pois acho que potencializaria ainda mais essa ideia de trazer algo exposto com orgulho já que é uma peça normalmente usada em ocasiões mais formais e em eventos importantes.



Imagem 51 - Primeiro teste feito numa camisa de algodão com a aplicação da linha de sutura.



Imagem 52 - Suporte final.

Durante todos os testes, as imagens foram trabalhadas juntamente com os relatos das pessoas porque acredito que os textos eram versões escritas e traduzidas do que diziam as cicatrizes. Inicialmente essa sobreposição foi feita no momento da ampliação, mas no final do projeto o processo se tornou digital como forma de garantir mais diversidade e tamanhos de composições. Além disso, a colagem foi utilizada para, mais uma vez, trazer o conceito de costura e junção de partes. O projeto tem essa característica de ser metalinguístico, onde a ideia de cicatriz se repete dentro de si mesma de diversas maneiras diferentes.

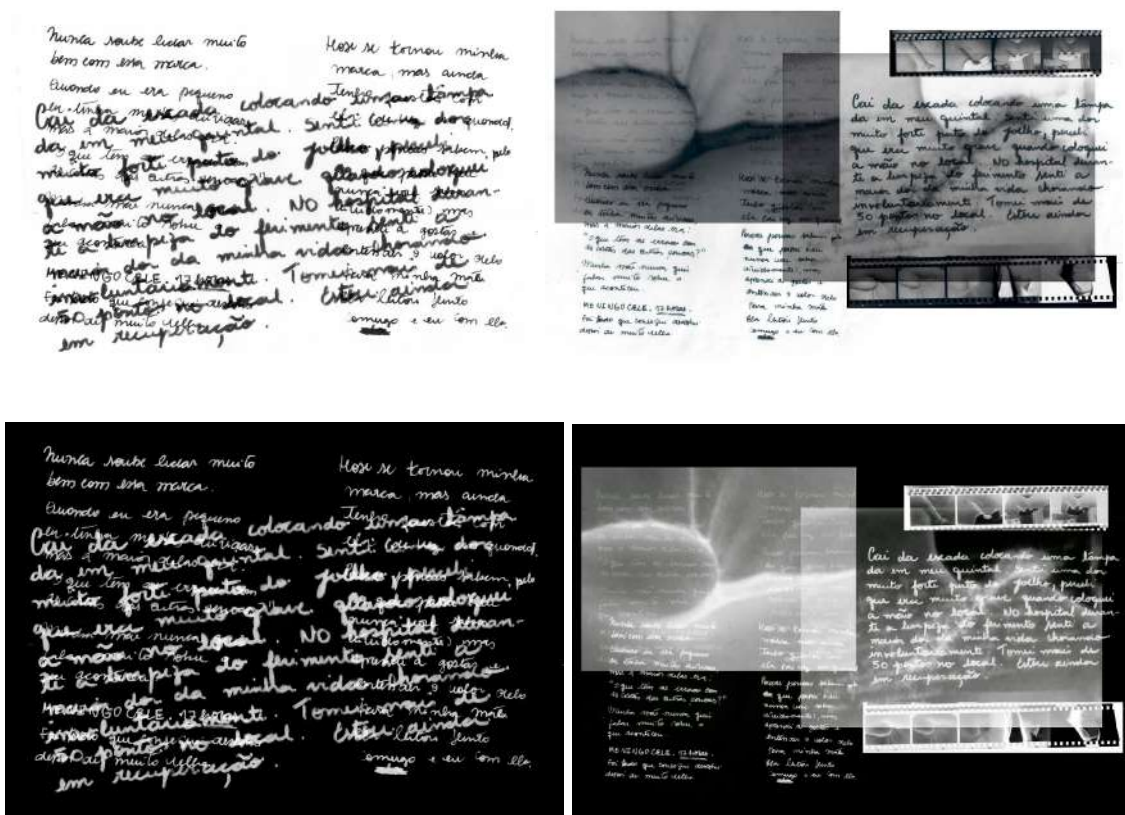


Imagem 53 - Colagens digitais usadas nessa etapa do processo.

Meus maiores aprendizados com esse trabalho foram entender a importância de tentar se reconhecer e refletir sobre nossas questões e o quanto isso é determinante para quase tudo que nos propomos a fazer na vida. Também aprendi que é valioso olhar para todas as respostas que obtemos no decorrer do percurso, percebi que muitas vezes ficava perdido quando algo que eu planejava não dava certo, e acho que aprendi a reconhecer o “erro” como uma comunicação/resposta mais do que como um obstáculo. Acredito também que consegui entender melhor a forma como estamos interligados com outras pessoas e que mesmo que uma coisa aconteça diretamente comigo, outras pessoas podem ganhar cicatrizes.

E. Conclusão

Ao revisitar todos estes trabalhos produzidos ao longo da minha graduação, eu pude perceber o quanto os temas corpo e autoimagem já estavam presentes no que eu estava produzindo.

Graças a essa análise feita logo no início do projeto, o caminho para o que hoje é esta zine já não estava tão invisível e distante como estaria se eu tivesse começado do zero.

4.4 — A zine:

4.4.1 — Naming;

O primeiro nome que surgiu foi **BOLD**, primeiro pela tradução do inglês que é “ousado”, “arrojado” e “audaz” e segundo pela relação com a minha profissão e trajetória acadêmica como graduando em Comunicação Visual.

Para não definir sem passar por um processo de ideação, mergulhamos no universo da zine e chegamos em mais três opções, mas descartamos por nenhuma delas ter o impacto e relação comigo como BOLD.



Imagem 54 - Opções de nome que surgiram no processo de naming.

4.4.2 — Projeto gráfico:

Como os assuntos abordados na ZINE são pesados e tratam sobre pontos muito pessoais e às vezes mal resolvidos, foi necessário pensar numa identidade que conseguisse balancear um pouco a densidade do tema e facilitasse a leitura integral da publicação. Para auxiliar nesse objetivo, foi adotado um tom de voz descontraído, informal e irônico, a fim de aproximar o leitor da BOLD.



Imagem 55 - Exemplo de tom de voz irônico sendo aplicado na seção Avon.

A. Formato

O formato escolhido foi 15x21 cm pois foi uma proporção observada em outras zines (com essa informação, pudemos seguir com algo que é possível dentro do universo zine considerando facilidade de replicação e baixo orçamento), além disso cabe confortavelmente em duas mãos e é fácil de folhear.

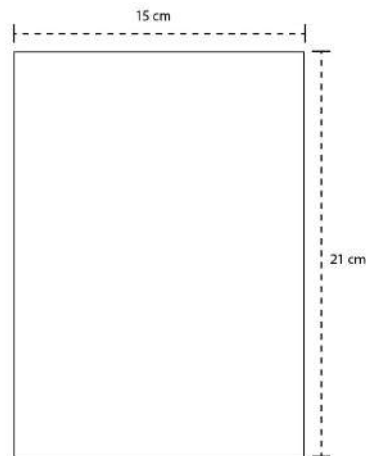


Imagem 56 - Tamanho da zine.

B. Paleta de cores

O projeto se desenvolve numa paleta limitada de laranja, laranja reduzido, tons de cinza e branco. Inicialmente o plano era usar pantone neon e por isso o laranja foi escolhido como forma de simular uma possibilidade dentro desse contexto, mas descartamos pois iria encarecer muito o projeto e poderia descontextualizar do universo zine e mantivemos o laranja pois funcionou bem com a linguagem almejada.

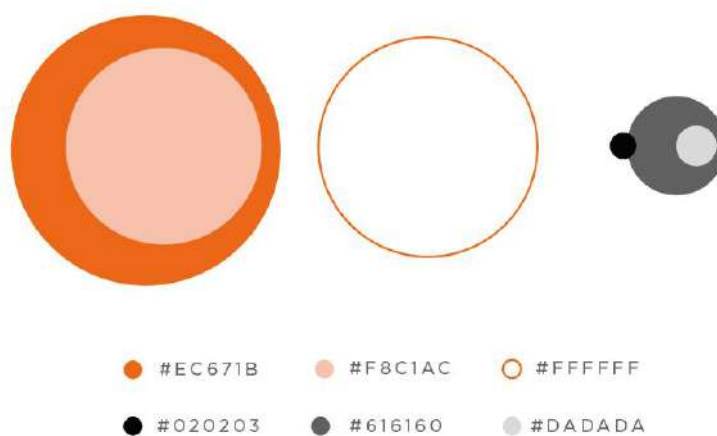


Imagem 57 - Proporção estimada do uso das cores.

Os laranjas tomam conta das páginas de conteúdo, contrastando com espaços de respiro em branco e o texto no cinza mais escuro. Já o preto e o cinza mais claro aparecem pontualmente nas capas.

C. Grafismos

Como foi explicitado aqui anteriormente, a existência e propagação dos padrões de beleza é algo pensado para ser subentendido e subliminar. São usados mecanismos psicológicos para que a gente queira ser diferente do que somos e para sairmos desse ciclo vicioso precisamos “hackear” o sistema com questionamentos e problematizações. Para reforçar esse conceito na identidade a fonte Wingdings (imagem 58) foi explorada pelo miolo como forma de codificar algumas informações, além disso ilustrações foram criadas para atender assuntos não contemplados pela tipografia citada.

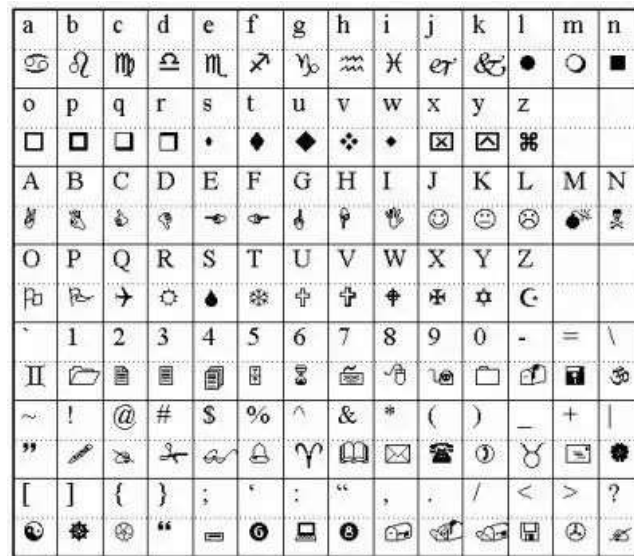


Imagem 58 - Tipografia Wingdings.

Ainda no universo do online, outras referências foram utilizadas a fim de manter uma unidade e coerência ao tema, como janelas de navegador e cursores (Imagem 59).

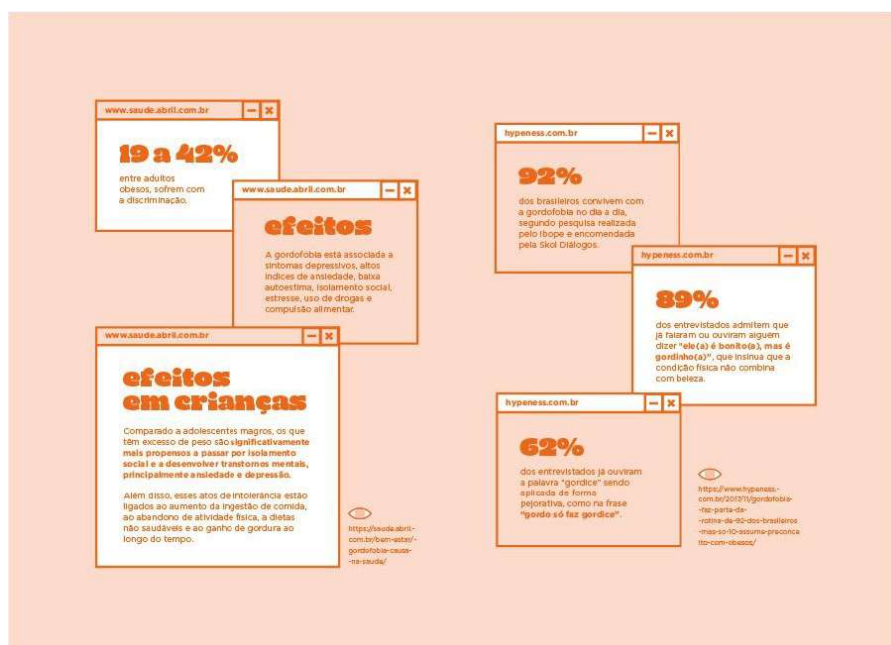


Imagem 59 - Grafismos.

D. Tipografia

Ao todo foram utilizadas três famílias tipográficas para a construção desta publicação:

- Mighty Slab é a tipografia oficial/principal da zine e foi utilizada em títulos e subtítulos, olhos de texto e como tipografia de apoio em ilustrações que estão no miolo. A família se resume na versão principal de leitura (one) e em mais três variações de sombra (two, three e four). Todas as variações foram utilizadas.



Imagem 60 - Mighty Slab.

A Mighty foi escolhida pois apresenta boa leitura, dinamismo e tem a haste grossa, o que a torna bem espaçosa, combinando com o DNA da publicação.



Imagem 61 - Testes feitos para a definição da tipografia

- BEBAS NEUE está aplicada na tag do título da ZINE e foi escolhida por apresentar boa legibilidade e ter a haste fina o que contrasta muito com a Mighty.



Imagem 62 - Logo da revista.

- Gotham é a fonte utilizada nos momentos de leitura mais extensos e foi escolhida por ter ótima legibilidade em texto corrido. As variações foram usadas para auxiliar na criação da hierarquia das informações (intertítulos, evidenciamento de informações, legendas etc).

Book
 Medium
 Bold
 Ultra

Imagem 63 - Variações da Gotham que foram usadas no miolo.

E. **Referências visuais:** Foram selecionadas algumas imagens para compor o moodboard.



Imagem 64 - Posts da @contante.vc;



Imagem 65 - Skol Display, produzida pela Tátil.



Imagem 66 - Ilustrações do @lucassales.



Imagem 67 - Ilustrações da @af.illustrations.

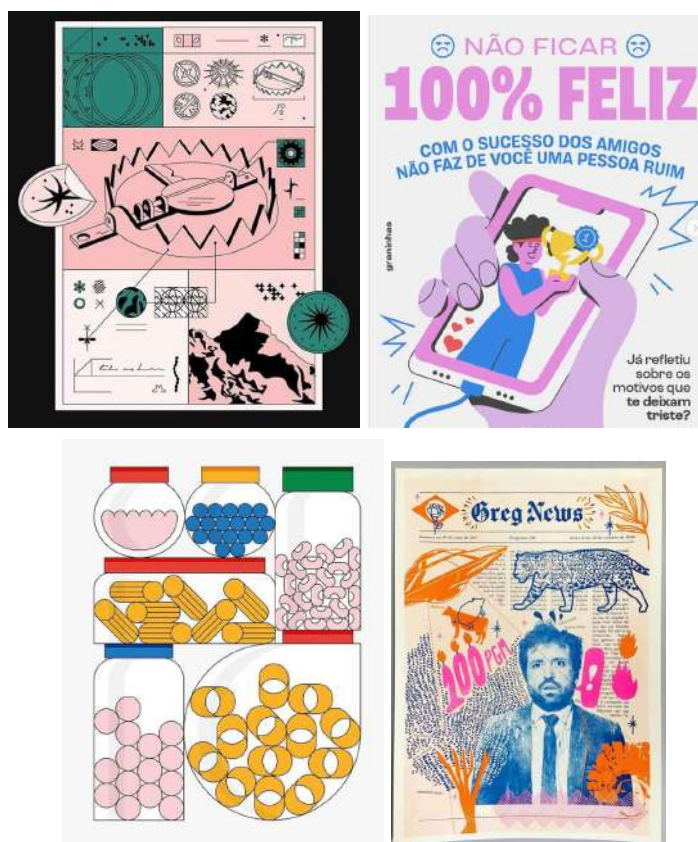


Imagem 68 - Outras referências.

F. Seções

Inicialmente a zine tinha sido planejada para conter 8 seções:

1. Ensaio: fotos que foram produzidas especificamente para a zine como forma de experimentação e aprofundamento no tema;
2. Contextualização: seção que abre o assunto e situa o leitor sobre o contexto geral da gordofobia;
3. Pesquisa: dados da pesquisa realizada durante a produção deste material para embasar o que foi dito na seção de contextualização;
4. Análise da imagem: seção que traz análises de personagens gordos em séries e filmes a fim de dissecar o tema de uma forma mais prática;
5. Anúncios: alguns produtos e dietas absurdas foram separadas para serem abordados ironicamente essa seção de anúncios;
6. Relatos: como forma de diversificar o discurso sobre o tema outras três pessoas escreveram artigos trazendo suas perspectivas.
7. Ensaio com convidada: fotos produzidas durante o desenvolvimento da zine "Mensagens para meu corpo" que seriam realocadas ao final da BOLD.
8. Infos gerais: orientação, data de publicação etc.

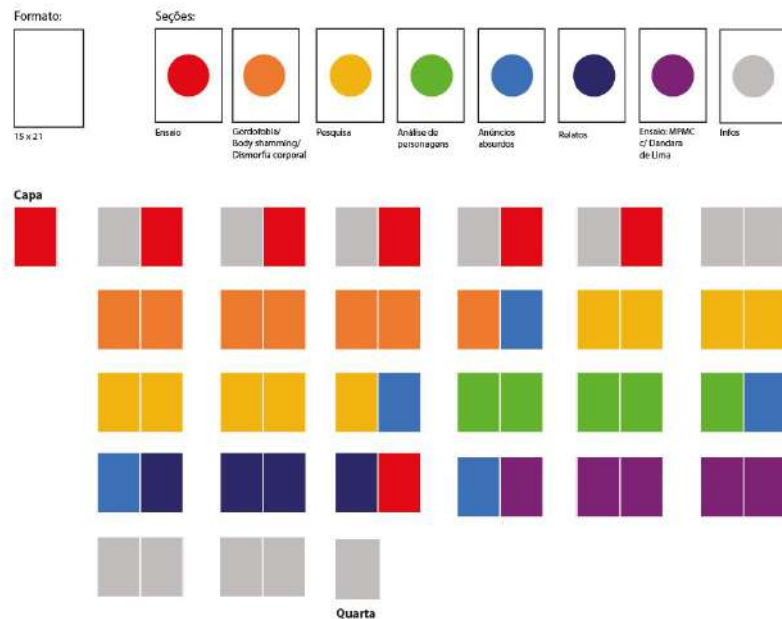


Imagem 69 -Primeira versão do espelho.

Durante a produção, para que não ficasse muito extenso e correndo o risco de encarecer a produção e descontextualizando do universo zine, algumas seções foram despriorizadas da edição 1. A seção da pesquisa não foi aproveitada pois acredito que os resultados se apresentam durante as outras seções com abordagens diferentes. O ensaio com a convidada não estava agregando valor direto para o que está sendo abordado. Os anúncios foram reduzidos e ao invés de aparecerem no final de cada seção, focamos em dois, um na quarta capa e um no verso da quarta capa.

Depois de finalizadas, algumas seções também passaram por um processo — mais ágil — de naming.

1. Ensaio;
2. **Contextualização: Gordisse;**
3. ~~Pesquisa;~~
4. **Análise da imagem: Tela quente;**
5. **Anúncios: Seção Avon;**
6. **Relatos: Local de fala;**
7. ~~Ensaio com convidada;~~
8. Infos gerais.

4.4.3 — Ensaio

Por mais que a zine tenha uma predominância de ilustrações e ícones como reforços da comunicação, a fotografia serviu para abrir o assunto na zine, porém mais importante que isso, serviu como ferramenta de estudo da gordofobia.

Sempre me interessei por fotografia, fiz iniciação científica e integrei essa linguagem em vários trabalhos acadêmicos.

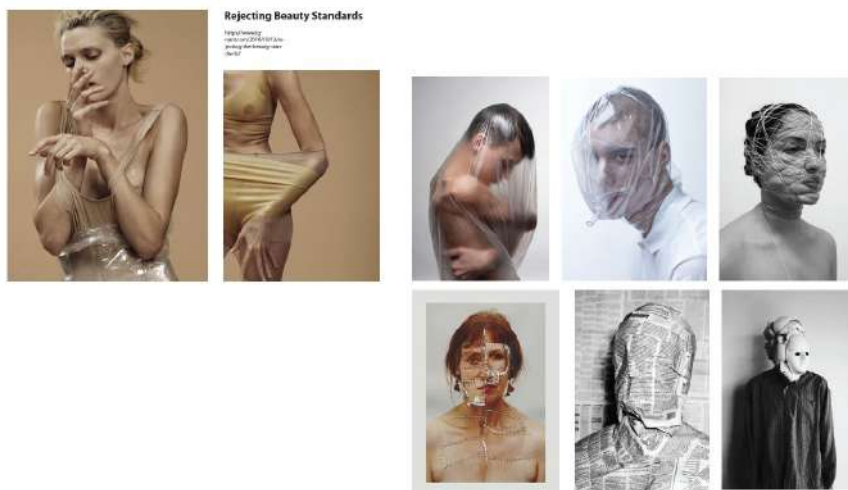


Imagem 70 e 71 - Ensaio produzido para a matéria Tópicos Especiais ministrada pela professora Claudia Elias.

Então sempre tive a intenção de trazer a fotografia, ainda que pontualmente, como forma de experimentar dentro do tema, mas meu plano nunca foi fazer uma série de autorretratos. Como citei anteriormente, minha relação com minha autoimagem ainda é complicada. Porém, como 2020 foi o ano oficial do inesperado e do isolamento, eu tive que adicionar mais essa camada de intimidade no projeto.

Foi fácil? Não mesmo. Mas foi importante? Sim. Diria que foi uma imersão intensa no que estou propondo com meu trabalho. Foi uma série constante de questionamentos; “Eu acharia isso feio se fosse outra pessoa?”;

A. Referências



Imagens 72 - Referências do ensaio.

B. Resultado

Meu principal objetivo com o ensaio era tentar traduzir o que nos tornamos quando tentamos nos encaixar e que meios usamos para atingir esse grau de *bestificação*. Como pode ser observado, as fotos apresentam universos muito distintos, mas acredito que isso seja mais um reflexo do quanto era novidade para mim experimentar com meu corpo. Além disso, como eu queria abordar situações diferentes eu me permiti ficar livre para extrapolar um pouco a similaridade entre elas e usei diferentes tipos de interferências na minha imagem. Todas as fotos foram editadas no Photoshop, mas algumas sofreram intervenções mais significativas para ajudar na passagem da mensagem.



Imagens 73, 74, 75, 76 e 78 - Série de autorretratos produzida para a zine.

A foto a seguir foi a escolhida para ocupar a capa por apresentar uma leitura mais imediata do tema geral da revista e por causar grande impacto.

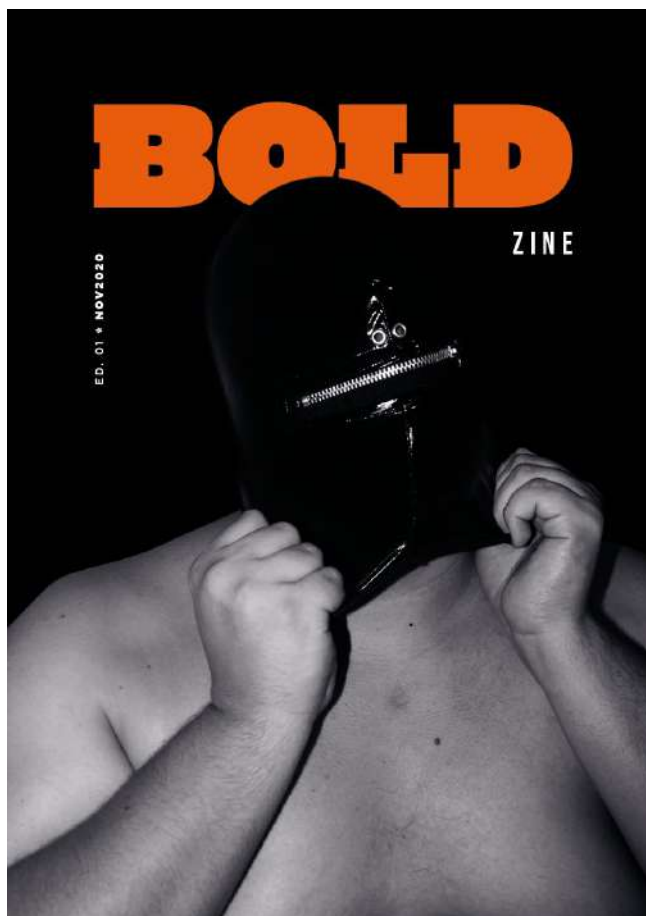


Imagem 79 - Foto de capa

4.4.4 — Bold Zine

Um ponto importante de ressaltar nesse momento é que com a identidade pronta foram decididos momentos de altos e baixos ao longo do miolo, ou seja, momentos em que a linguagem é explorada ao seu máximo e momentos em que o leitor vai encontrar páginas mais tradicionais. Isso foi adotado como forma de dinamizar a experiência e auxiliar em momentos em que seria necessário uma atenção maior ou a leitura de textos mais longos.

Observação: Para facilitar o entendimento, nas páginas de fundo branco foram inseridas uma borda preta só para ajudar a visualizar o limite da página.

A. Capa

A capa (imagem 79) é focada integralmente na foto e tem uma aplicação simples da logo e das informações da edição. Como foi dito anteriormente, este foi um dos momentos de redução da linguagem e esse recurso foi utilizado aqui como forma de instigar e provocar com o conteúdo da foto a ponto de levar a folhear a zine com a curiosidade 'ativada'.

B. Miolo

- a. **Ensaio:** Esta seção é muito importante pois dá o tom de tudo que vem após. Todas as fotos vêm com um texto de apoio que é o mesmo já apresentado aqui na motivação. Essa escolha foi feita pois essa escrita nasceu com características de artigo e seria a abordagem perfeita para situar o leitor.



Imagem 80 - Foto 01



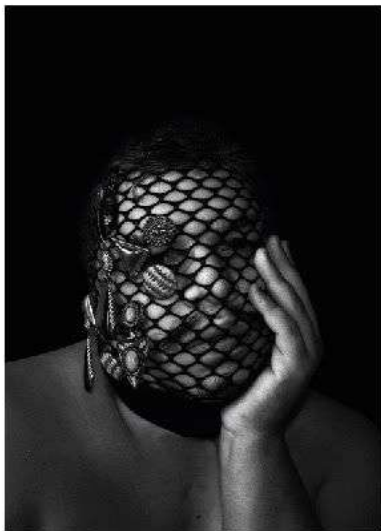
2020



Mantras para ser um gordo aceitável

- Não chamar atenção para si mesmo.** evitar usar óculos escuros, falar muito alto, ser extravagante ou qualquer coisa do tipo.
- Você precisa ser amigável, não importa a situação.** Não te restam muitos atributos para oferecer, né? E não vamos esquecer que você precisa ser engraçado, viu? Todo gordo não é engraçado? (Só assistir 30 min de televisão para confirmar que sim). Mas olha, sem chamar atenção, hein?
- Aceite qualquer migalha afetiva que estiver disponível.** Qualquer mesmo (isso foi algo que eu vivi intensamente). Melhor isso do que nada.
- Sempre que oferecerem comida você diz que está sem fome.** Isso é muito importante. E se puder, evite comer na frente dos outros.
- Evitar espelhos a qualquer custo,** não tem nada aqui que você queira ver.
- Você está proibido de se sentir bem com você mesmo.** Isso não faz sentido. E as outras pessoas estão aí para te lembrar constantemente o quanto seu corpo não é normal.

Imagem 81 - Foto 02



2020

THE FAT TIMES



BRASIL É O ÚNICO ENTRE OS PAÍSES QUE MAIS REALIZAM PLÁSTICAS NO MUNDO

O número de cirurgias bariátricas realizadas no Brasil aumentou 66,7% de 2019 para 2020 segundo Agência Brasil e isso corresponde a 426,6% a mais de procedimentos em 8 anos.

Com isso, menos e quanto mais

Insurgem no gênero de não seremos o feminino. É toda a representação que alimenta essa ideia de como são os homens porque são os corpos que mais se fazem quem importa.

A pertencem esse mundo e lá fora "há o lado da vida" e o lado do julgamento e também a importância: isso para todos que se fazem nos mesmos, debates de como da vida de se faz e de ser.



Imagem 82 - Foto 03



📷 📱 📺 📢 📣 📤 📥 📦 📧 📨 📩 📪 📫 📬 📭 📮 📯 📰 📱 📲 📳 📴 📵 📶 📷 📸 📹 📺 📻 📼 📽 📾 📿 📠 📡 📢 📣 📤 📥 📦 📧 📨 📩 📪 📫 📬 📭 📮 📯 📰 📱 📲 📳 📴 📵 📶

2020

Claro que esses mantras não vinham em forma de frases na minha cabeça, mas eram ideias que ecoavam, sentimentos e formas de agir que me realfirmavam tudo isso.

É preciso dizer que eu fui um gordo exemplar, preenchi todas as caixinhas de autopiedade e submissão que vocês possam imaginar.

Mas, acredito que hoje, escrevendo isso, estou me tornando um rebelde indisciplinado.

Imagem 83 - Foto 04



📷 📱 📺 📢 📣 📤 📥 📦 📧 📨 📩 📪 📫 📬 📭 📮 📯 📰 📱 📲 📳 📴 📵 📶 📷 📸 📹 📺 📻 📼 📽 📾 📿 📠 📡 📢 📣 📤 📥 📦 📧 📨 📩 📪 📫 📬 📭 📮 📯 📰 📱 📲 📳 📴 📵 📶

2020

Hoje eu consigo ver as raízes que nasceram de questões que foram sendo inseridas no meu corpo e vejo que é muito complicado me perguntar "mas tudo que eu **faço** precisa ser sobre gordofobia?".

Complicado pois a forma que me relaciono com as pessoas, com o espelho, com a comida e com minhas roupas, tudo isso tem relação com essas inseguranças que foram plantadas desde cedo em mim.

E são preocupações que não nasceram comigo, entendem? Tudo isso veio das inseguranças de outras pessoas que também não nasceram com essas questões e por aí vai.

Imagem 84 - Foto 05

- b. **Páginas iniciais:** nessa sequência o título ressurge com o nome do autor e após com as definições da palavra bold.

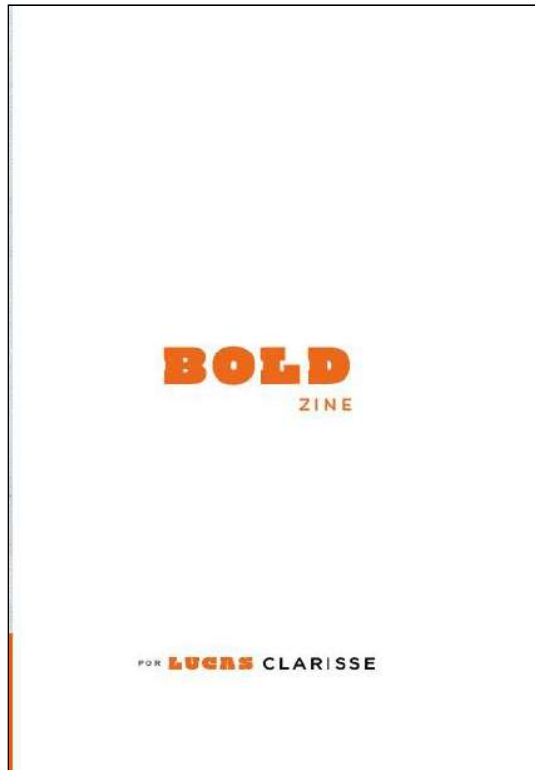


Imagem 85 - Bold + autor



Imagem 86 - Bold + significados

- c. **Sumário:** nesta dupla o conceito e identidade da zine são ‘explodidas’ como forma de introduzir e deixar o leitor sabendo o que esperar das próximas páginas.



Imagem 87 - Sumário

- d. **Gordisse:** Toda a seção foi trabalhada no fundo laranja claro para poder destacar visualmente do que foi feito nas outras.

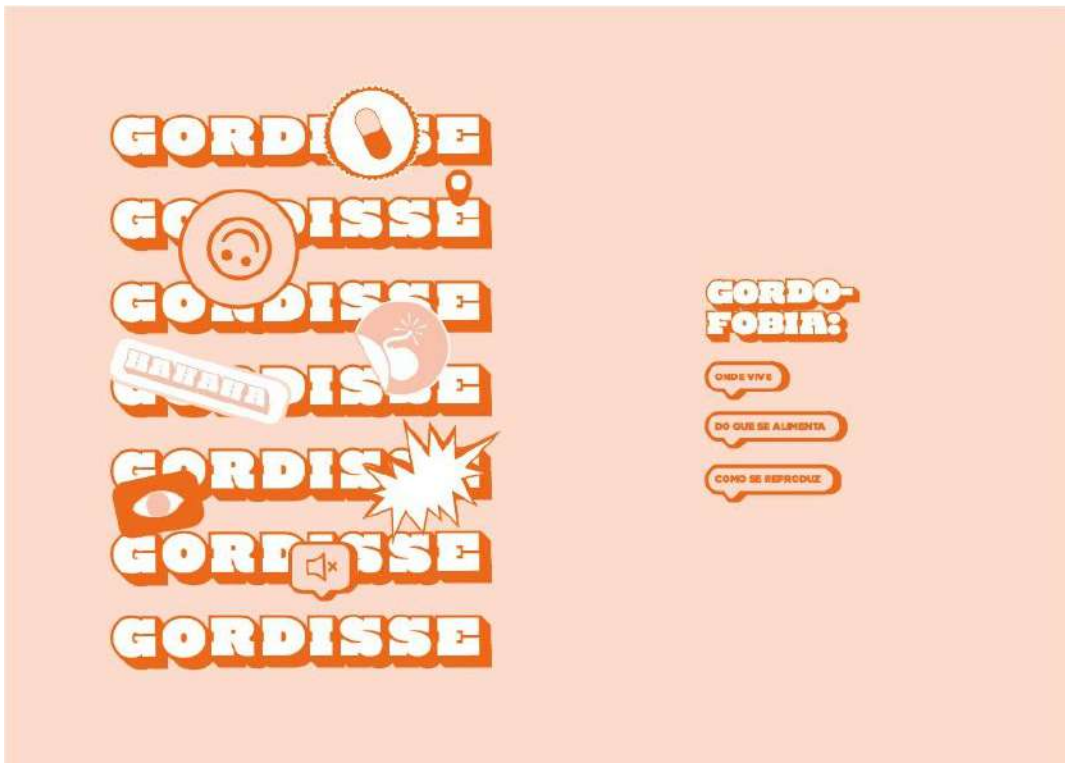


Imagem 88 - Abertura da seção Gordisse

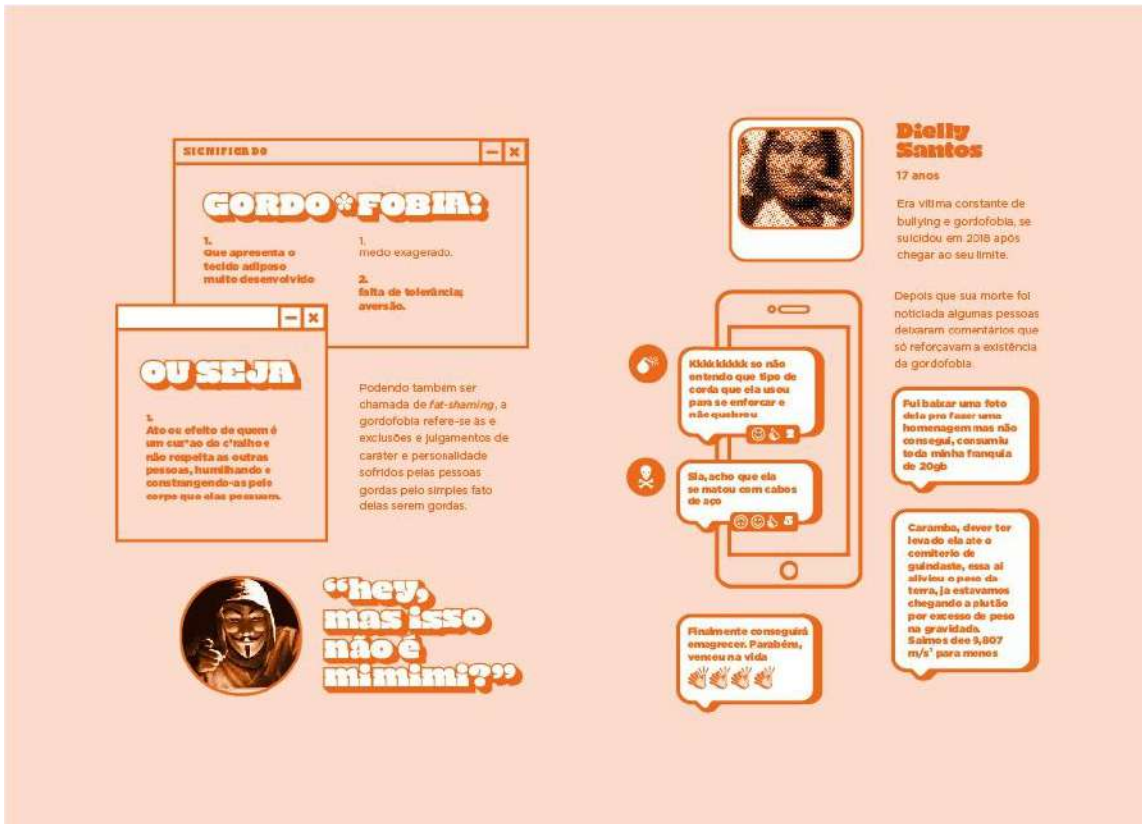


Imagem 89 - Seção Gordisse 01

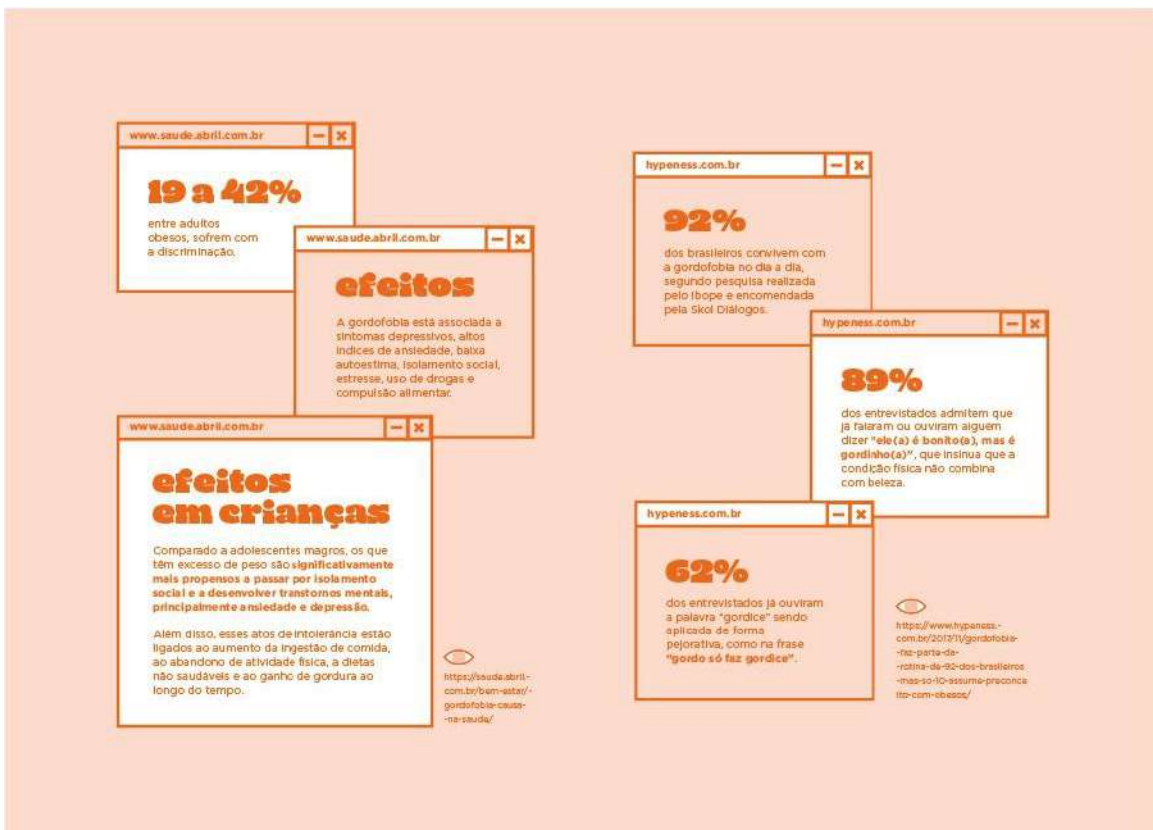


Imagem 90 - Seção Gordisse 02



Imagem 91 - Seção Gordisse 03

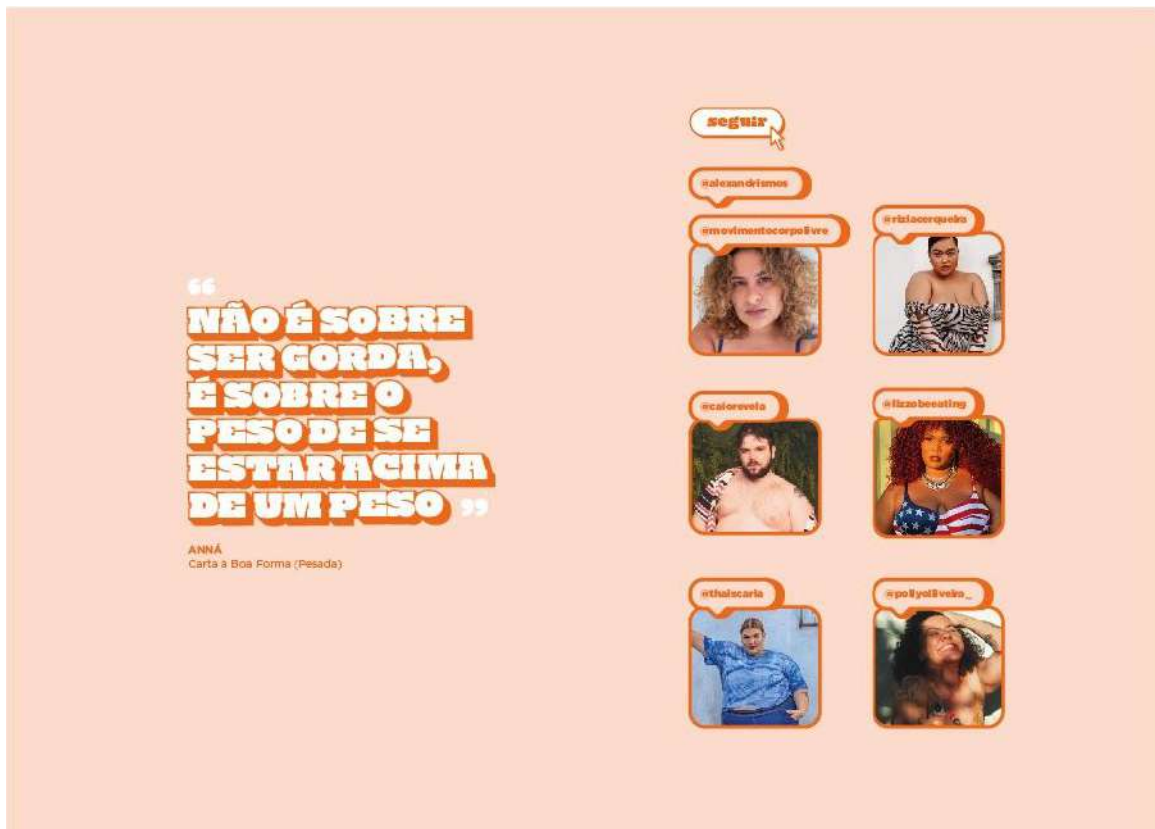


Imagem 92 - Seção Gordisse 04

- e. **Tela quente:** Nesta seção além das abordagens já vistas, a ideia era fazer algumas alusões a players de vídeo para poder conversar com o universo de filmes/séries. No início da seção tem um box que contextualiza o que vai ser dito, depois tem alguns casos de gordofobia e afins vividos por famosos e por último as análises.



Imagem 93 - Seção Tela Quente



Imagem 94 - Box Trailer/Gabourey Sibide



MATT MCGORRY
@MATTMCGORRY

Chegado por sua participação em *Orange Is the New Black* e *How to Get Away with Murder*, o ator contou em seu perfil no Instagram a relação que tem com seu corpo. Num relato muito interessante e pessoal, ele desmistifica a ideia do homem insensível e abre seu coração para as tentativas que é viver num corpo fora do padrão.

Minha barriga grande e macia. Minhas primeiras lembranças de que meu corpo estava "errado".

Um local de tormento e trauma que me ensinou que eu mesmo era vergonhoso.

Dano autoinfligido na esperança de que isso me protegesse. De um mundo que odeia pessoas gordas e homens moles, físicos e emocionalmente.

Comentários "casuais" e seu impacto que tentei ignorar. Reconheci-os totalmente, significaria ser muito mole tanto no corpo quanto no espírito.

Minha barriga grande e macia. Como homens, devemos ser duros e angulosos, como estátuas impenetráveis cinzeladas. Inalterado por condições externas - estações, quarentenas, eventos de vida, traumas, opressão sistêmica e emoções. Dizem que nossos corpos refletem no nosso estado

interior e que devemos estar sempre no controle. De nossas vidas, nossas emoções, "nossas mulheres" e nossos corpos. Somos ensinados que um físico esguio e musculoso é o prêmio de autocontrole e que isso é digno de uma obsessão sem fim, pois sacrificamos nossa alegria nos altares dessas estátuas sem vida que adoramos. Todo o trauma, ódio a si mesmo, exercícios autopunitivos e restrições alimentares que eu coloquei em mim mesmo tiveram que valer a pena, certo? Quanto mais melhor. Ressentido com amigos que receberam "crédito" por sua magreza quando não precisaram se prejudicar como eu fiz para alcançá-la. Claro, recebi alguns prêmios especializados por quanto zelosamente eu cortei minha garganta e dei a suavidade sangrar para fora de mim, enquanto eu me via endurecer como uma pedra.

Minha barriga grande e macia. Maior e mais macio do que nunca. À medida que minha personali-

de e espírito desabrocham e crescem, meu corpo e minha barriga também. Simbrioticamente, eles apóiam o crescimento um do outro. À medida que minha cura se enlaça mais profundamente, ela me ajuda a crescer de maneira saálgem, inconível e desconhecida. O que seria possível se pudéssemos ver o crescimento de nossos corpos como intrinsecamente conectado à cura de nosso espírito, nossas relações com nosso corpo, alimentos, movimento e com o mundo ao nosso redor?

A barriga grande e macia do meu pai. Como o meu. Muito original e bonito para caber nas caixas rígidas criadas para conter homens moles. Eu sinto sua dor, como sinto a minha. Minha suavidade permite isso. E ele é gentil, gentil, empático... macio.

Nossa suavidade é mágica. Há beleza em nossa suavidade.

FRABUJUDO

Imagem 95 - Matt MacGory



TESS HOLLIDAY
@TESSHOLLIDAY

Em janeiro Tess Holliday (modelo, blogueira e maquiadora) usou o Strawberry dress no Grammy e logo após foi eleita como a mais mal vestida da noite. Sete meses após o ocorrido, esse vestido virou uma febre, várias influenciadoras (magras) começaram a fazer tiktoks com o vestido e mais tarde ele virou o queridinho da internet, todos queriam. Sobre isso ela disse: "Esse é o exemplo perfeito de apagamento com que as

peleas gordas e plus size lidam na moda. Constantemente não somos vistos como modernos, glamorosos, nada disso". Além disso, em seu instagram ele completou: "Resumindo: a nossa sociedade odeia pessoas gordas, especialmente quando elas estão fazendo sucesso."

FATERROR

A imagem acima viralizou no Twitter porque as pessoas estavam ridicularizando os corpos dessas duas mulheres e suas roupas. A maior questão sobre essa situação, é que os shorts de cintura alta são uma tendência de moda que é usada constantemente por celebridades.



+ MAL VESTIDA

STRAWBERRY DRESS

FATERROR

STRRAWBERRY DRESS

FATERROR

STRRAWBERRY DRESS

FATERROR

STRRAWBERRY DRESS

Esse é o exemplo perfeito de apagamento com que as pessoas gordas e plus size lidam na moda.

Imagem 96 - Tess Holliday

MONICA GELLER



MONICA GELLER

FRIENDS

Em 2015 foi eleita a melhor da história pela revista americana "The Hollywood Reporter", que ouviu 2.800 pessoas da indústria cinematográfica [...], incluindo 779 atores, 365 produtores e 268 diretores, entre outros".

Monica (foto ao lado esquerda), interpretada por Courteney Cox, era gorda na sua fase adolescente (que aparece na série como flashback), depois emagrece, envelhece, vira chef de cozinha e se casa com Chandler, interpretado por Matthew Perry.

ANÁLISE

O objetivo dessa comparação é analisar qual é a reação do personagem ao encontrar Monica nos dois momentos e entender a mudança de comportamento dos personagens de acordo com a alteração no corpo de Monica.

FORA DA SÉRIE

A série norte americana "Friends" (1994) conta a história e o dia a dia de seis amigos que vivem juntos/próximos.

As cenas escolhidas para serem comparadas foram:

1 - Ação de graça: Monica conhece Chandler (personagem que vai ser seu futuro marido na série).

2 - Ação de graças: Mônica perde peso e reencontra Chandler.



FRIENDS

DIALOGO

Monica: "Eu sou a irmãzinha do Ross";
Chandler: "Okay" (sarcasticamente);
Tradução:

CENA 1

Mônica é chamada pela mãe para atender a porta. Personagem desce as escadas de forma **desajeitada e abalalhada, está suada** - como se tivesse feito muito exercício, com as bochechas rosadas e roupas que aproximam a imagem da personagem a um **semblante mais infantilizado** (imagem 2), com **roupas que cobrem todo seu corpo**. Predominância de **risada: ao fundo**.



Imagem 2

Imagem 97 - Análise Monica Geller - Friends



FRIENDS

CENA 2

A mãe de mônica a chama e ela aparece **mais magra**, silhueta clássica de moda, mostrando mais o corpo, diferentemente da outra cena. **Não há reação do "público"**, a cena segue em silêncio até que Chandler, incrédulo, diz "Oh, my God" (Oh, meu Deus) e Monica começa a exibir seu novo corpo e dá a entender que é um **momento de troco** para a ironia do personagem na primeira cena. Chandler diz que ela está muito diferente/formidável e depois diz "that body" (esse corpo) e é reprimado pelo irmão da personagem.



CHANDLER

You didn't sit on my KT-Kats, did you?

ROSEMARY SHANAHAN

AMOR É CEGO



CONTEXTO GERAL

Hai (Jack Black) é um homem que segue à risca o conselho de seu falecido pai e apenas se interessa por mulheres que tenham um "físico perfeito" (sic). Mas tudo muda quando ele por acaso se encontra com Anthony Robbins, um guru de auto-ajuda que o hipnotiza e faz com que ele apenas possa visualizar a beleza interior das mulheres, em detrimento de seu físico. Sem saber que está sob o efeito de hipnose, Hai então se apaixona por Rosemary (Gwyneth Paltrow), uma mulher obesa que é vista por ele "como se fosse uma verdadeira deusa" (sic). Fonte: Wikipédia

Imagem 98 - Análise Monica Geller - Friends + Análise Rosemary Shanahan - 'O amor é cego'

Não precisa ir muito longe para começar a perceber que a personagem gorda foi criada como **objeto de ridicularização** e a partir de **estereótipos**.



Já na capa do DVD podemos ver que o filme cria uma atmosfera hiperbólica ao retratar do peso real da personagem e mostra as ripas do banco de madeira quebradas e o chão rachado.

Esse tipo de abordagem se repete ao longo do filme como por exemplo em momentos que a atriz ingere quantidades enormes de comida ou como na cena do lado.

CRACK!

Os dois próximos personagens possuem uma história muito similares. São super-heróis que ao não poderem exercer mais esse papel ficam deprimidos e engordam.

THOR



CONTÉUDO GERAL

Thor é um filme de super-herói americano de 2011, baseado no personagem homônimo da Marvel Comics. Estrelado por Chris Hemsworth, O filme conta a história de Thor, o príncipe herdeiro de Asgard, banido à Terra e despojado de seus poderes depois que ele reinicia uma guerra antiga. *Fonte: Wikipédia*

Em "Vingadores: Ultimato" o deus nórdico entra em um processo de luto por causa de alguns fatos ocorridos no filme.

O objetivo dos diretores com essa transformação da imagem é que cada personagem tivesse seu próprio processo de luto e que isso casasse com a personalidade dos heróis.



Imagem 99 - Análise Rosemary Shanahan - 'O amor é cego' + Análise Thor - 'Vingadores'

Sendo que nada em relação ao Thor é muito factível, né? Ele é a representação de um deus mitológico que controla um martelo super poderoso, voa e solta raios... De todas as características humanas possíveis, ele precisaria mesmo engordar para demonstrar que ele estava nesse estado de tristeza e desgosto com a vida?

A questão é que essa transformação foi fundamentada num estereótipo de tristeza ligado a pessoas gordas, não é sobre ele ter engordado e sim sobre o motivo pelo qual escolheram esse tipo de abordagem para o personagem.

Podemos ver que isso é um estereótipo estabelecido já e aparece em outros filmes, como por exemplo em *Os Incríveis*, na trajetória do Sr. Incrível.

SR. INCRÍVEL



Inclusive, essa transformação é um grande pontapé para o desenrolar do enredo do primeiro filme. As fases de felicidade e animação do personagem são marcadas pelo seu corpo. No início ele tinha a clássica situação de super-herói e depois que os heróis são banidos ele precisa se ajustar e entra numa fase de insatisfação com sua vida.

Advinhem como isso é refletido no personagem?

"Duas vezes o herói que ele costumava ser"



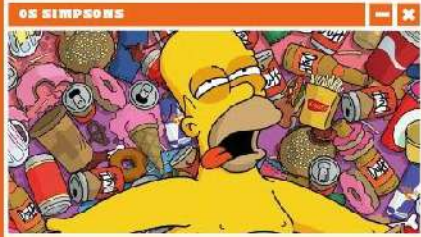
Mais uma vez tudo que afastava ele de ser um humano normal é mantido, ele continua com os mesmos poderes de antes e isso é até explorado em várias cenas em que o superpoder dele não se enquadra num dia a dia das pessoas sem poderes, mas para marcar essa mudança de vida engordaram ele e de confiante, ele passa a ficar triste, resmungão e sem muito autocontrole.



Imagem 100 - Análise Thor - 'Vingadores' + Análise Sr. Incrível - 'Os Incríveis'

HOMER SIMPSON

OS SIMPSONS



CONTEÚTO GERAL


Os Simpsons é uma paródia satírica do estilo de vida da classe média dos Estados Unidos, simbolizada pela família protagonista que consiste de **Homer Jay Simpson**, **Marge** (Margie) **Bouvier Simpson**, **Bertholomew (Bart) Simpson**, **Elisabeth (Lisa) Marie Simpson** e **Marganeth (Maggie) Simpson**. A série se passa na fictícia cidade de Springfield satiriza a cultura e a sociedade norte-americanas, a televisão e vários aspectos da condição humana. *Fonte: Wikipédia*

Eu diria dizer que você pode estar se perguntando: **"Mas será que não é só um personagem bôbo que é gordo por acaso? Não seria pior não ter nenhum personagem gordo?"**

"No seu trabalho como freguês, é sempre do mesmo jeito e consiste no mesmo erro, além de car acidentalmente no sino, o que deixa a cidade em perigo. Com 39 anos, o seu estado físico é desastrosamente ruim, sendo muito gordo e preso para além de ser chamado em Quince sua inteligência e quase nula e está sempre envolvido em algum problema criado pela sua irresponsabilidade ou atitude infantil e imatura."

Bem, um exercício que proponho fazer é tentar olhar para outras representações feitas dentro do mesmo universo. Vamos fazer isso?

Primeiro vamos listar algumas características gerais do personagem proposto e depois vamos ver se isso se repete em outros personagens.




- D'OH!**
- Cabeça de vento;**
- Ignorante;**
- Agressivo;**
- Estompedado;**
- Sempre com fome;**
- Come com voracidade;**
- Toma decisões baseadas em puro de coração;**

Imagem 101 - Análise Homer Simpson - 'Os Simpsons'

OS LENDÁRIOS IRMÃOS ESTÚPIDOS


CONTEÚTO GERAL

Os dois integrantes são extremamente grandes e burros (sic), o que já normea o grupo. O irmão mais velho, Fôjin, parece combinar mais como líder, visto que Raijin é mais novo e segue suas ordens, fazendo perguntas tolas sobre questões óbvias, que tiveram respostas igualmente tolas. Seus pensamentos giram inteiramente em torno de comida, e a busca por ela é tudo o que lhes importa. *Fonte: Wikipédia*




CLANCY WIGGUM

- Incapazente;**
- Ignorante;**
- Sempre com fome;**




RALPH WIGGUM

- Cabeça de vento;**
- Ignorante;**



KRUSTY, O PALHAÇO

- Preocupado;**
- Agressivo;**



NARUTO Imagem 9

- Cabeças de vento;**
- Ignorantes;**
- Aggressivos;**
- Estompedados;**

FÛJIN **RAIJIN**

Imagem 102 - Análise Homer Simpson - 'Os Simpsons' + Análise Os lendários irmãos estúpidos - 'Naruto'

CONCLUSÃO

Outros exemplos

Esses foram só alguns exemplos escolhidos para serem detalhados, mas existem diversos personagens que seguem a mesma linha de criação. E espero que você tenha conseguido perceber essas caixinhas nas quais pessoas gordas são inseridas ao serem representadas em filmes e séries e que o caminho para entender se esse personagem é uma representação problemática você pode olhar se ele tem uma fase magra e outra gorda (se usam *fat suit* é quase certo que é uma representação inadequada, já que não é uma pessoa gorda se representando e sim uma pessoa magra usando uma fantasia) e ver quais são as diferenças de tratamento nos dois momentos (tanto dentro da série, entre os personagens, quanto a sonoroplastia, quantidade de falas, tipo de comportamento etc) ou pode procurar olhar se existem outros personagens gordos na série/filme e entender se existem e quais são as semelhanças entre eles para conseguir identificar esses estereótipos.

SAMANTHA
THE MINDY PROJECT

SELMA
SELMA

HATTIE MAE PIERCE
THE MINDY PROJECT

QUORRA
THE MATRIX

QUORRA
THE MATRIX

FAT BASTARD
AUSTIN POWERS

SCHMIDT
THE MINDY PROJECT

JANICE
THE MINDY PROJECT

NOTURNO/FULAS

DESMONSTROSO/IDENTIFICADO

AGRESSIVO

COSTO/DESMONSTROSO

NATURALMENTE ENGANADO

DESMONTADO/INFELIZ

ESFORÇADO

Imagem 103 - Conclusão da seção Tela Quente

- f. **Local de fala:** Esta seção começa com uma estrutura mais formal de artigo, mas se expande para se adaptar ao tipo de texto da última pessoa.

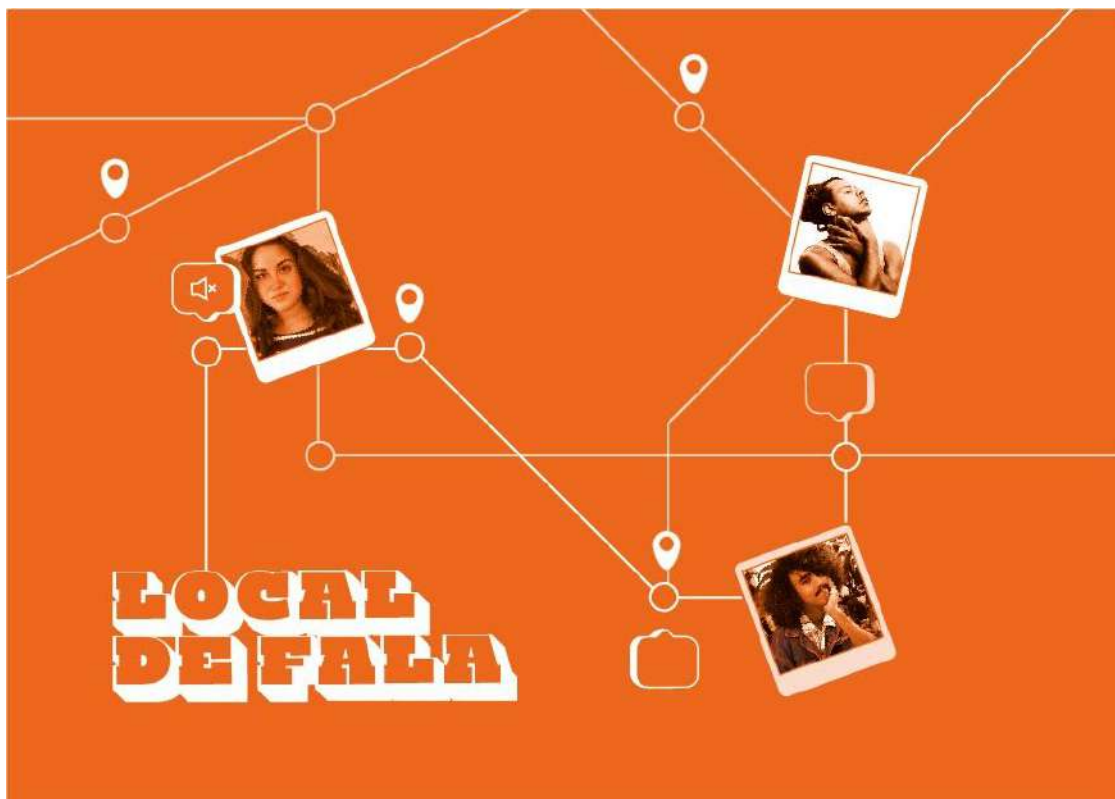


Imagem 104 - Abertura de 'Local de fala'

RACHEL LIBERATO
21 anos

Lidar com o meu corpo sempre foi uma tarefa complicada pra mim. Me olhar no espelho, comprar um roupa nova, morar no Rio de Janeiro e não se sentir bem usando biquíni, fazer dietas loucas e administrar o que comeria para contabilizar as calorias... tem sido exaustivo.

A GUERRA SILENCIOSA



Aos 10 anos desenvolvi bulimia e compulsão alimentar; minha relação com a comida sempre foi mais pra lá do que pra cá, sempre olhei ela como uma inimiga que me afastava do corpo magro e seco que sempre sonhei ter, e isso fazia com que cada alimentação fosse um desafio que tinha que encarar, e me declarava vencedora se eu vomitasse cada caloria ingerida pós refeição para chegar no tão almejado 36 na etiqueta das roupas.

Não sou uma mulher gorda, não fujo totalmente do padrão estético imposto pela sociedade, mas em algum momento cobraram de mim, enquanto criança, um corpo sem dobrinhas, uma poma fina, uma cintura menor e alguns números baixos na balança. E esse cobrança ainda tem seus reflexos 11 anos depois.

Fiz uso de remédios de tarja preta e de laxantes com o intuito de emagrecer, fiz dietas em que fiquei 8 dias só ingerindo líquidos e como resultado fui parar na emergência, fazia exercícios até a exaustão. Aos 15 anos ganhei da presente alguns nódulos na região da garganta e pescoço, perda de muitas vitaminas essenciais para um eficiente desenvolvimento hormonal e uma gastrite bem forte, presentes da Bulimia nervosa.

Hoje, aos 21, após 11 anos de constante luta com o meu corpo, de odiar o que vejo no espelho e de sempre travar uma guerra silenciosa para os outros, mas entusiasmadora para mim intimamente, estou fazendo terapia e lidando com a questão: são 5 meses em que quase me tornei uma ex-bulímica, mas em dias difíceis ainda me encontro comendo uma barra de

chocolate escondido e correndo para o banheiro em seguida. Agora, continuo me propondo desafios e só me declaro vencedora quando termino o dia dizendo, olhando no espelho, pelo menos uma coisa que eu goste em mim, e tem dias em que esqueço que me propus só um e falo várias coisas... eu nem acredito que estou aprendendo a me admirar.

Entendi que não tenho o biótipo para chegar aos 36 nas roupas e 50 na balança sem me ter drasticamente e causar sequelas irreversíveis no meu corpo. Não estou mais disposta a declarar tanto ódio ao meu corpo. Logo, com a ajuda da minha terapeuta, sei que esses 11 anos sendo bulímica ficarão no passado, e vou fazer questão de não olhar pra trás por nem sequer um minuto.



Imagem 105 - Artigo Rachel Liberato

STEFAN MOUZINHO
28 anos

Eu sempre fui considerado feio, nunca me achei bonito mas tenho a plena certeza de que eu não tinha culpa disso, eu fui condicionado a me sentir feio.

OS OUTROS GAROTOS



É complicado falar sobre a minha relação atual com meu corpo sem falar do início do trajeto. Eu nunca fui um garoto comum, eu sempre gostei de ficar desenhando, sempre me interessei por arte, jardinagem e animais e isso despertava estranheza em quem me conhecia, conforme eu envelhecia fui ficando muito magro, mais negro e mais afinado e então tudo isso foi refletido na imagem de alguém fraco e feio. Os outros garotos eram sempre melhores, mais fortes, espertos, bonitos e másculos. Eu me achava apenas eu, não me comparava com eles, até que minha família e vizinhos me voltaram para esse ambiente tóxico onde eu tinha que constantemente tentar me aproximar do que eles julgavam ideal, a televisão também sempre foi um problema por nunca colocar em tela

alguém parecido comigo e eu me lembro de olhar para as novelas e pensar em como aquelas pessoas era amadas e felizes e em como todas elas eram brancas. Então eu comecei a reproduzir a ideia de que se eu fosse branco eu seria feliz e além de odiar meu corpo eu comecei a odiar minha cor e fazer de tudo para aproximar da imagem do que era visto como correto.

Eu cresci ouvindo o que faltava em mim e lutando com essa parte em que acreditava que eu não era o suficiente e a parte em que só queria ser aceito como eu era, como eu sou.

Isso se refletiu em relacionamentos tóxicos e abusivos mas que abraçavam meu corpo e me diziam tudo aquilo que eu sempre quis ouvir, relacionamentos que bagunçaram minha cabeça mas de certa forma levantavam a minha autoestima, me fazendo acreditar de que pelo menos alguém me achava desejável, bonito. E depois disso eu me vi uma pessoa com um puta problema de imagem, que não sabia o que fazer para se amar e que estava completamente dependente de alguém. Então um relacionamento acabou, eu comecei a

dar mais ouvido aos meus amigos e eu lembro como se fosse hoje de que quando eu mudei para São Paulo, em algum momento eu vi na estação da Sé os pilares com peças de publicidades lindas, todas com pessoas negras, todas com seus cabelos soltos e sorrisos desalinhados como os meus, eu sorri pra caramba e acho que essa é minha primeira memória de excitação. Aceito que muito da minha autoexcitação vem de muitas mudanças na sociedade, e por vezes como a cantora Iza e o ator Lázaro Ramos, terem destaques ultimamente.

Não acho que corpos fora do padrão são o novo normal e sei que estamos longe de que isso aconteça, mas fico feliz que iniciamos esse debate e que de alguma forma, pessoas como eu estão nesse processo do auto amor.

Eu fui infeliz durante muito tempo em relação à mim, e não achei a plenitude e acredito fielmente que ninguém vai encontrar, que a plena excitação não existe e que o desgosto com algo nosso é uma doença que todos nós vamos aprender a lidar. Mas eu sei que até a pessoa com o corpo mais padrão do mundo vê problemas em si e não tem a plena autoestima que as redes sociais vendem e que o diálogo

Imagem 106 - Artigo Stefan Mouzinho



Imagem 107 - Artigo Bellas da Silveira

BELLAS DA SILVEIRA
29 anos

Me chamo Bellas da Silveira sou uma mulher trans, negra, nascida e criada na Zona Norte do Rio de Janeiro, fui bem vinda pelos meus pais, cuidada e amada, porém sempre tive uma relação inconstante com meu corpo, sempre precisava mudar algo.

A pressão de ter um corpo magro me fez acreditar realmente que ser assim era meu desejo.

Seu corpo nunca está bom, você nunca é perfeita o bastante, vão olhar para você e falar "nossa você precisa perder cinco quilos" — O mais engraçado que sempre era a mesma quantidade de quilos há serem perdidos, pelo menos comigo.

[...] se você tem fome "beba água", se tem sede "beba água", "quer um doce? ah meu amor imagine um lindo e succulento chocolate num copo de água".

FIZ COISAS COM O MEU CORPO

Além de não me encaixar no meu ser biológico, também não me encaixo no que a sociedade dita como "corpo perfeito".

Depois da transição esses questionamentos só pioraram assim que me coloco como mulher trans nessa sociedade cheia de ódio, vejo uma ventania de estereótipos carregados de preconceitos.

[...] sinto as consequências das minhas atitudes desesperadas até os dias de hoje.

Imagem 108 - Artigo Bellas da Silveira 02

- g. **Seção Avon:** Linguagem retrô (em equilíbrio com a linguagem da zine) para reforçar a ideia do quanto é ultrapassado o que está sendo abordado nos anúncios. Para a criação deste cenário, foi levado em conta o que foi dito neste trabalho no item '2.2 Critical Design'. Os anúncios ficam, respectivamente, na 2ª e 4ª capas.



Imagem 109 - Anúncio pulseira de choque.



Imagem 110 - Anúncio dieta da solitária.

C. Mockups



Imagem 111 — Mockup capa



Imagem 112 — Mockup sumário



Imagem 113 — Mockup Abertura da seção Gordisse

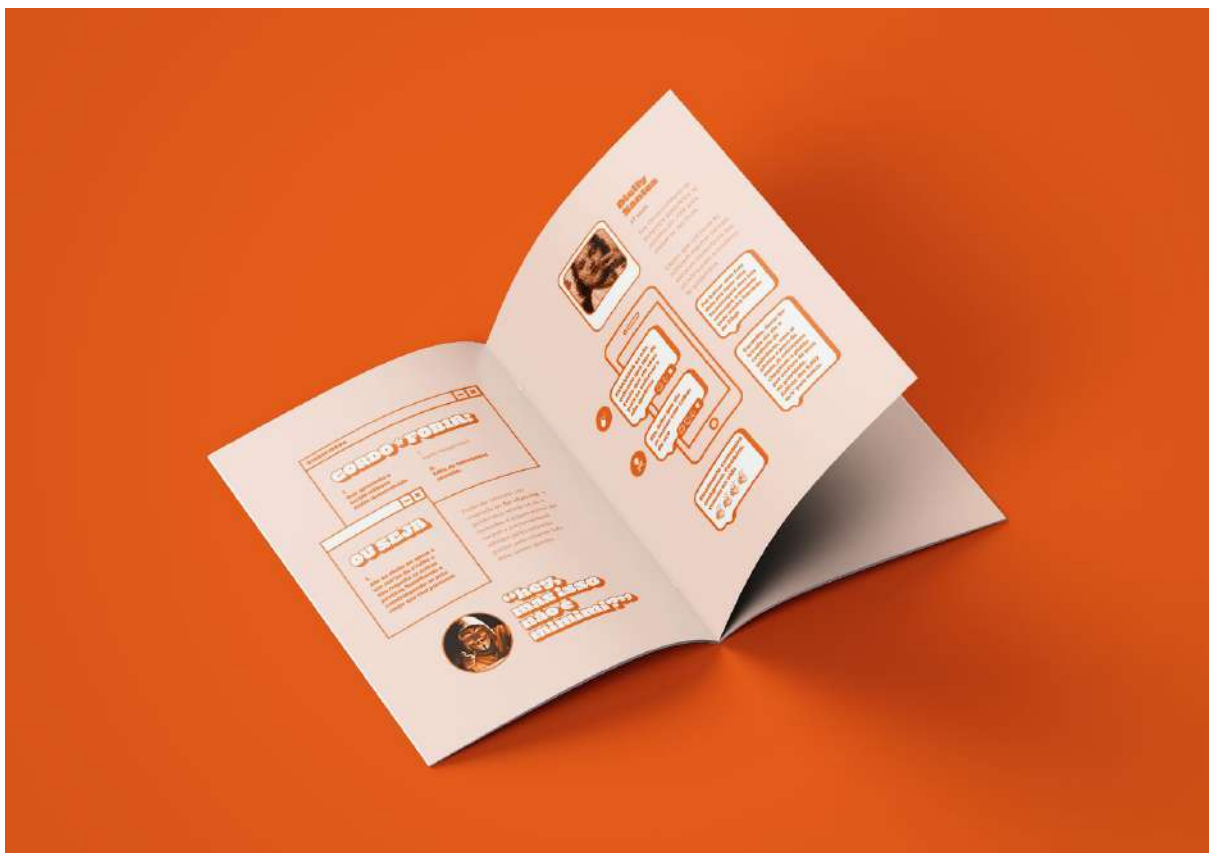


Imagem 114 — Mockup seção Gordisse



Imagem 115 — Mockup seção Tela quente - Tess Holliday



Imagem 116 — Mockup seção Tela quente - Conclusão

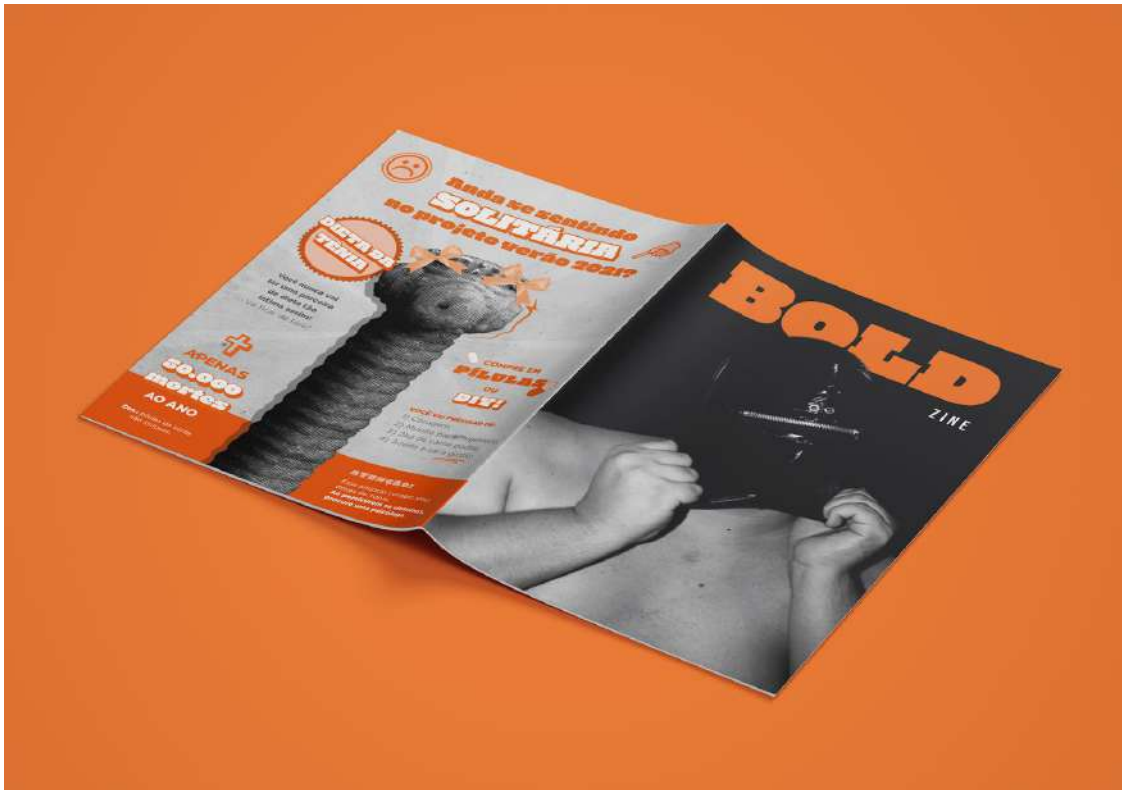


Imagem 117 — Mockup capa e quarta capa

5 — Conclusão

Além de toda informação adquirida, consigo concluir que o processo de olhar para si foi o auge e maior aprendizado desse percurso da BOLD Zine. Desde o início eu tinha o entendimento que por se tratar de uma estrutura muito enraizada na nossa sociedade seria difícil propor algo muito prático que causasse uma mudança imediata na forma como as pessoas se sentem com seus corpos — por mais que seja necessário reforçar, seria muito raso eu falar simplesmente que precisamos de mais diversidade nas novelas, revistas etc, porque isso é algo que demanda um trabalho de conscientização e reeducação de pessoas que, possivelmente, nem entendem o que é ser excluído.

Por outro lado acredito que todo o processo de questionamento que foi necessário para a construção deste projeto é um dos caminhos para que possamos nos situar melhor em relação ao porquê e o que sentimos sobre a nossa imagem. Então, BOLD Zine nunca teve o objetivo de achar respostas diretamente e sim exercitar o questionamento e enfrentamento de situações naturalizadas. Como citei anteriormente, nem eu estava preparado para confrontar os conceitos que eu tinha sobre mim mesmo e ter que fazer esse exercício de me olhar posando e produzido foi muito esclarecedor pois tudo que estava lendo e estudando para justificar meu discurso neste trabalho, eu estava aplicando diretamente em mim. Percebi que eu passei esses anos todos de vida exercitando a empatia e aprendendo com o próximo, mas eu não era empático comigo e não estava aberto a aprender com as necessidades do meu próprio corpo.

Precisamos questionar mais nossas visualizações e curtidas. As formas usadas para excluir pessoas ou criar padrões não é algo explícito — como mostrei aqui —, e é por isso que precisamos aprimorar nossa visão para não dar mais 'palco' para quem não aceita a gente. Temos que assumir o controle

de como nos sentimos para que possamos cada vez mais incluir pessoas nesse ambiente de aceitação.

Vale ressaltar que a desconstrução é um processo de evolução. Ninguém nasce sabendo tudo e as pessoas precisam ter a oportunidade de mudar, só é importante separar quem é preconceituoso por falta de informação ou por só estar replicando conceitos errados que estão enraizados de quem simplesmente acredita ser melhor do que você. E grande parte da desconstrução é sobre você ir quebrando as paredes do castelo de cristal fosco formado pelos seus privilégios para ouvir outras vivências e poder aprender com isso. Não entendo que é sobre se colocar no lugar do outro — nós somos uma média aritmética de todas as experiências que vivemos e por isso podemos dizer que somos indivíduos e também é por isso que não conseguimos nos colocar no lugar do outro porque nossas vivências são nossas e só nós mesmos podemos falar sobre isso e na realidade nem precisamos viver o que o outro viveu para ter empatia ou fazer parte da busca por algo melhor —, mas sim nos sensibilizarmos e ouvir de verdade sobre o que faz o outro sofrer ou ter menos oportunidades e avaliarmos, tanto individualmente quanto como sociedade, o que podemos fazer para que a vida seja mais justa.

Converse com seu corpo, mas lembre-se de deixar ele falar também.

6 — Referências bibliográficas

A criança e a consciência de si mesmo. Disponível em:

<https://institutopensi.org.br/blog-saude-infantil/a-crianca-e-a-consciencia-de-si-mesmo/> Acessado em: 06/10/2020

A youtuber vegana que enfureceu fãs ao ser filmada comendo peixe. Disponível em:

<https://g1.globo.com/pop-arte/noticia/2019/03/27/a-youtuber-vegana-que-enfureceu-fas-ao-ser-filmada-comendo-peixe.ghtml> Acessado em 06/10/2020

ARAÚJO, Felipe. **As cidades invisíveis.** Disponível em: <https://www.infoescola.com/livros/as-cidades-invisiveis/> Acessado em 06/10/2020

As cidades invisíveis - Ítalo Calvino. Folha de S. Paulo

<https://vestibular.uol.com.br/resumos-de-livros/as-cidades-invisiveis.htm>

As dietas mais absurdas da história. Disponível em: <http://blogemagrecimento.com/as-dietas-mais-absurdas-da-historia/>

Acessado em 06/10/2020

Brasil tem 116 milhões de pessoas conectadas à internet, diz IBGE. Disponível em:

<https://g1.globo.com/economia/tecnologia/noticia/brasil-tem-116-milhoes-de-pessoas-conectadas-a-internet-diz-ibge.ghtml> Acessado em 06/10/2020

Cultura e imagem corporal. Disponível em: http://www.revistamotricidade.com/arquivo/2009_vol5_n1/v5n1a02.pdf

Acessado em 06/10/2020

CONTI, Maria Aparecida, BERTOLIN, Maria Natacha Toral e PERES, Stela Verzinhasse. **A mídia e o corpo: o que o jovem tem a dizer?** Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v15n4/a23v15n4.pdf> Acessado em 27/08/2019

Desenvolvimento e construção da imagem corporal na atualidade: um olhar cognitivo- comportamental. Disponível em:

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1808-56872010000200006&lng=pt&nrm=iso Acessado em 06/10/2020

Ensinando a lidar com emoções. Disponível em:

<https://www.deusnogibi.com.br/textos-de-apoio/ensinando-a-lidar-com-emocoes/> Acessado em 06/10/2020

Estimativas da população. Disponível em:

<https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/9103-estimativas-de-populacao.html?=&t=notas-tecnicas>

Acessado em 06/10/2020

Entenda o que é Design emocional e como aplicá-lo em seu site.

<https://rockcontent.com/br/blog/design-emocional/> Acessado em 06/10/2020

Friends bate Breaking bad, Game of thrones e é eleita serie preferida de Hollywood. Disponível em:

<https://oglobo.globo.com/cultura/revista-da-tv/friends-bate-breaking-bad-game-of-thrones-e-eleita-serie-preferida-de-hollywood-17518242> Acessado em 06/10/2020

GOMES, Paola Basso Menna Barreto. **MÍDIA, IMAGINÁRIO DE CONSUMO E EDUCAÇÃO.** Acessado em:

<http://www.scielo.br/pdf/es/v22n74/a11v2274.pdf> Acessado em 27/08/2019

HUMAN, 2017. **Conheça a história dos padrões de beleza e sua evolução.**

<https://blog.wearehuman.com.br/conheca-a-historia-dos-padroes-de-beleza-e-sua-evolucao/> Acessado em: 06/10/2020

Mais da metade dos brasileiros de 25 anos ou mais ainda não concluiu a educação básica, aponta IBGE. Disponível em:

<https://g1.globo.com/educacao/noticia/2019/06/19/mais-da-metade-dos-brasileiros-de-25-anos-ou-mais-ainda-nao-concluiu-a-educacao-basica-aponta-ibge.ghtml> Acessado em 06/10/2020

Mais da metade da população brasileira está acima do peso, diz Ministério da Saúde. Disponível em: <https://g1.globo.com/ciencia-e-saude/noticia/2019/07/25/mais-da-metade-da-populacao-brasileira-esta-acima-do-peso-diz-ministerio-da-saude.ghtml> Acessado em: 06/10/2020

MARIOTTO, Yasmin, 2018. **O Design Emocional: A Garantia de Sobrevivência das Marcas e Organizações.** Disponível em: <http://www.tbrandconsultoria.com/conteudo/1664/o-design-emocional-a-garantia-de-sobrevivencia-das-marcas-e-organizacoes/> Acessado em 06/10/2020

MATTANA, Alisandra da Silva. **Consumo, Mídia e Beleza: a Mídia como Mediadora de Padrões de Comportamentos Femininos e Masculinos.** Disponível em: <https://psicologado.com.br/abordagens/comportamental/consumo-midia-e-beleza-a-midia-como-mediadora-de-padroes-de-comportamentos-femininos-e-masculinos> Acesso em: 27/08/2019

MEURER, Bruna e GESSER, Marivete. **O corpo como locus de poder: articulações sobre gênero e obesidade na contemporaneidade.** Disponível em: http://www.fazendogenero.ufsc.br/8/sts/ST39/Meurer-Gesser_39.pdf Acessado em 27/08/2019

NORMAN, Donald A. **Design emocional.** , 2003

NOVAES, Joana V. e VILHENA, Junia de. **DE CINDERELA A MOURA TORTA: SOBRE A RELAÇÃO MULHER, BELEZA E FEIÚRA.** Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/inter/v8n15/v8n15a02.pdf> Acessado em 06/10/2020

ARMBRUST, Caio. O critical design de Dunne e Raby. **CASA VOGUE**, 20 de Maio de 2016. Disponível em: <https://casavogue.globo.com/Colunas/Studio-Arthur-Casas/noticia/2016/05/o-critical-design-de-dunne-raby.html> Acessado em 06/10/2020.

O uso de duas escalas de silhueta na avaliação da satisfação corporal de adolescentes: revisão de literatura. Disponível em: http://www3.sp.senac.br/hotsites/blogs/InterfacEHS/wp-content/uploads/2014/12/124_Interfacehs_ed-vol-9-n-2.pdf Acessado em 06/10/2020

O número de jovens no ensino médio aumenta de 61 para 68 em 6 anos. Disponível em: <https://agenciabrasil.etc.com.br/educacao/noticia/2019-06/pesquisa-numero-de-jovens-no-ensino-medio-aumenta-61-para-68-em-6-anos> Acessado em 06/10/2020

CAPANEMA, Luciana Xavier de Lemos, VELASCO, Luciano Otávio Marques de, FILHO, Pedro Lins Palmeira e NOGUTI, Mariana Barbosa. Panorama da indústria de higiene pessoal, perfumaria e cosméticos. **BNDES Setorial**, Rio de Janeiro, n. 25, p. 131-156, mar. 2007. Disponível em: https://web.bndes.gov.br/bib/jspui/bitstream/1408/6541/1/BS%2025%20Panorama%20da%20ind%20C3%BAstria%20de%20higiene_P_BD.pdf Acessado em 23/11/2020

Pesquisa diz que, de 69 milhões de casas, só 2,8% não têm TV no Brasil. **Agência Brasil.** Disponível em: <https://agenciabrasil.etc.com.br/economia/noticia/2018-02/uso-de-celular-e-acesso-internet-sao-tendencias-crescentes-no-brasil> Acessado em 06/10/2020

Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua - **PNAD Contínua.** Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/9171-pesquisa-nacional-por-amostra-de-domicilios-continua-mensal.html?=&t=o-que-e> Acessado em 06/10/2020

Publicidade e digital influencers: quais as dimensões éticas dessa associação? Disponível em: <https://reconstruindoapublicidade.wordpress.com/2017/09/06/publicidade-e-digital-influencers-quais-as-dimensoes-eticas-dessa-associacao/> Acessado em 06/10/2020

QUATRO EM CADA 10 JOVENS DE 19 ANOS AINDA NÃO CONCLUÍRAM O ENSINO MÉDIO. Disponível em: <https://todospelaeducacao.org.br/noticias/quatro-em-cada-10-jovens-de-19-anos-ainda-nao-concluiram-o-ensino-medio/> Acessado em 06/10/2020

SALES, Ricardo Raul da Silva e BRAGA, Paulo Henrique Azuaga. **Percepción de la imagen corporal relacionado con el índice de masa corporal de escolares de 8 a 11 años de Campo Grande, MS.** Disponível em:

<https://www.efdeportes.com/efd158/percepcao-da-imagem-corporal-de-escolares.htm> Acessado em 27/08/2019

SARDA, Aline Cristine Vaz e BERNARDI, Ariani de Castro. **A BUSCA INSANA PELA PERFEIÇÃO INALCANÇÁVEL DO MERCADO BRASILEIRO.** Disponível em:

<https://jus.com.br/artigos/61629/a-busca-insana-pela-perfeicao-inalcancavel-do-mercado-brasileiro> Acessado em 27/08/2019

SAÚDE E NUTRIÇÃO NA ADOLESCÊNCIA: O DISCURSO SOBRE DIETAS NA REVISTA CAPRICHIO.

Disponível em: https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/icict/4872/2/ve_Giane_Moliari_ENSP_2001 Acessado em 06/10/2020

Top 10 coisas assustadoras que as pessoas fazem para emagrecer

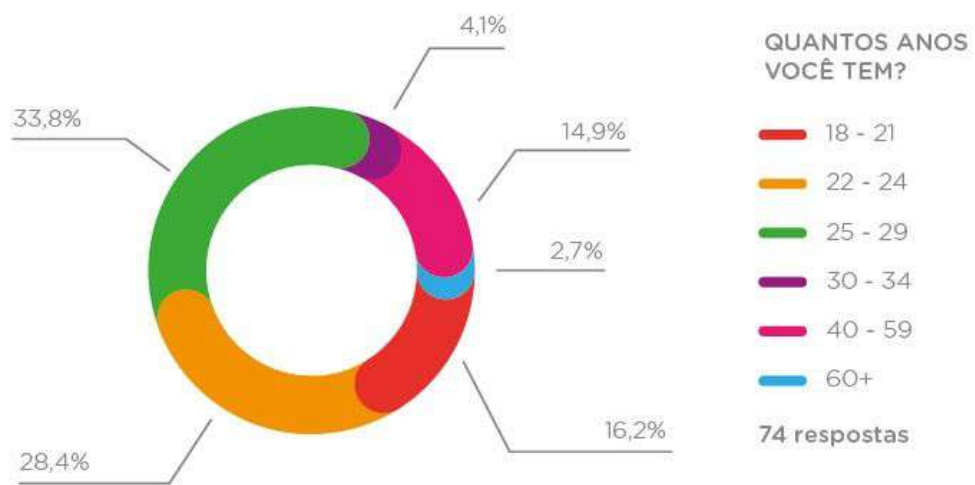
<https://top10mais.org/top-10-coisas-assustadoras-que-as-pessoas-fazem-para-emagrecer/> Acessado em 06/10/2020

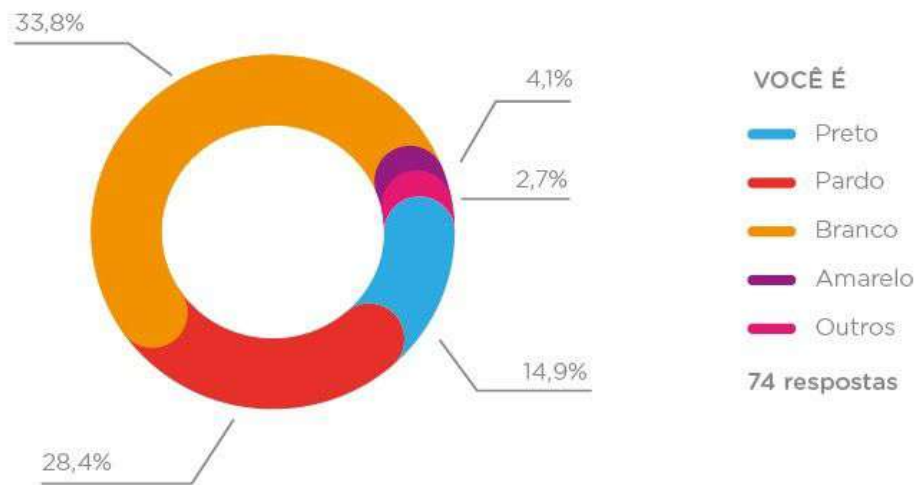
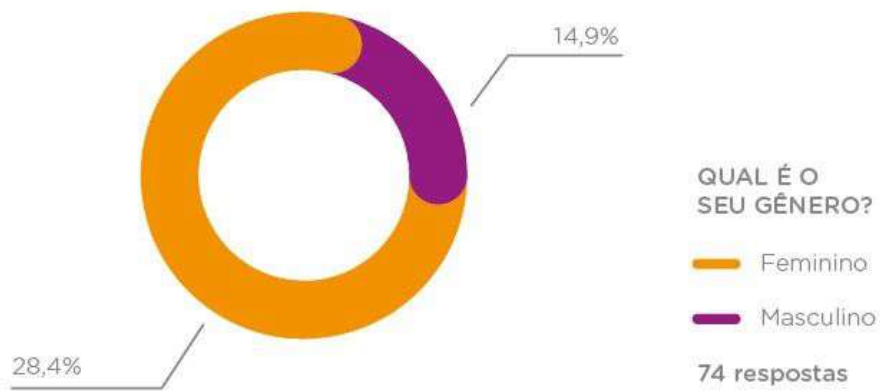
VARELA, Thais. Vestido de morango exemplificou como a gordofobia está presente na moda. **Capricho** - Seção MODA, 24 AGO 2020. Disponível em:

<https://capricho.abril.com.br/moda/vestido-de-morango-exemplificou-como-a-gordofobia-esta-presente-na-moda/> Acessado em 24/11/2020

Youtuber de 58 anos usa filtro para parecer mais jovem. Disponível em:

<https://tvuol.uol.com.br/video/youtuber-de-58-anos-usa-filtro-para-parecer-mais-jovem-04024D183064E0B16326> Acessado em 06/10/2020





QUAL FOI SUA PRIMEIRA REFERÊNCIA DE BELEZA?

(Pode ser a primeira que vier na sua mente mesmo, alguém que te influenciava quando você era mais jovem).

71 respostas (01 Inválida)

RESPOSTAS DISCURSIVAS:

01 - Pai

03 - Irmã

08 - Mãe

03 - Não sei / não tive

05 - Padrão europeu

02 - Prima

01 - Desenho animado

01 - Amiga da escola

01 - Natureza

01 - Professora

01 - Tudo que vinha nas revistas



QUAIS SÃO SUAS REFERÊNCIAS DE BELEZA ATUALMENTE?

74 respostas (01 inválida)

RESPOSTAS DISCURSIVAS:

Eu mesma

Qualquer uma, pois beleza é relativa.

Homens italianos

02 - Minhas amigas

Está com saúde.

[...] e mulheres que conheço do dia a dia, artistas plásticas e pinturas...

02 - Não tenho

Mulheres com mesmo fenótipo que eu

03 - Influencers do Instagram/blogueiras

Aquelas meninas de franjinha curta e tatoagens

Pessoas

01 - Simpatia do outro

01 - Mulheres comuns do dia a dia, [...], colegas de trabalho.

QUAIS SÃO SUAS REFERÊNCIAS DE BELEZA ATUALMENTE?

74 respostas (01 inválida)

RESPOSTAS DISCURSIVAS:

01 - Mulheres magras

01 - Tudo é referência para mim hoje

01 - O que aparece na tv

01 - Mulheres fortes sensuais

01 - Homens negros

01 - Diversas, levando em consideração biotipos e etnias

01 - Continuo achando a natureza

01 - Pessoas que vejo na rua

01 - pessoas que eu admiro, pessoas que se cuidam, atores e atrizes de cinema que interpretam algum personagem que eu gosto, cantores ou musicistas que eu gosto

01 - Hoje em dia, diversifica muito, p padrão de beleza fica mais volátil em questão a atração e principalmente em ser espelho meu, então, flui muito essas configurações.

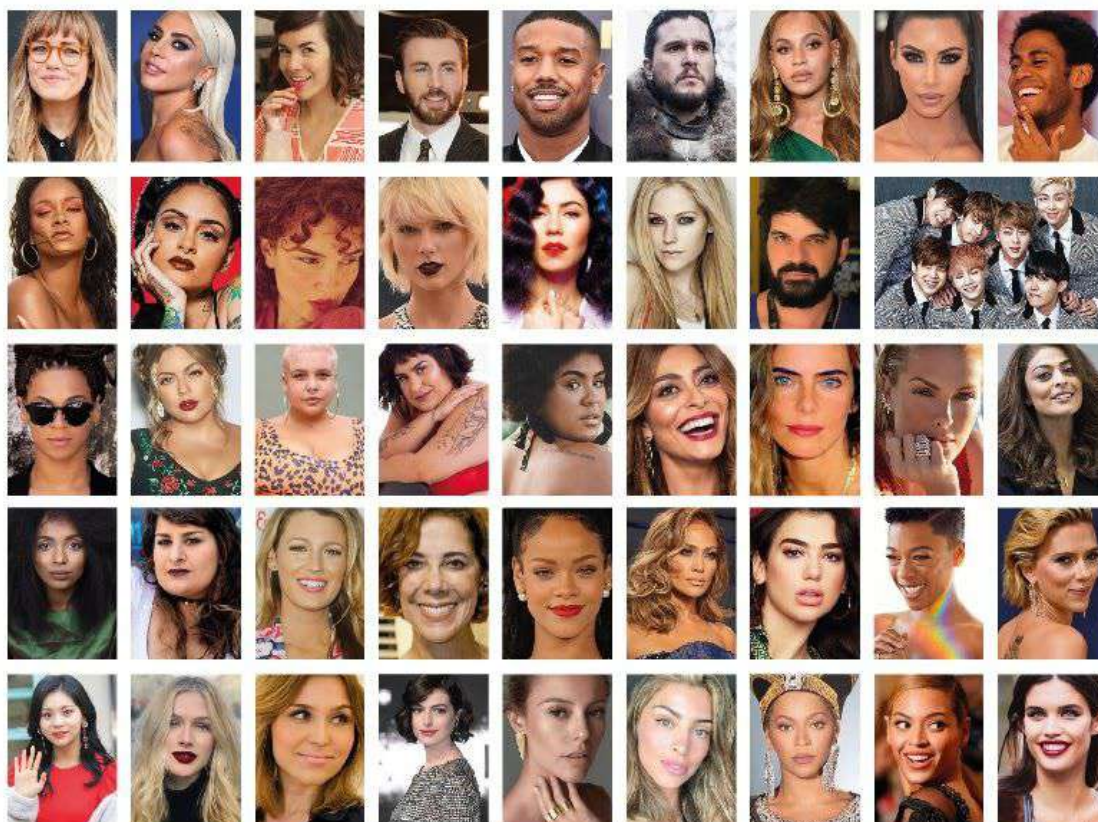
01 - Mulheres próximas que me inspiram (não me veio ninguém à cabeça)

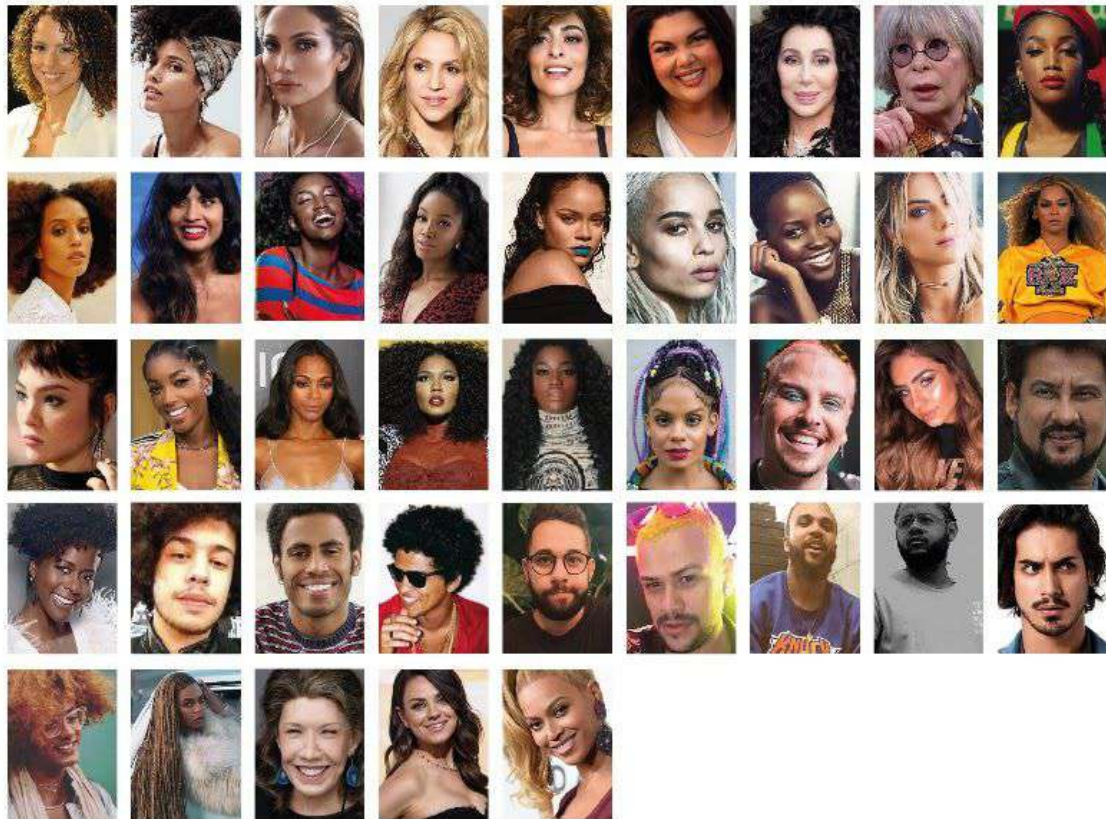
QUAIS SÃO SUAS REFERÊNCIAS DE BELEZA ATUALMENTE?

74 respostas (01 inválida)

RESPOSTAS DISCURSIVAS:

01 - **Mudaram muito conforme o tempo.** Tinha muitas referências brancas, tanto de mulheres quanto homens. Cabelos lisos, magros etc. Depois de um período fui massificando a imagens de pessoas fora do padrão: crespos, negros, pessoas com vitiligo, gordxs, e fui readequando olhares. Mas **hoje as referências são bem diversas e sem apelo ou peso para pessoas padrões.**





O QUE É TER UMA BOA AUTOESTIMA PARA VOCÊ?

74 respostas

E se sentir bem consigo mesma, sempre se achar capaz sem ficar pensando sobre a opinião de outras pessoas.

se sentir confortável com seu corpo, seu jeito de ser e não se sentir inferior por isso também

É sentir-se seguro e tranquilo com suas escolhas, pelo menos em 90% dos casos (porque ter pequenas crises de vez em quando acho normal rsrsrs)

Se sentir confiante, seguro e desejado por outros

É gostar de vc do jeito que é

Não ser perseguido pelos olhares cruéis que via no meu próprio espelho

Ser feliz com o que sou e tenho. Se não tiver tão feliz assim, fazer por onde alcançar o que quero e aceitar o processo de mudança até meu "novo eu"

Confiar não só na aparência mas também na fala, se sentir confortável de se posicionar

Não depender da opinião alheia para se sentir bem.

Estar satisfeito com sua aparência e com seu jeito de ser. Ter confiança.

O QUE É TER UMA BOA AUTOESTIMA PARA VOCÊ?

74 respostas

Me sentir segura com a minha imagem (sentir que estou me transmitindo através da imagem) mas não só físico, me orgulhar dos meus feitos produtividade personalidade etc conta demais

Não deixar que comentários negativos alheios abalem minha percepção de mim mesma; confiar em minhas capacidades; saber que o que menos importa a meu respeito é a minha aparência; não me sentir mal nem deixar de fazer nada só por não estar em um dia de excelente aparência.

É aceitar que existem coisas que você ama e outras nem tanto no seu corpo.

Não duvidar das suas capacidades mentais, não se autosabotar, não ter insegurança na sua aparência

Se sentir bem mesmo rodeada de pessoas

é se aceitar por inteiro, não só fisicamente

Não ter medo de si próprio.

Se aceitar como Deus nos fez.

Quando eu me sinto gata

O QUE É TER UMA BOA AUTOESTIMA PARA VOCÊ?

74 respostas

Além de termos Saúde mental, estarmos felizes com a forma e função de seu pensar, se estivermos bem com o seu corpo, tudo irá fluir e caminhar conforme for o seu pensamento.

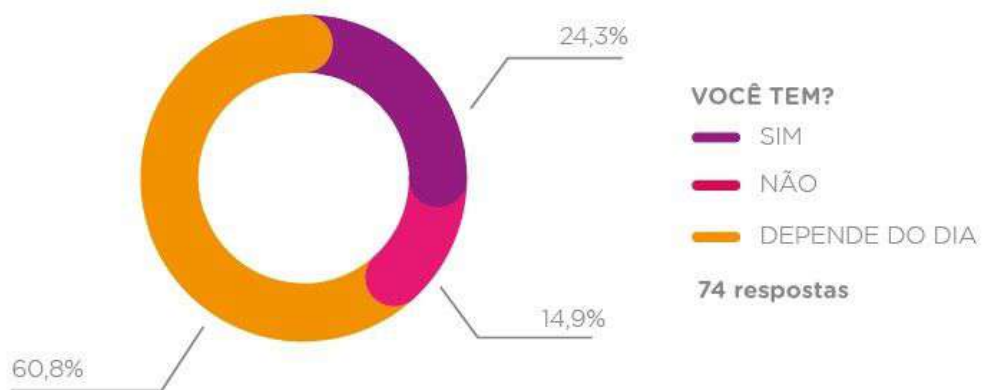
É se amar e se respeitar, ao passo de que é difícil aceitar que te tratem com qualidade inferior a que você mesmo se trata. Aceitando que está tudo bem em você ser, pensar ou agir de determinada maneira própria/particular, não se importando com a opinião de quem não importa.

Saber dos seus pontos fracos e acolhê-los

Se sentir bem consigo mesmo e achar que tá arrasando

Se sentir bem psicologicamente, se sentir completo

É saber que você mesmo se basta e mesmo quando algo não está bem você saber do seu potencial e que uma falha não pode derrubar sua vontade de crescer, e em relação ao corpo físico é se sentir bem e aceitar todas suas particularidades e características mesmo que outras pessoas digam que você está feia ou que não gosta do modo como você se veste e isso não causa impacto na sua vida.



**SE 'NÃO' OU 'DEPENDE DO DIA',
O QUE TE INCOMODA EM VOCÊ?**

OUTROS - 36,1% *

Capacidade

A falta de conquistas

Seios

Insegurança

Altura, parecer uma criança

Marcas de espinhas

Muitas vezes nem são características físicas, mas situações de rejeição, ou decepções amorosas que acabam gerando questionamentos sobre a aparência

Pele

Celulite, estria, PELOS

Minha mente, personalidade, interior... sinto que sou insuficiente, não-interessante e pouco capaz.

Autoestima para mim envolve mais que aparência, então as vezes não estou muito confiante que sou querida e etc

Timidez, ansiedade, medo, constante comparação à outras pessoas

**SE 'NÃO' OU 'DEPENDE DO DIA',
O QUE TE INCOMODA EM VOCÊ?**

OUTROS - 36,1% *

Sou muito consciente das minhas expressões faciais, e muitas vezes acho que as pessoas me encaram porque estou fazendo alguma careta, que estou parecendo "estranha" ou "maluca"

Não corpo exatamente, mas se eu coloco uma roupa e depois percebo que não gostei muito como ela me vestiu.

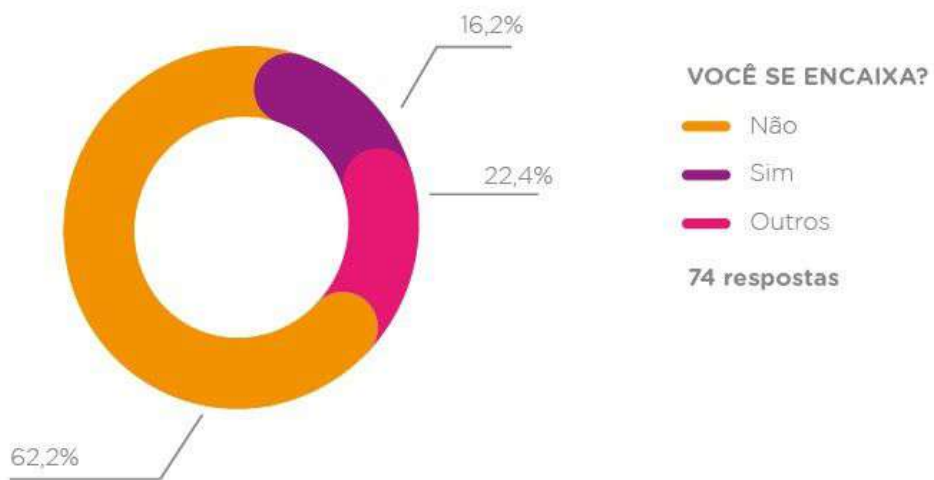
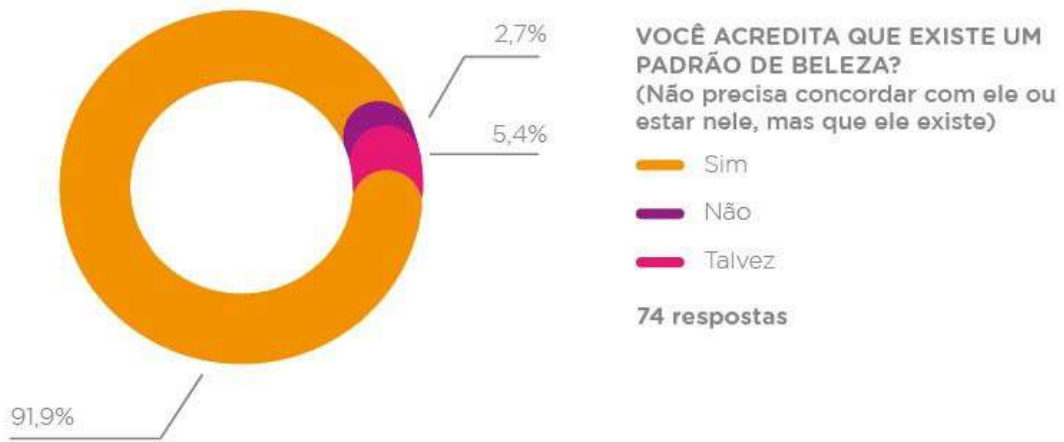
Sendo sincera sempre acho que poderia ser mais magra, meu cabelo mais bonito, minha voz podia ser mais grave e eu ter mais bunda e peitos, que foram coisas que me abalavam muito como nova. Mas isso nem se compara a minha insegurança como pessoa e quanto a minha personalidade. Acho que aprendi a relevar essas coisas porque é algo que já melhorei o que podia. Lembro que um dia na adolescência eu pensei "nunca vou ser femme fatale, preciso aprender a me destacar pela minha personalidade" e talvez aí tenha começado uma mudança nesse sentido.

Me sentir inferior a alguém, ou me sentir incapaz

características subjetivas ou falta delas. (assertividade/coragem/persistência.....)

Humor, grosseria, outros fatores que acabam agradando nosso bem estar social.

Insegurança intelectual



VOCÊ SE ENCAIXA?
OUTROS - 22,4% *

Não sinto que me encaixo, porque hoje padrão de beleza é bem pulverizado: diz-se sobre corpo, cabelo, relevância social. E eu me enquadro em alguns padrões.

O padrão está sendo modificado e ampliado aos poucos

Não exatamente, mas em vários aspectos sim. Por exemplo sou branca e meu cabelo é liso. Mas em outras não, como meu rosto. Não tenho a aparência típica do padrão de beleza.

De certa forma sim, pois sou magra e tenho cabelo liso, mas tenho estrias, flacidez e tô bem abaixo do peso devido a depressão, então quando vou a praia percebo que as pessoas me olham negativamente.

dizem que sim, eu acho que não.

sim porque sou branca e magra, mas o gostosa, nariz delicado peito grande, mulherão... passo longe

Corpo sim, rosto não

Sim e não. Depende de qual padrão, mas mesmo fazendo parte de algum tipo de padrão, eu não me sinto dentro dele.

VOCÊ SE ENCAIXA?
OUTROS - 22,4% *

Em determinados aspectos

Depende de onde eu estou/como me visto. De certa forma me aproximo do padrão de beleza europeu por ser branca e magra, no entanto não me encaixo totalmente nele; e existem outros padrões de beleza. Me encaixo em alguns.

Em alguns

Mais ou menos. Tenho visual um pouco mais excêntrico, mas ainda sou mulher cis branca, magra e de estatura mediada. Posso me considerar padrão, apesar de eu muitas vezes ser lida como esquisita por não corresponder ao padrão de comportamento de uma mulher hétero tradicional.

O tipo de beleza que eu sou, apesar de não ser um padrão internacional de beleza, acaba sendo um padrão outro, por ser diferente.

mais ou menos pq sou branca e relativamente magra, mas só isso mesmo, de resto tô fora

Neste momento, o padrão de beleza já não é tanto a menina loira de olhos azuis magra como a Barbie. Encaixo-me num padrão de beleza de um corpo mais "cheio"

NA SUA OPINIÃO, ESSE PADRÃO É ESTABELECIDO POR QUEM?

73 respostas

Mídia

Pela sociedade

Pela mídia

Pela sociedade e consequentemente pela mídia

Acredito que o padrão foi estabelecido historicamente, através da opressão do povo branco sobre negros e indígenas. Hoje em dia, a manutenção desse padrão é estabelecida majoritariamente pela moda e propaganda, financiadas pelos mesmo povo branco opressor.

Pela sociedade num geral. Desde o princípio a sociedade impõem a si mesmo que para ser bonito tem que ser magro, atletico,ter cabelo liso entre outros atributos , e quando não se tem esses requisitos a pessoa se torna fora do padrão.

pela sociedade como um todo, mas principalmente influenciados por indústrias da moda, entretenimento, audiovisual ...

Produtos midiáticos e cultura de exaltação dos corpos lidos como ideais.

Mídias, especialmente Redes Sociais

Mídia, influenciadores, TV, Redes sociais etc.

NA SUA OPINIÃO, ESSE PADRÃO É ESTABELECIDO POR QUEM?

73 respostas

Por europeus, pela moda. O brasileiro acha que precisa ter nariz fino, boca pequena, ser magro e etc, tudo pra se aproximar dos traços finos europeus

Mídia, moda e cultura ocidental europeia

Pela mídia e grifes famosas

Sociedade/mídia/senso comum

Pela sociedade de um modo geral

Mídia e moda num círculo onde uma alimenta a outra

Pela sociedade de um modo geral

Mídia e moda num círculo onde uma alimenta a outra

Capitalismo e sua necessidade de transformar tudo em mercadoria

Pela mídia.

Mídia e sociedade, existe uma retroalimentação

Por pessoas que possuem alguma influencia grande , como pessoas ricas, ou empresas de moda.

Pelo mercado. Se algo vende, então é do interesse do mercado que esse algo se torne padrão, ou tornar um certo padrão algo que possa ser vendido.

NA SUA OPINIÃO, ESSE PADRÃO É ESTABELECIDO POR QUEM?

73 respostas

Pelas grandes empresas capitalistas que vendem a aparência de uma etnia historicamente hegemônica como um padrão a ser alcançado, assim reforçando a hegemonia branca (europeia), e lucrando rios de dinheiro em cima de indústrias como a de cosméticos, moda, entre outras.

Na minha concepção não existe um padrão único de beleza. Mas existe um padrão o qual a mídia como mercado quer que a sociedade de adequue para que exista mercado.

Pela referências que consumimos de outros países que monopolizam o que circula

Pessoas da mídia

sociedade, grandes empresas da moda, capitalismo

Pela mídia e perpetuado pelas pessoas

Toda uma estrutura social capitalista e racista, que seleciona a estética de pessoas brancas e privilegiadas como um ideal e trabalha o imaginário popular em cima disso, com o intuito de apagar a diversidade étnica e fomentar a indústria da beleza, que faz com que as pessoas gastem cada vez mais para tentar se encaixar em padrões irrealis.

Pelos "donos do mundo".

Pelo modismo capitalista ,discriminatorio e preconceituoso

NA SUA OPINIÃO, ESSE PADRÃO É ESTABELECIDO POR QUEM?

73 respostas

Pela mídia , pela indústrias de beleza

Pela indústria de consumo

mídia

As próprias pessoas

Senso comum e o sucesso fácil que acompanha.

Pela mídia!

Por um sistema (provavelmente econômico) que tem por objetivo padronizar a aparência, condicionando-nos à busca desse padrão por meios materiais (cirurgias, maquiagens, modismos alimentares, etc)

Industria da moda, idealizações sociais

Um conjunto de coisas. Não tem quem

Mídias diversas, senso comum da sociedade no geral, marcas de produtos e serviços de beleza ou roupa ou cosméticos, criadores de conteúdo digital

Pela sociedade do determinado momento histórico.

NA SUA OPINIÃO, ESSE PADRÃO É ESTABELECIDO POR QUEM?

73 respostas

Pela indústria da moda e pelas mídias

Pela sociedade

Pela indústria da moda

Sociedade, mídia, industria da moda e entretenimento

Todos os tipos de mídia

Pela mídia.

Olha eu creio que esse padrão de beleza é imposto pelo nosso redor(sociedade) tanto familiar, midiático entre outros.

Sociedade

Capitalismo

Indústria da moda e isso não é de agora, é um hábito muito antigo.. mesmo com toda a luta para acabar com esse aqui padrões tóxicos, essa indústria é muito influente é antiga.

Pela mídia e pela sociedade que compra a imagem que é oferecida.

mídia e indústria de belza

NA SUA OPINIÃO, ESSE PADRÃO É ESTABELECIDO POR QUEM?

73 respostas

Pela mídia em primeiro lugar, mas ele é dispersado de forma bem eficiente pela sociedade no geral

Principalmente por peças publicitárias e instagram

Ele é imposto pela indústria, pelos meios de comunicação e por vários outros, consequência dos resquícios da escravidão e o racismo estrutural que tenta a todo custo barrar a ascensão das minorias, denegrir nossa imagem e odiar nossas características.

Pela indústria

Pelas pessoas e suas culturas. Ele pode ser proposto e reafirmado por grupos dominantes em uma sociedade, e servir a algum propósito para esses grupos dominantes.

Pela cultura, pela mídia, pelo contexto histórico e acho que ondas momentâneas.

mídia/indústria cultural. mantido por todos que reproduzem o discurso.

Pela sociedade, ela estabelece regras em que certos semelhantes enxergam como um "padrao" de beleza, pressuposto, porém ele pode ser quebrado conforme for a sua etnia, entre outras construções e ideologias do ser.

Pelas mídias e empresas que lideram o mercado. Influencers, lojas, moda. Pelo que faz vender.

Antigamente pela moda, atualmente pelas digital influencers

NA SUA OPINIÃO, ESSE PADRÃO É ESTABELECIDO POR QUEM?

73 respostas

Pensar em quem estabelece o padrão é uma coisa muito mais complexa do que parece e é muito interessante, do meu ponto de vista. Os padrões de beleza, assim como outros padrões, são consequência da ação de grupos que vivem para manter o sistema econômico funcionando, colocando de forma direta. Nosso sistema vive em torno do capital e para manter o sistema econômico que vivemos, que é pautado no lucro, há a necessidade de certas atitudes para que o mercado esteja sempre em movimento. Um exemplo são as revistas que precisam ser vendidas: uma pessoa que passa todos os dias na frente de uma banca de jornal, com o tempo contado de interação com a mesma - porque estar ali é um momento de passagem (trabalho, casa, banco ou outro) - não é atingido por uma mensagem de capa, se esta não tiver algum tipo de facilitador. E geralmente o facilitador usado para que as pessoas prestem atenção em algo rapidamente, são os padrões.

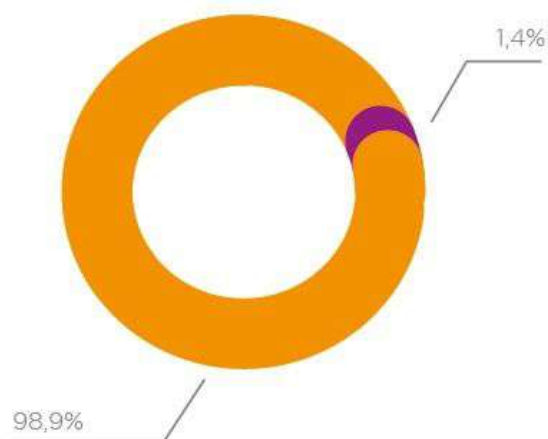
Antigamente pela moda, atualmente pelas digital influencers

Indústria da moda e imprensa

Sociedade, mídia, preferencia

Pela mídia

Industria comercial



VOCÊ CONSEGUE LEMBRAR AGORA ALGUMA SITUAÇÃO EM QUE VOCÊ TENHA SENTIDO INSEGURANÇA EM RELAÇÃO AO SEU CORPO?

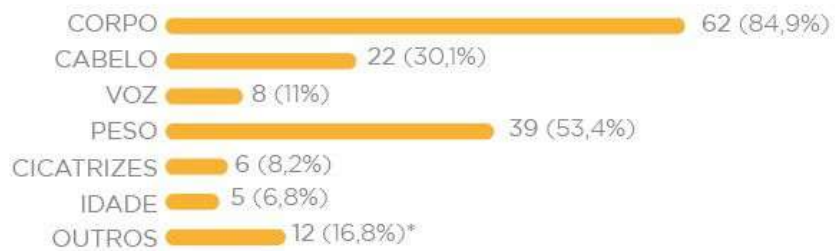
Podem ser tanto algo que tenha partido de você ou algo que alguém ou alguma situação tenha feito você sentir.

— Sim

— Não

74 respostas

**SE SIM, ESSA INSEGURANÇA ESTAVA
RELACIONADA COM O QUE?**



73 respostas

**SE SIM, ESSA INSEGURANÇA ESTAVA
RELACIONADA COM O QUE?**

OUTROS - 16,8% *

- Pelos
- Postura
- Nariz
- As tais expressões faciais
- Marcas de espinhas
- PELOS, celulite, estria
- Rosto
- Minha personalidade.
- Personalidade
- pelos, postura.
- Manchas e pintas.
- minha religião, sou candomblecista

VOCÊ PODERIA DESCREVER ESSE MOMENTO, POR FAVOR?

Podem ser quantos você sentir necessidade.

65 respostas

O OUTRO

Eu ganhei uns kg a mais quando comecei a namorar, e um dia uma prima minha veio me falar que eu precisava me cuidar pq estava gorda, justifiquei dizendo que era o anticoncepcional e então **ela disse que eu precisava ir na ginecologista dizer que o remédio estava me deixando um monstro.**

Quando estava crescendo **meu cabelo era a parte de mim que me deixava mais insegura**, principalmente na escola aonde **sempre existiu o bullying**, e no meu caso a piada era com o cabelo, então isso faz com que a criança cresça com esse complexo a ponto de deixar de sair pra algum lugar por que o cabelo não esta bom, o que já aconteceu comigo diversas vezes, se o meu cabelo não estava de escova eu não ia aos lugares por achar que não estava arrumada.

Em aplicativos de pegação (gridr) quando trocava fotos e a pessoa que antes estava super interessada sumia ou me bloqueava.

VOCÊ PODERIA DESCREVER ESSE MOMENTO, POR FAVOR?

Podem ser quantos você sentir necessidade.

65 respostas

O OUTRO

Sempre que alguém diz: você seria mais bonita mais magra; quer entrar nessa roupa!? Só emagrecer; você tem um rosto bonito, agora só precisa emagrecer. Ou quando alguém me encara, encara o meu corpo, principalmente a região abdominal.

Ser julgada pelo seu corpo e pelo que decidiu vestir.

Entrar numa loja e o vendedor não te atender **pois ele julga não ter roupa para você**, em algumas situações externaliza isso.

Minha família por parte de mãe é preta e por parte de mãe é branca, lembro que eu era muito próxima da minha prima por parte de pai e volta e meia meus tios comparavam nos duas **dizendo que se a gente algum dia pasasse fome eu poderia ir pedir dinheiro no sinal e minha prima poderia investir na carreira de modelo.**

VOCÊ PODERIA DESCREVER ESSE MOMENTO, POR FAVOR?

Podem ser quantos você sentir necessidade.

65 respostas

O OUTRO

Sofri muito bullying durante toda a vida na escola. **Sempre fui considerada a mais feia da sala, que eu não tinha jeito, que quem ficava do meu lado ficava por pena.** Quando namorei pela primeira vez, o apelido do meu namorado era São Jorge, porque eu era um dragão que ele estava domando. Minha família também me pressionou sempre muito sobre meu peso, e cresci com essa extrema consciência sobre a minha pessoa.

Estou enfrentando a Depressão e Transtorno de Ansiedade e por conta disso passo também por distúrbios alimentares, fazendo com que eu fique abaixo do peso (49kg) e que minhas costelas fiquem bastante aparentes, além das nádegas flácidas e pequenas. **Da última vez que fui a praia senti olhares negativos, as pessoas me encaravam sem disfarçar e**

uma delas, que estava perto de mim, disse "com esse corpo deve estar doente". E de fato estou, mas senti que nem assim tenho direito de expor meu corpo, como se estar doente fosse um motivo para escondê-lo. Isso abalou muito minha autoestima e não tenho me sentido bem para usar biquíni em público desde então.

VOCÊ PODERIA DESCREVER ESSE MOMENTO, POR FAVOR?

Podem ser quantos você sentir necessidade.

65 respostas

O OUTRO

No fundamental os meninos faziam uma roda para me rebaixar e dizer o quanto eu era feia, gorda e que jamais alguém poderia ter vontade de ficar comigo, eu sabia que todos eram idiotas mas **ouvir esse tipo de coisa constantemente pode fazer você acreditar nisso** e por vários anos eu concordava com tudo, aquilo não apenas na escola mas essa situação se repetia em vários outros lugares ou até mesmo por outras meninas que considerava minhas amigas, felizmente hoje já aceitei todas as minhas particularidades.

Quando adolescente, namorei um lindo rapaz branco de tão bonito ele ganhou um concurso de beleza. Quando ele me apresentou a família, percebi na hora a insatisfação da mãe dele, ela me tratava com indiferença e sarcasmo, foi ali que eu soube o que era "preconceito racial e intolerância religiosa"

Fui realizar um exame de ultra som o médico foi extremamente preconceituoso em relação ao meu peso dizendo inclusive que eu deveria pesar o mesmo que ele.

VOCÊ PODERIA DESCREVER ESSE MOMENTO, POR FAVOR?

Podem ser quantos você sentir necessidade.

65 respostas

O OUTRO

Quando eu era adolescente tive vários momentos em que **eu era motivo de piada por colegas por "não ter corpo", ser "tábua", não ter bunda/peito ou parecer um menininho**, era algo que podia vir de algum familiar, amigos íntimos, adultos, etc. Acho que até uma vez a diretora do colégio que eu estudava fez uma "brincadeira sobre" qnd eu estava no refeitório, mas não lembro bem. Minhas amigas e as meninas começaram a se desenvolver cedo e eu não. Eu era tímida, corcundinha e sem postura o

que dificultava também eu reagir as piadas. Além disso, tudo as vezes era uma questão: meu nariz ser grande demais, minha cabeça ser grande demais (teve um ano no colégio que inclusive me chamavam de Ceará por isso, além de estúpidos eram xenófobos), eu ter orelhas grandes (quem nunca foi zoado de Dumbo por isso?), pernas finas, pé grande "de prancha".

Ouvia muitas piadas sobre meu cabelo também. Ele é cacheado, chelo de volume e muitas vezes faziam piadas e

davam apelidos tipo "menina das cavernas", "leãozinho", me chamavam alguma cantora da MPB ou coisas do tipo. Passel minha adolescência td com cabelo preso porque tinha vergonha dele.

Acho muito irônico como hoje meu cabelo e os cortes que faço sejam uma das coisas que as pessoas mais elogiam em mim. O mesmo sentimento bate quando fico com alguém e elogiam meu corpo. Parece totalmente falso alguém me chamar de gostosa ou algo do tipo.

VOCÊ PODERIA DESCREVER ESSE MOMENTO, POR FAVOR?

Podem ser quantos você sentir necessidade.

65 respostas

EU

Quando eu era criança, fui ao clube com a minha turma de 7^o série e pedi para uma amiga ficar perto de mim e que segurasse minha blusa pra eu entrar e sair da piscina. **Se não me engano eu entrei de camisa mesmo.**

Quando era adolescente era mais pesada (+-62kg, hj peso 55kg) e embora não fosse gorda para os padrões, me sentia gorda. Por isso queria muito emagrecer. **Não me achava muito bonita na época e me comparava muito com as outras meninas.** Depois que entrei na faculdade comecei a comer melhor e emagreci. Quando era adolescente também não gostava dos meus seios que são grandes, mas depois que encontrei um sutiã com a numeração certa, comecei a gostar.

Eu fui uma criança gorda dos 4 aos 14 anos. **Não gostava de me olhar no espelho porque isso me obrigava a me confrontar** com a realidade de que, dentro dos padrões da sociedade, eu era feia, e eu não queria ocupar minha mente pensando na minha "feiura".

VOCÊ PODERIA DESCREVER ESSE MOMENTO, POR FAVOR?

Podem ser quantos você sentir necessidade.

65 respostas

EU

Não saber se cabe ou se aguenta seu peso em assentos ou cadeiras em lugares públicos.

Já senti desconforto em relação às minhas estrias (eu tinha pavor delas e passava ácido pra elas clarearem, em algum momento eu só percebi que achava um saco ficar passando aquele "remédio" e só parei, o que não tinha sido uma possibilidade até então, e escutei da minha mãe que ia me arrepender no futuro) **e celulite** (na escola se eu sentava na cadeira e percebia que a posição fazia aparecer minha celulite eu mudava imediatamentez constrangida que alguém tivesse percebido); **pelos corporais** (no ensino médio quando eu comecei a me desconstruir esse aspecto e fui sem raspar as pernas para a escola e a minha própria

amiga apontou isso como se fosse chocante a minha coragem de não raspar a perna e usar um short, me criticando). **No fundamental eu não usava nenhuma blusa mais curta que exibisse a dobra da minha barriga**, mesmo nunca tendo um peso alto ou sendo gorda eu me sentia imensa(não tem problema algum ser gordo mas eu achava que tinha, mesmo não sendo). No fundamental também uma vez eu alisei o meu cabelo e todos os meus colegas me elogiaram, um disse "por que você não deixa liso assim sempre ?", apenas uma amiga disse que preferia meu cabelo natural cacheado, e eu lembro que me deixou muito feliz.

VOCÊ PODERIA DESCREVER ESSE MOMENTO, POR FAVOR?

Podem ser quantos você sentir necessidade.

65 respostas

EU

Todos os dias, me sentia insegura ao sair de casa com o cabelo solto. Por ser bem cacheado e leve, ele armava.

Mudo o meu jeito em ambientes que existem mulheres que considero mais bonitas. **Me fecho e já me sinto mal, independente que haja algum acontecimento.**

Fui ver vestidos de noiva e estava **morta de medo de não poder provar nenhum, de nada ser do meu tamanho.** No final eu pude provar todos mesmo não sendo do meu tamanho. Eu achei meu vestido dos sonhos e lembrei que pouco importa .. sempre acharemos algo.

Desistir de sair pra festas pq roupas "não caíram bem"

Sempre que me sentia diferente da maioria

O QUE VOCÊ GOSTARIA DE DIZER PARA VOCÊ DO PASSADO?

Podem ser conselhos, mensagens de amor, de ódio etc. O que você sentir vontade

74 respostas

PASSADO

Fodam-se todos eles, você é maravilhosa sim.

Ter mais atitude para conquistar seus objetivos, sem medo de errar. **Não se importar com o que os outros pensam sobre você.** Sempre se achar linda independente do padrão imposto. Se cuidar mais, tanto por dentro quanto por fora. E aproveitar todas as oportunidades que a vida te der.

Diria pra mim e digo ainda hoje: **"Perfection is boring"**

Você é lindo e se amar é essencial para amar qualquer outra pessoa. Está tudo bem ser viado, ser gordo e gostar de coisas não convencionais. Esqueça os esportes e foca nas artes, você é foda.

O QUE VOCÊ GOSTARIA DE DIZER PARA VOCÊ DO PASSADO?

Podem ser conselhos, mensagens de amor, de ódio etc. O que você sentir vontade

74 respostas

PASSADO

Que continuasse a se importar com as coisas que ela gosta. **Ela estava certa, a aparência é o menos importante.**

Se ame! A primeira coisa que você tem que fazer é se amar. A segunda é não ligar para a opinião dos outros. Ainda tem muito pela frente e você deve confiar mais nos outros, ser mais aberta e, principalmente, mais confiante.

Para de pensar assim de si mesma que vai dar merda mais pra frente kkkk. E também, pense sobre o porque do nosso conceito de beleza ser como é, se fortaleça da sua luta enquanto mulher, tenha o orgulho de si mesma que você merece ter. **Esse mundo não merece suas lágrimas.**

O QUE VOCÊ GOSTARIA DE DIZER PARA VOCÊ DO PASSADO?

Podem ser conselhos, mensagens de amor, de ódio etc. O que você sentir vontade

74 respostas

PASSADO

Todo mundo tá tão perdido quanto você.
Foca em tu e se cuida

Relaxa, eu sei que é difícil e a maioria passa por esses momentos de aceitação em relação a tudo, porém, quando o amor próprio e a auto estima melhora, tudo flui. **Não é fácil e a luta é diária, talvez nunca estejamos satisfeitos, mas tudo melhora e passa**

Bota fé nisso que você acredita de "foda-se os outros", só acredita em você que tu é foda e todas as pessoas que te falam coisas ruins só tão falando merda. Um dia isso vai passar e mesmo que com dificuldade **você vai ver que não tem isso de corpo ideal, cabelo ideal, peso ideal** e vai começar pouco a pouco se livrar de neuras e melhorar sua autoestima. **Um dia vamos todas ficar bem e vai ter muita mulher foda pra te apoiar.**

O QUE VOCÊ GOSTARIA DE DIZER PARA VOCÊ DO PASSADO?

Podem ser conselhos, mensagens de amor, de ódio etc. O que você sentir vontade

74 respostas

PASSADO

Tenha mais auto confiança, acredite na sua intuição

Keep calm, **continua fazendo o seu melhor, mas saiba que tá tudo bem se tudo não ficar do jeito que você acha que deveria.**

Seja paciente consigo mesma, se cuide e se proteja. Não internalize as coisas ruins que acontecerem com você. Se expresse com força. Você não precisa se machucar para proteger as outras pessoas de serem machucadas. **Às vezes, fazer o que é melhor para você vai desagradar pessoas que você ama. Isso é difícil, mas precisa ser feito.** Você não é responsável pelas escolhas e atos alheios, mas é responsável pelas suas escolhas e pelos seus atos. Ser forte não significa não sofrer. As coisas não estão tão sob o nosso controle quanto a gente pensa. A vida é imprevisível.

O QUE VOCÊ GOSTARIA DE DIZER PARA VOCÊ DO FUTURO?

Podem ser conselhos, mensagens de amor, de ódio etc. O que você sentir vontade

74 respostas

FUTURO

Espero que você tenha conseguido plenamente.

Tantas coisas já passamos juntos e que bom que permanecemos e conseguimos conquistar tudo isso.

Que se amar independe das pessoas. É igual uma planta, se você rega, tem cuidados diários; ela cresce independentement e do ecossistema.

Nós conseguimos. Conseguimos muito. Parabéns pra gente.

O QUE VOCÊ GOSTARIA DE DIZER PARA VOCÊ DO FUTURO?

Podem ser conselhos, mensagens de amor, de ódio etc. O que você sentir vontade

74 respostas

FUTURO

Se ame!!! O resto a gente consegue com o tempo..

Desculpas as cicatrizes, estou tentando acabar com aquilo que acabou com uma parte da gente.

Tomara que as coisas melhorem, que vc arranje um emprego bom e consiga curtir a vida viajando e saindo por aí. **pq tá tudo bem foda agora.**

Espero que você tenha conseguido se respeitar como merece ser respeitada, e não mais machuque a si mesma. Espero que tenha conseguido saúde acima de tudo, e que esteja vivendo seus dias de maneira mais tranquila. **Saiba que estou tentando.**

O QUE VOCÊ GOSTARIA DE DIZER PARA VOCÊ DO FUTURO?

Podem ser conselhos, mensagens de amor, de ódio etc. O que você sentir vontade

74 respostas

FUTURO

Espero que você tenha a perspectiva de futuro que eu não consigo ter hoje.

Para, respira, organiza e vai.

Acho que a medida que a gente vai crescendo as dificuldades vão aumentando mas consequentemente nossa força e capacidade de lidar com as frustrações. **Invista em você, seja a sua prioridade.**

Tô chegando! Devagar, mas estou ;)