

LARYSSA CRISTINA ROCHA MACIEL

**REPRESENTAÇÃO DOS CORPOS FEMININOS: UMA
ANÁLISE DE CONTEÚDO DA
REVISTA ONLINE CAPITOLINA**

Viçosa - MG

Curso de Comunicação Social/Jornalismo da UFV

2017

LARYSSA CRISTINA ROCHA MACIEL

**REPRESENTAÇÃO DOS CORPOS FEMININOS: UMA
ANÁLISE DE CONTEÚDO DA
REVISTA ONLINE CAPITOLINA**

Monografia apresentada ao Curso de Comunicação Social /Jornalismo da Universidade Federal de Viçosa, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Jornalismo.

Orientadora: Mariana Ramalho Procópio Xavier

Coorientadora: Alexandra Bittencourt de Carvalho

Viçosa - MG

Curso de Comunicação Social/Jornalismo da UFV

2017

RESUMO:

Na presente pesquisa, realizamos uma análise de conteúdo da revista online *Capitolina*, que objetivou identificar de que maneira os corpos femininos são concebidos discursivamente na revista. Selecionamos para análise uma edição especial com o tema Corpo, edição de número 3, periódico do mês de junho de 2014. Desta edição, escolhemos oito matérias que abordavam os temas gênero, corpo e sexualidade. Utilizamos como método a análise de conteúdo, que possibilitou observarmos os elementos textuais das matérias, adjetivos, as explicações, descrições, termos derivados; bem como a forma de abordagem, a presença de ilustrações e se o corpo dito corresponde ao mostrado. Como referências teóricas principais, adotamos as contribuições de Nalu Faria e Miriam Nobre (1997), Guacira Lopes Louro (2014), Susana Funck (2011) para a discussão sobre gênero; sobre sexualidade e ato sexual feminino Maria Matos e Raquel Soihet (2003); corpo e mídia Maria Carmen Gomes (2013); conceitos sobre beleza do corpo Naomi Wolf (1992) e modelos hegemônicos dos corpos Denise Bernuzzi (2016), e para o método de análise de conteúdo Laurence Bardin (1977). A análise realizada nos permitiu identificar que por mais que a revista busque desconstruir padrões e estereótipos, por vezes recorrem a eles, seja no dito ou no mostrado. E ainda se limitam ao dualismo para falar e ilustrar sobre a diversidade dos corpos.

PALAVRAS CHAVE: Corpo; Mídia; Capitolina.

ABSTRACT:

In the present research, we conducted a content analysis of the online magazine *Capitolina*, which aimed to identify how women 's bodies are conceived discursively in this journal. We selected for analysis a special edition with the theme Body, issue number 3, periodical of the month of June 2014. In this edition, we chose eight subjects that addressed the themes of gender, body and sexuality. We used as a method the analysis of content, which made it possible to observe the textual elements of the materials, adjectives, explanations, descriptions, derived terms; as well as the way of approach, the presence of illustrations and if whether said bodies correspond to what it's shown. As main theoretical references, we adopted the contributions of Nalu Faria and Miriam Nobre (1997), Guacira Lopes Louro (2014), Susana Funck (2011) for the discussion on gender; on sexuality and female sexual act Maria Matos and Raquel Soihet (2003); body and media Maria Carmen Gomes (2013); concepts about body beauty Naomi Wolfi (1992) and hegemonic models of the bodies Denise Bernuzzi (2016), and for the content of analysis method Laurence Bardin (1977). The analysis allowed us to identify that although the magazine seeks to deconstruct patterns and stereotypes, sometimes they resort to them, whether spoken or not. And they are still limited to dualism to speak and illustrate about the diversity of bodies.

KEY-WORDS: Body, media, Capitolina.

AGRADECIMENTOS

Não há espaço que seja suficiente para que eu possa agradecer aqueles que de algum modo contribuíram para a realização desta minha conquista. Por isso primeiramente agradeço a todos que aqui estão listados e os que não estão, mas que eu tenho um carinho enorme e reconhecimento.

Dedico este trabalho a Deus que me deu forças e sabedoria para a realiza-lo. Por ter sido meu refúgio e guia nos momentos de dificuldades.

À minha mãe pela paciência, zelo e conselhos. Aos meus avós maternos Inês e João (em memória ao meu avô), aos quais dedicaram sua vida para traçar o melhor futuro para seus filhos e netos e que me ensinou muito sobre fé, perseverança e conquista.

À minha tia, que tão dedicada me auxiliou na minha caminhada na UFV, além de ter me apresentado o campus e me mostrar a importância dos estudos, à paciência e confiança para me amparar em todos os momentos.

A toda minha família, que por mais difícil que fossem as circunstâncias, sempre me incentivaram a lutar pelos meus sonhos.

À minha tão querida e linda orientadora Mariana, que com paciência e compreensão, sempre atenciosa me auxiliou em cada trajetória da pesquisa, e por ser uma excelente professora, coordenadora e profissional, na qual me espelho. E não poderia deixar de mencionar a flor linda Coorientadora Alexandra (Xanda), que com tanto carinho e dedicação também esteve presente e me ajudou nas etapas deste trabalho.

Agradeço aos meus colegas de classe, em especial Robson Filho e Larissa Abreu que compartilharam todos os momentos de alegria, tristezas, dúvidas, farra, durante a graduação; amigos que irei levar para toda vida e que tem um lugar especial no meu coração.

Ao Departamento de Comunicação Social e a todos com quem convivi nesse espaço durante esses anos. E que de alguma forma contribuíram para meu aprendizado e melhor formação acadêmica. E finalmente agradeço a UFV pela minha boa convivência no campus, pelos amigos sinceros que adquiri durante a graduação. E pelo tão sonhado diploma.

A todos a minha eterna gratidão!

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	7
CAPÍTULO 1- GÊNERO, CORPO E SEXUALIDADE	9
CAPÍTULO 2- CORPO E MÍDIA	15
CAPÍTULO 3- CAPITOLINA E SUAS REPRESENTAÇÕES SOBRE OS CORPOS ..	20
3.1 Revista Capitolina	20
3.2 Análise de Conteúdo da Revista Capitolina	23
3.2.1 Pré-análise	24
3.2.2 Exploração do material	33
3.2.3 Tratamento dos resultados: Os corpos femininos na Revista Capitolina	42
CONCLUSÃO	49
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	51
ANEXOS	53

INTRODUÇÃO

Os corpos, durante toda a história, perpassaram por diversos estudos como, por exemplo, os de domínio das ciências biológicas, da teologia, das artes, e das ciências humanas (sociologia, antropologia, história), sendo entendidos de diferentes formas e olhares. No século XIX, principalmente, pela medicina, normatizou-se os corpos em um viés de classificação, considerando corpos normais e anormais, com características biológicas. Enquanto que na arte foram direcionados a estética do corpo nu. A partir da segunda metade do século com o estabelecimento de imagens sociais do corpo belo, o cuidado com o corpo e a preocupação com a saúde desperta a procura do corpo esportista, o que é reforçado pela mídia até os dias de hoje por meio do imperativo da saúde e da beleza.

Na religião cristã, no final do século XIX e início do XX o domínio sobre o corpo afeta principalmente as mulheres através da imposição da virgindade e do ato sexual com finalidade de gerar filhos. E é no século XX que há uma ruptura no campo das ciências biológicas e o corpo instaura suas práticas no âmbito social. Sendo objeto de estudo das ciências humanas começa, assim, a se desconstruir a ideia do corpo apenas materializado em sua condição biológica, passando a ter outras significações além do físico.

Na contemporaneidade, o corpo faz parte de práticas discursivas institucionalizadas pela mídia, que em sua maioria, divulga os corpos voltados para padrões estéticos, heteronormativos, estereotipados. Os corpos femininos são assumidos como objeto de contemplação, mercadoria para propagandas, e os corpos magros tidos como ideal de beleza. De acordo com a autora Gisele Flor (2009) em sua pesquisa sobre padrões de beleza:

As revistas femininas, em especial, são meios essenciais para a criação dos padrões estético-corporais: reproduzem imagens de mulheres com o corpo magro, reportagens com atrizes ou modelos contando como conseguem manter a forma e a pele perfeita, especialistas discursando sobre técnicas para “enxugar” as gordurinhas, esteticistas trazendo as últimas novidades sobre cosméticos e personal trainers falando sobre exercícios que ajudam a reduzir medidas (FLOR, 2009, p.268).

A mídia tem papel fundamental para o entendimento e comportamento dos sujeitos sociais em relação aos corpos. Boa parte do público cada vez mais tem buscado um ideal de beleza corporal moldado pela mídia, principalmente as mulheres. Conforme Jean Charles Zozzoli (2005), mais de três quartos das capas dos veículos de comunicação voltados às mulheres têm como título modos de mudar aparência física (FLOR, 2009, p.268), garantindo,

assim, que o discurso da beleza esteja sempre presente de forma a produzir sentido e legitimidade ao público alvo.

Porém, a mídia também é um lugar onde opera produção social de inclusões e diferenças (REIS; NEGRÃO *apud* FUNCK; WIDHOLZER, 2005). Por isso é importante a análise do objeto de estudo *Capitolina*, pois é uma revista que fornece seu conteúdo gratuito e online, favorecendo a inclusão digital. Além disso, a revista procura, segundo as editoras, produzir e divulgar um conteúdo voltado para a diversidade existente em relação aos corpos, de modo inclusivo, e que a maioria dos veículos de comunicação dedica pouco espaço pois o foco é mostrar um padrão hegemônico do corpo: garotas brancas, magras, belas, “perfeitas”, jovens, heterossexuais. Também é um espaço em que possibilita dar voz as mulheres, já que na revista apenas mulheres produzem o conteúdo.

Para tanto, o objetivo da pesquisa foi analisar, através do método de análise de conteúdo, o corpo dito e o mostrado na revista *Capitolina*, para que verificasse se realmente a revista consegue apresentar os corpos de forma inclusiva, desconstruindo padrões estéticos corporais, estereotipados e hegemônicos. O que possibilitou compreender como a *Capitolina* mostra o corpo e que discurso assume.

A *Capitolina* é uma revista independente e sem fins lucrativos, teve início em 2014, seu conteúdo é produzido por várias colaboradoras. A revista online dedica seu espaço a assuntos diversos, em formato de colunas e matérias divididas por edições. Optamos por analisar a edição três, já que se trata de uma edição especial dedicada a temática Corpo.

A análise da presente pesquisa foi estruturada em três capítulos. O primeiro capítulo baseou-se na discussão de gênero, corpo e sexualidade. Para isso adotamos como embasamento teórico as discussões de Nalu Faria e Miriam Nobre (1997), Guacira Lopes Louro (2014), Suzana Funck (2011) e Matos e Soihet (2003). No segundo capítulo apresentamos a discussão sobre corpo e mídia, pautando-nos nos trabalhos de Maria Carmen Gomes (2013) e Castro (2010). Por fim, no terceiro capítulo foi apresentado o objeto de análise, os procedimentos metodológicos do método análise de conteúdo defendida por Laurence Bardin (1977), e a constatação dos resultados desta análise por meio da decodificação do conteúdo selecionado, compreendendo assim como os corpos femininos são representados na *Capitolina*.

CAPÍTULO I – GÊNERO, CORPO E SEXUALIDADE

O conceito de gênero que iremos abordar ao longo do trabalho enfatiza que os diferentes sistemas de gênero (masculino e feminino) são parte de uma construção social e histórica decorrentes da cultura, sem negar a dimensão biológica. Segundo Guacira Lopes Louro (2014, p.19) esta conceituação foi criada e questionada no final da década de 60, na denominada “Segunda Onda” do Feminismo, entre estudiosas, pesquisadoras e militantes, sendo uma ferramenta analítica e política. “O conceito de gênero foi elaborado por estudiosas da questão da mulher nas universidades e apropriado pelos movimentos como um instrumento de análise e de organização da ação” (FARIA; NOBRE, 1997, p.29).

O Feminismo, enquanto movimento social, contribuiu para que várias mulheres individualmente ou em coletivos lutassem por seus direitos, igualdade e justiça como as sufragistas ¹no séc. XIX caracterizando a primeira onda do movimento, bem como filósofa existencialista e feminista francesa Simone de Beauvoir² que inaugura a segunda onda no início do séc. XX com sua contribuição de “O Segundo Sexo” para o movimento feminista. Simone de Beauvoir (1949 *apud* BRASIL, p.3)³ descarta qualquer possibilidade de natural da conduta feminina, e com sua famosa frase “não se nasce mulher, torna-se mulher” reflete seu pensamento sobre as diferenças sexuais serem socialmente construídas. E pelo fato de serem socialmente construídas, sentidos são investidos sobre os corpos, e investigar tais sentidos possibilita reconhecer as instituições que promovem tais significações e projetos particulares hegemônicos que contribuem para a marginalização e exclusão da diversidade dos corpos.

O conceito de gênero possibilitou diferenciar a dimensão social da biológica que conforme Faria e Nobre (1997, p.30) reforça a ideia de que feminino e masculino partem de uma construção social assim como os papéis destinados a cada um, ou seja, o que é estabelecido para um homem e para uma mulher exercer na sociedade. Nesse sentido, as diferenças de gênero são parte de uma construção histórica, de tal modo, os papéis femininos e masculinos e a relação

¹ Mulheres que lutavam no início do século XIX pelo direito ao voto às mulheres. “[...] O sufrágismo passou a ser reconhecido, posteriormente como a ‘primeira onda’ do feminismo” (LOURO,2014, p.19).

² Simone de Beauvoir (Paris, 9 de janeiro de 1908- Paris, 14 de abril de 1986) foi escritora, filósofa existencialista e feminista francesa. [...] Entre seus ensaios críticos, cabe destacar O Segundo Sexo (1949), uma profunda análise sobre o papel das mulheres na sociedade (Trabalho de autoria do Ministério da Educação, Governo Federal: Curso de Gênero e Diversidade na Escola- Módulo 2, Conceito de Gênero - sem data de publicação).

³Trabalho de autoria do Ministério da Educação, Governo Federal: Curso de Gênero e Diversidade na Escola- Módulo 2, Brasília: SPM, 2009. p.1-5.

que se estabelece entre homem e mulher podem variar ao longo da história (FARIA; NOBRE, 1997, p.12).

Stuart Hall (1992, p.4 *apud* LOURO, 2014, p.29) propõe uma ampliação da definição de gênero que “transcende o mero desempenho de papéis”. Ele parte da ideia de gênero como Identidade múltipla e não fixa, o gênero inclui, assim, questões que abrangem corpo e sexualidade, pois estes também compõem a identidade dos sujeitos. Assim como afirma Funck (2011, p.67) “a identidade, como a de gênero, a sexual, ou qualquer outra, é produto tanto da cultura e do discurso, quanto da natureza que nos identifica na materialidade do corpo”.

O debate sobre gênero, corpo e sexualidade nesta pesquisa será compreendido no campo do social já que como ressalta Louro,

Ao dirigir o foco para o caráter “fundamentalmente social”, não há, contudo, a pretensão de negar que o gênero se constitui com ou sobre corpos sexuados, ou seja, não é negada a biologia, mas enfatizada, deliberadamente a construção social e histórica produzida sobre as características biológicas (LOURO, 2014, p.25-26).

O corpo em seu processo histórico serviu de análise científica para comprovar as diferenças da “natureza sexual humana” (FUNCK, 2011, p.67), “para o discurso científico da medicina, as funções tradicionais atribuídas aos gêneros estariam iniludível e irreversivelmente enraizadas na anatomia e na fisiologia”. (MATOS; SOIHET, 2003, p. 114).

O corpo, então, é entendido como parte da identidade dos sujeitos: experiência vivida, socialmente construído, incompleto e em transformação. Gestos, aparência física, as nossas práticas culturais e religiosas, principalmente se tratando da sexualidade nos diferem e assim formam nossa identidade. E podemos exercer cada conduta de forma diferente conforme o contexto e normas sociais que está internalizado em nós, além do momento histórico. “Sendo assim, o corpo está intimamente ligado à subjetividade, especialmente se considerarmos o contexto do existencialismo, com sua crença de que cada indivíduo é um constante tornar-se” (FUNCK, 2011, p.70).

Para Simone de Beauvoir (1970, p.54 *apud* FUNCK, 2011, p.70) o corpo é uma situação, isso afirma o que foi dito anteriormente sobre ser sempre construído socialmente, porque é na interação (situação) que ele é significado. É em contato com o mundo, com a sociedade, que os

corpos ganham identidades de gênero⁴. Isso significa que o corpo que nós mulheres caminhamos pelo mundo, o mundo o assume como femininos (FUNCK, 2011, p.71).

O corpo tomado como feminino fomenta como mulheres devem se comportar, o mundo as concebe como procriadoras, a maternidade é uma obrigação biológica e a representação do feminino se concentra em sua sensibilidade, devoção e submissão desvalorizando sua capacidade intelectual (cf. Paz, 1909 *apud* MATOS; SOIHET, 2003, p.122). Aquelas mulheres que não reconhecem a maternidade ou que recorrem ao aborto, têm seus direitos tomados:

A gravidez indesejada, que só interrompiam tão tardiamente, colocava-as em situação bastante difícil. Aquilo que, para elas, poderia não ser reconhecido como uma pessoa, era, para o aparato jurídico-policial de uma sociedade hierarquizada por classe e gênero, uma vida ceifada. Apesar de a gravidez indesejada não ser apenas resultado de atos femininos, somente as mulheres têm sido responsabilizadas por tentar interrompê-la. A exclusividade dessa responsabilidade é emblemática da hierarquia existente nas relações de gênero de nossa sociedade. (MATOS; SOIHET, 2003, p. 166)

Sendo assim, a hierarquização existente nas relações de gênero submete o corpo feminino ao discurso masculino. Onde os corpos femininos são alvo de padrões estético corporais que satisfaçam as exigências masculinas, criando imagens estereotipadas e abusivas que durante a história influenciou a condição da mulher na sociedade. Elas não são protagonistas dos próprios corpos, a marca da sua feminilidade é o silêncio, vestes que lhes tampem os membros, e o pudor (MATOS; SOIHET, 2003, p.13).

Neste sentido, a hierarquia da relação de gênero, ou seja, a dominação masculina marcada socialmente pelo patriarcado e machismo, age sobre seus corpos assim como em sua sexualidade. Conforme Tania Navarro Swain (2014 *apud* STEVENS; OLIVEIRA; ZANELLO, 2014) uma mulher que se porta livre em sua forma de vestir, que não seguem as normas se vem vítimas de assédio e muitas vezes são culpadas de “sedução” por ser alvo da sexualidade masculina.

A sexualidade é exercida de acordo com os papéis definidos pela construção dos gêneros. Segundo Faria e Nobre (1997, p.16) a sexualidade masculina é ligada à sua virilidade na qual o pênis é o ponto crucial para a sua disposição sexual, marcada por muitas relações preferencialmente com mulheres diversas, já as mulheres está lhe reservado a função de procriadora e a recusa do prazer.

⁴ Constrói-se a partir da identificação social ou histórica dos sujeitos como masculinos ou femininos (LOURO, 2014, p.30).

Além disso, o prazer feminino é negado mesmo que o ato sexual não tenha finalidade de reprodução. Matos e Soihet (2003, p.16) destacam que o prazer é ligado ao ato de prostituição, a mulher tem que manter em silêncio sua vida sexual, tendo seu prazer reprovado.

A repressão da sexualidade feminina é estabelecida em função dos prazeres masculinos fazendo com que mulheres assumam o papel de subordinação, que muitas vezes trazem a elas transtornos provocados pela violência sexual e até abusos:

O estupro e a violência centrados no sexo exprimem o temor da quebra do “contrato sexual”, como o denomina Carole Pateman (1988), um contrato simbólico, que garante aos homens, enquanto machos, a apropriação social e individual das mulheres (SWAIN, 2014 *apud* STEVENS; OLIVEIRA; ZANELLO, 2014, p.46).

De acordo com Louro (2014) e Britzman (1996 *apud* LOURO, 2014), o modo que homens e mulheres vivem sua sexualidade constitui suas identidades sexuais, posto que possam viver sexualmente com parceiros do mesmo sexo, sexo oposto, ambos os sexos ou consigo mesmo. Isso quer dizer, segundo Louro (2014, p.31) que “sujeitos masculinos ou femininos podem ser heterossexuais, homossexuais, bissexuais (e, ao mesmo tempo, eles também podem ser negros, brancos, ou índios, ricos ou pobres etc)”. Fazendo com que se construa, assim, a identidade do sujeito mutável:

Nenhuma identidade sexual – mesmo a mais normativa – é automática, autêntica, facilmente assumida; nenhuma identidade sexual existe sem negociação ou construção. Não existe, de um lado, uma identidade heterossexual lá fora, pronta, acabada, esperando para ser assumida e, de outro uma identidade homossexual instável, que deve se virar sozinha. Em vez disso, toda identidade sexual é um constructo instável, mutável e volátil, uma relação social contraditória e não finalizada (grifos da autora) (BRITZMAN, 1996, p.74 *apud* LOURO, 2014, p.31).

Porém como afirma Faria e Nobre (1997) a sexualidade aparece em nossa sociedade como parte necessariamente de relações heterossexuais, já que socialmente se constituiu a ideia binária de homem e mulher e da naturalização pelo sexo, ou seja, naturalmente o homem foi feito para a mulher e vice-versa. Portanto, o ato sexual tem por finalidade a reprodução e não necessariamente o prazer, quem foge à regra é considerado anormal:

A sexualidade aparece como parte da “natureza humana” vinculada à reprodução, o que leva a considerar as relações heterossexuais como a única maneira correta de viver a sexualidade. Desta forma, a homossexualidade e a bissexualidade são consideradas como desvios e, historicamente, há tentativa

da ciência de provar que essas outras orientações não são “normais” e que ocorrem por algum problema biológico ou por problemas psicológicos. (FARIA; NOBRE, 1997, p.17)

Compreende-se que, em todo o processo histórico, homens e mulheres tiveram regras e normas impostas, que regulam seus corpos e suas sexualidades, que se dão pela construção social de gênero. E é nesse contexto que se estabelece assimetrias de gênero, e os meios de comunicação contribuem muitas vezes para essa construção, quando há a supervalorização dos corpos, onde o corpo feminino se torna objeto dos desejos masculinos, assim como ideal feminino de perfeição.

Durante o século XIX o tema corpo ganhou destaque, houve constantes mudanças em relação ao corpo feminino e a forma de percepção dos corpos durante esse período. As mulheres no início dos anos 90 eram alvos de elogios e erotismos preferencialmente as gordas, pois a obesidade era vista como status e sinônimo de saúde, e a magreza estava relacionada a doenças assim como a miséria, sendo mulheres magras alvo de zombaria.

[...] a gordura significava formosura. Pior do que ser fragata era virar bacalhau, pau de vira tripa ou varapau. Para evitar tamanha tragédia, os conselhos sugeriam cada vez mais uma consulta médica. Havia quem tentasse engordar comendo doces e massas ou até mesmo tomando insulina. O comércio local oferecia enchimentos de vários tipos, para os seios e nádegas (SANT'ANNA, 2016, p. 53).

Não havia preocupação em relação às medidas, nem mesmo com a alimentação, a fartura à mesa representava riqueza. E em 1920 com o drama da desnutrição e da fome enfrentados no Brasil, a obesidade é associada também a saúde. Assim, entre 1930 e 1940 a Ciência da Nutrição ganha importância principalmente por conta dos índices de desnutrição, então, passa haver um controle em relação aos alimentos, conselhos alimentares, regimes que além de servirem para controlar a magreza também serão para obesidade. Isso porque com o aumento da preocupação com a saúde principalmente alimentar, cresceu o número de pesquisas nesta área e a suposição de saúde relacionada ao sobrepeso foi se tornando ambivalente. Assim como mostrou Andrade (2016 *apud* SANT'ANNA, 2016, p.70) em seu estudo sobre o peso do corpo feminino em publicações cearenses: “[...] a gordura excessiva passou a ser vista como grande inimiga, capaz de roubar anos de vida, de tal modo que, [...], era preciso compreender que a linha da cintura correspondia a linha da via”. Portanto o emagrecimento torna -se essencial à saúde e as medidas um fator preocupante, as balanças ganham espaço juntamente com dietas e exercícios físicos para conquistar o “peso ideal”.

É no século XX que se começa a dar grande importância a estética do corpo e produtos para resultados rápidos e eficazes alteram a rotina de mulheres que são alvo de exigências para obterem corpos magros e modelados. No final de 1950 a 1980 as cintas modeladoras, cirurgias plásticas, medicamentos, shakes, são exemplos de soluções que ganham espaço no mercado, e o conceito de beleza passa a ser atrelado ao corpo seguindo padrões de magreza. “Os mais cheios do corpo se viram pressionados com a exigência de combater os ‘quilinhos a mais’. Parecia que agora, mais do que no passado, a imagem da gordura combinava com amargura, o atraso e a velhice” (SANT’ANNA, 2016, p.94).

Na chegada dos anos 1990 aos 2000 os corpos cada vez mais eram submetidos a restrições e modificações da forma física para garantia de beleza, saúde e autoestima, e as mulheres tornam-se adeptas a treinos em academias. Mas também se torna evidente doenças associadas a esse combate incessante ao sobrepeso como a anorexia e a bulimia. O descontentamento com o próprio corpo faz com que a saúde, que antes era o foco para os novos hábitos alimentares, perca espaço para a estética. Os corpos passam a serem alvo de críticas e constrangimentos, como também de luta para aquelas que resistem em ser influenciadas pelos padrões.

A mídia, em todo esse processo histórico, contribuiu para que a estética do corpo se tornasse relevante e padrões fossem construídos, assim como hegemonias idealizadas. Auxiliou para a modificação da percepção assim como a forma de interação das mulheres com seus corpos, influenciadas pelo consumo de técnicas para “encorpar” ou para eliminar calorias, alcançar músculos, massagens modeladoras, alimentos saudáveis, procedimentos cirúrgicos, remédios de ação rápida, todos métodos que muda a noção corporal e faz com que cada vez mais mulheres busquem um contentamento consigo mesma relacionado ao consumo.

CAPÍTULO II - CORPO E MÍDIA

A mídia é um conjunto de meios de comunicação de massa que tem como uma de suas funções importantes a mediação de informações, as quais são produzidas, transmitidas e recebidas. E quando as informações chegam ao público os discursos que as mensagens carregam podem determinar o modo de agir e a conduta dos sujeitos sociais. Isso é notório em relação a exposição do corpo por diversos tipos de mídia – revistas, jornais, TV, internet- como referência de perfeição, desejo e beleza. Exibem em sua maioria, ideais corporais e reforçam padrões que vários sujeitos procuram meios de se encaixar neles.

Na sociedade do espetáculo, a hipervalorização da aparência física do corpo é fruto de sua excessiva exposição no espaço público. Os modelos dessas aparências são dados pela exacerbação de imagens da mídia (tops models, pop stars). Essas imagens funcionam como miragens de um ideal corporal a ser atingido (SANTAELLA, 2004, p.60).

O corpo torna-se um objeto de contemplação, principalmente se tratando do corpo feminino. A superexposição do corpo feminino diariamente na mídia através da comercialização do corpo em propagandas de cervejas, revistas com teor erótico, anúncios publicitários em jornais, e na internet perpassam também pela moda e estética que, por exemplo, reforçam a representação de um corpo bonito, magro e saudável reforçam padrões que distanciam a realidade de seu público alvo. E faz com que a mídia se torne alvo de discussões e questionamentos por parte de mulheres que buscam dar visibilidade ao corpo real em posição de resistência: com marcas, gordo, deficiente, negro, etc. e ainda assim belo, saudável, perfeito.

O corpo feminino está entre uma das principais temáticas da frente feminista, envolvendo questões como aceitação, sexualidade, identidade, etc...

[...] Militâncias feministas, tão significativas, tão belas em suas expressões afirmativas mantêm suas reivindicações no âmbito da prisão em que as mulheres foram colocadas: seus corpos. “O pessoal é político”, “meu corpo me pertence”, “eu decido sobre meu corpo” são aforismos e manifestações claras de uma afirmação de subjetividade, mas centrada ainda no corpo (NAVARRO, 2014 *apud* STEVES; OLIVEIRA; ZANELLO, 2014, p.46).

Algumas reivindicações feministas como liberdade de gênero, luta contra violência doméstica, racismo, homofobia; liberdade sexual; criminalização do assédio sexual ou verbal; desconstrução de estereótipos, da sexualização e objetificação do corpo feminino; por exemplo, são atualmente pautas de alguns meios de comunicação. Mesmo assim, os discursos produzidos

e o modo como são divulgadas essas informações pela mídia nem sempre se apresentam de forma ativista e inclusiva.

Ainda que abram espaço para a discussão que problematiza o corpo, os meios de comunicação regulam e controlam o que vai ser vinculado, ainda trazem poucos exemplos de pessoas que são referência no assunto ou fazem parte das minorias, e tentam sempre recorrer a discursos heteronormativos, hegemônicos, machistas e estereotipados. Conforme aponta Fairclough (1995 *apud* GOMES, 2013) os textos midiáticos não refletem a realidade ao qual vivemos, é apenas parte dela, ou seja, faz parte de uma seleção constituída a partir da posição social, interesses e objetivos daqueles que os produzem.

Nesse sentido, os discursos produzidos por veículos midiáticos podem exercer uma grande capacidade de influência sobre a sociedade e conseqüentemente, produzir efeitos sociais afetando a forma dos sujeitos sociais pensarem e agirem. Conforme destacou Fairclough (2003),

A maneira como os fatos são relatados (noticiados) podem afetar a maneira como os sujeitos interpretam/reagem aos eventos sóciomidiáticos. [...]. Porque regulam ou controlam outras práticas sociais, mesmo que estejam vinculados a redes de práticas específicas do jornalismo (FAIRCLOUGH, 2003 *apud* GOMES, 2013).

As construções discursivas possuem o poder de legitimar ou marginalizar práticas sociais de caráter binário, hierárquico, hegemônico. Porém “[...] ao invés de fomentar diálogos e debates qualificados, as práticas midiáticas, em sua grande maioria, estão bloqueando estas oportunidades [...]”. (GOMES, 2016, p.197), já que ainda assumem discursos estereotipados em relação ao valor do corpo feminino.

Os discursos tanto o dito quanto mostrado que são veiculados pela mídia, também servem de subsídio para legitimar o poder de manipulação dos corpos femininos presentes diariamente diante de nossos olhos em outdoors, vitrines, revistas, telas. Corpos voltados para padrões sociais mercantilizadas através da publicidade, notícias, blogs, redes sociais, novelas, programas de humor, etc...

O conteúdo midiático, de modo geral, reproduz um padrão ideal de beleza, e aquelas mulheres que não se identificam com esse padrão são vítimas de situações de vulnerabilidade e exclusão, impedindo que se reconheçam e respeitem seus corpos. Os padrões de beleza revelados pela mídia são compostos por corpos ditos perfeitos, exibindo um ideal de forma física, através do uso de imagens de atrizes, modelos e celebridades. “[...] Pode-se verificar nas revistas femininas, que, na maioria das vezes, trazem na capa atrizes de telenovelas como

modelos a serem seguidos ou até mesmo em capa de revistas masculinas para que possam ser objeto de admiração” (PRADO *apud* CASTRO, 2010, p.117).

A expansão do biótipo perfeito deu origem à produção de mercadorias para consumo que satisfaçam um ideal de beleza reforçado pela mídia, como por exemplo, as cirurgias plásticas.

A mídia reforça a ideia de que para ser uma pessoa realizável, feliz e satisfeita, esta precisa viver em busca do corpo perfeito, pois se não chegar pelo menos próximo ao “ideal” de beleza, será uma pessoa fracassada. A mídia influencia a busca e ao mesmo tempo mostra que é impossível estar totalmente satisfeita consigo mesma (ROWE; FERREIRA; HOCH, 2012, p.95).

Logo, a cirurgia plástica é a solução mais rápida para se conquistar o corpo “ideal”, mas também um objeto de insatisfação, pois com a manipulação midiática nunca se chega a perfeição, até porque o ideal corporal mostrado não condiz com a realidade, fazendo com que haja assim um número crescente de pessoas que se submetem às cirurgias. Mulheres que geralmente são o público-alvo dos meios de comunicação, passam a se submeter com mais frequência a intervenções cirúrgicas em busca de beleza, aceitação social e elevado autoestima, segundo uma matéria no site⁵ da revista *Veja* exibida em 30 de julho de 2014, o Brasil liderava o ranking de cirurgias plásticas com 1,49 milhões de operações e as mulheres corresponderam 87,2% de todos os procedimentos estéticos. Ilana Lowi (2003 *apud* CASTRO, 2010, p.154) destaca:

As sociedades ocidentais adotam uma atitude totalmente diferente em relação à beleza masculina e feminina, impondo às mulheres uma maior preocupação com a aparência física; o destino das mulheres, segundo a autora, estaria mais ligado à sua aparência física, comparativamente ao destino dos homens e, sendo a cirurgia estética uma das formas mais evidentes de se mudar a aparência física, as mulheres se submeteriam mais a esse tipo de procedimento (LOWI, 2003 *apud* CASTRO, 2010, p.154).

Em contraponto à ideia de definição do corpo escultural através de cirurgias, nos dias atuais, torna-se evidente o bombardeio de informações da “nova onda Fitness”, propagandas de shakes, suplementos, pílulas de emagrecimento, capas de revista expondo corpos femininos definidos, e diversos programas voltado para a saúde com pautas sobre dietas, exercícios, busca do corpo saudável e magro, por exemplo. O corpo se torna produto de regimes, dietas e

⁵ www.veja.abril.com.br/saude/brasil-lidera-o-ranking-mundial-de-cirurgias-plasticas/

exercícios. “A ginástica, os exercícios, o desenvolvimento muscular, a nudez, a exaltação do belo corpo... tudo isso conduz ao desejo de seu próprio corpo através de um trabalho insistente, obstinado, meticuloso, [...], sobre o corpo sadio” (FOUCAULT, 2000, p.146 *apud* CASTRO, 2010, p.119).

De certa forma, a mídia cultiva uma cultura do culto ao corpo⁶, de caráter hegemônico, heteronormativo e machista, exibindo os corpos femininos voltados a satisfazer os olhares e ao prazer masculino, como, por exemplo, em anúncios publicitários e propagandas de carros, relógios, perfumes, viagens, que de forma estereotipada são voltadas ao público masculino e que exibem corpos femininos como mercadoria de forma sensual e sexual.

Assim, o assujeitamento se faz localizando uma “natureza” nos corpos das mulheres e sua materialidade, sempre em relação às necessidades cotidianas e ao olhar masculino, no desejo expresso pela beleza, pelas formas perfeitas, por todo um glamour que se concentra no ser “sexy” (NAVARRO, 2014 *apud* STEVENS; OLIVEIRA; ZANELLO, 2014, p.41).

Deste modo, segundo Louro (2007, p.11 *apud* GOMES, 2016) o corpo torna-se parte de uma contextualização do que é ser feminino e masculino, ou seja, o corpo como registro cultural dos gêneros. A mídia apresenta corpos atuando a favor da produção da desigualdade das representações de sexualidade e de gênero. As características femininas são apresentadas em acordo aos padrões de beleza fundadas a uma feminilidade masculina e normativa associada a preocupação com a aparência, a busca de um corpo desejável, a estética perfeita, propensão à cirurgia plástica, busca da juventude, restrição a dietas, a maquiagens, prezar pela higiene corporal, a beleza explícita ao erotismo. E a masculinidade hegemônica restrita ao corpo escultural, que se exercita, pratica esporte, e não necessariamente para ser contemplado, pois culturalmente não lhe é exigido um corpo modelado.

Segundo Hall (2000, p.13 *apud* CASTRO, 2010, p.127), dependendo do contexto cultural em que se está inserida, a identidade se torna parte de formas e transformações contínuas de acordo com o modo que somos representados pelos sistemas culturais em nossa volta. A mídia é um desses sistemas que atua repetidamente naturalizando as práticas de significação de gênero. Por conseguinte, o corpo feminino se torna objeto masculino, já que como acentua Castro (2010, p.132-133) “há a evocação à beleza, por meio do corpo da mulher

⁶Culto ao corpo é entendido como toda forma de cuidado com a apresentação corporal que busque a aproximação do padrão de beleza estabelecido socialmente, envolvendo não só a prática de atividade física, mas o consumo de cosméticos, alimentos da linha light e moda (CASTRO, 2010, p.169).

exposto; ao consumo, por meio da imagem das pessoas consumindo; e ao erotismo, por meio do ato do despir-se”.

O fetiche da imagem do corpo feminino faz com que a mídia o use como mercadoria, parte de uma estratégia para promoção de consumo e cuidados com o corpo.

É no fluxo da cultura de massa que se desfecha o erotismo: não só os filmes, os comics, as revistas, os espetáculos estão cada vez mais apimentados com imagens eróticas, mas quotidianamente pernas levantadas, peitos estufados, cabeleiras escorridas, lábios entreabertos, nos convidam a consumir cigarros, dentifrícios, sabões, bebidas gasosas, toda uma gama de mercadorias cuja finalidade não é, propriamente falando, erótica (MORIN, 1992, p.125 *apud* CASTRO, 2010, p. 148- 149).

Esse fascínio estratégico só se concretiza porque expõe o corpo de forma a despertar sensações sexuais do público-alvo. “Neste sentido, o pensamento de Foucault, nas palavras de Giddens (1993, p.190) ‘sugere que o nosso fascínio pelo sexo deriva da simples expansão da sexualidade como um fenômeno discursivo que penetra em áreas onde, anteriormente, ela estava ausente’ (CASTRO, 2010, p.145). É o caso dos discursos midiáticos, especialmente na publicidade que faz uso do corpo feminino para atingir o público do gênero masculino, como por exemplo, para o mercado de camisetas de time, propaganda de veículos, de cerveja, etc...

O corpo na sociedade demarca a nossa identidade e a imagem define o sujeito. E é possível observar que até agora a mídia nos instiga a assumir identidades padronizadas, ditas como ideais. Entretanto, alguns veículos de comunicação vêm abordando questões como aceitação do corpo feminino e desconstrução de padrões de beleza, que é o caso do nosso objeto de análise a revista on-line *Capitolina*. No próximo capítulo, apresentaremos a revista e nossas análises.

CAPÍTULO III – CAPITOLINA E SUAS REPRESENTAÇÕES SOBRE OS CORPOS

Neste capítulo, faremos considerações gerais sobre o nosso objeto de estudo revista online *Capitolina*. Em seguida, apresentaremos nossa análise, cujo objetivo foi compreender qual significado e discussão o corpo feminino assume na revista e como é feita essa abordagem. Para tanto, falaremos também sobre o método de análise utilizado, a Análise de Conteúdo, identificando as etapas e procedimentos metodológicos, a saber: primeira análise do objeto que compõe a pré-análise, exploração do material e tratamento dos dados.

3.1 *Revista Capitolina*

A *Revista Capitolina* é um projeto independente e online voltado para garotas adolescentes. Surgiu a partir da busca de mulheres jovens por revistas que representasse a realidade de garotas adolescentes, que fosse além do “ideal inatingível de adolescência disseminado pela mídia, que somente se aplica a meninas brancas, magras, de classe média, heterossexuais”⁷ As editoras da *Capitolina*, Sofia Soster e Clara Browne⁸ afirmam que perceberam a necessidade de se dar um espaço para que garotas adolescentes pudessem ter voz e se sentissem representadas.

O nome *Capitolina*, segundo o site⁹ da revista, faz referência à Capitu, personagem do romance *Dom Casmurro* de Machado de Assis, uma personagem em que sua representação de ser mulher se dá pelo olhar de Bentinho, ou seja, masculino.

A revista possui três editoras, vinte coordenadoras e cento e treze colaboradoras, com idades e regiões diferentes. As funções dadas a cada uma seguem de acordo com os interesses e habilidades. A *Capitolina* busca abarcar os mais variados assuntos e formatos, de forma plural para que as jovens adolescentes possam se identificar na revista. De acordo com a *Capitolina*, a “intenção é representar todas as jovens, especialmente as que se sentem excluídas pelos moldes tradicionais da adolescência, mostrando que elas têm espaço para crescerem da forma que são”.

⁷Entrevista no programa *Esquenta* divulgado no dia 6 de dezembro de 2015 no site da emissora Globo.

⁸Sofia Soter e Clara Browne são editoras da revista e porta-vozes do projeto, debatem a falta de representatividade de meninas adolescentes na mídia. Sofia mora no Rio de Janeiro se formou em Relações Internacionais é escritora, revisora e tradutora. Clara nasceu no Rio de Janeiro em 1994 é escritora e estuda Letras.

⁹<http://www.revistacapitolina.com.br/>

Sendo online, a revista possibilita a acessibilidade e inclusão pretendida pelas criadoras, pois tendo o público acesso à internet o ciberespaço não restringe classe social, raça, orientação sexual, aparência física. Qualquer pessoa pode ter acesso às informações e de forma gratuita, já que a revista disponibiliza seu conteúdo sem cobrança.

[...]Como observa Mercè Castells (2001), mais do que permitir um acesso bidirecional à informação, a Internet dá voz e voto às reivindicações e opiniões das mulheres. Isso significa dizer que, com um teclado e um *modem*, elas podem gerar um novo espaço de comunicação para fazer com que sejam ouvidas e regionalmente ou muito além das fronteiras de cada país (PRÁ, NEGRÃO, *apud* FUNCK, WIDHOLZER, 2005, p.280).

A *Capitolina* possui colunas e matérias com temas sob uma perspectiva diferenciada da mídia tradicional. “As mídias tradicionais muitas vezes perpetuam valores patriarcais, reforçam estereótipos impostos às mulheres e não, traduzem a realidade social das mulheres” (GARCIA, 2016, p.5). As informações produzidas por diversas colaboradoras mulheres, com a média de idade entre 16 a 30 anos, possuem uma perspectiva crítica e põe a mulher no lugar de fala, ou seja, protagonismo.

Segundo a editora da revista, Clara Brown, em entrevista ao programa Esquentá¹⁰ “já tem muito homem falando como as meninas têm que ser, a gente precisa de mulheres falando sobre mulheres, e sobre a realidade, sobre a múltipla realidade que tem”, por isso, a seleção de se ter apenas colaboradoras na revista. O que reforça a ideia proposta pela revista sobre representatividade, sororidade, desconstrução do binarismo de gênero, assim como abrir espaço para dar voz as mulheres que geralmente são representadas pela fala e olhares de homens em grande parte dos meios de comunicação. De acordo com Garcia é importante que o espaço das mulheres seja reservado sendo como fontes quanto como comunicadora para “[...]garantir que a voz de mulheres seja ouvida de forma plena e plural, [...]disposta a narrar suas próprias realidades” (GARCIA, 2016, p.9).

Deste modo é muito importante a existência de mídias que adotam uma comunicação baseada na democracia e inclusão, pois faz emergir vozes até então invisibilizadas, como é o caso das vozes das mulheres. A invisibilidade é um modo sutil e extremamente potente de eliminação dos sujeitos considerados como indesejados’, e as práticas midiáticas, assim como as ruas, podem ser sim local de visibilidades afirmativas e solidárias” (GOMES, 2016, p.197).

¹⁰ <https://globoplay.globo.com/v/4657627/>

Na *Capitolina* todas as mulheres têm espaço para se expressar seja de forma escrita ou visual. A revista agrega vários assuntos de forma a integrar e a atender os diferentes gostos das leitoras internautas, faz uso de uma linguagem livre, de discursos feministas, e por vezes narrativas de depoimentos pessoais. O conteúdo é composto por matérias e colunas que expõem pautas como: Identidade, gênero, sexualidade, corpo, movimento/luta, preconceito, autoestima, valores, cor/ raça/ desigualdade, direito à segurança, estereótipos, papéis sociais, entre outros.

A cada mês as matérias principais retratam temas específicos escolhidos pelas ‘capitolinas’ e são expostas no cabeçalho do site da revista, antes divididas pelo número da Edição que ia do # 1 à # 30, recentemente por uma divisão anual do ano um (18 de abril de 2014) ao quatro (21 de maio de 2017). Também há colunas, que são divididas por doze temas sobre as mais diversas áreas de interesse: Artes, Se Liga, Saúde, Esportes, Relacionamentos & Sexo, Culinária & FVM, Tech & Games, Fala Mais, Poéticas, Sociedade, Ciência e Tecnomania, Educação. Mesmo contendo seções como cinema e TV, relacionamentos, estilo, moda, culinária, artes, maquiagem, etc., que geralmente são encontradas em outras revistas voltadas para garotas, a forma de abordagem dos temas pela revista *Capitolina* mostra sua preocupação com a desnaturalização das representações cotidianas do ser mulher, mesmo que não consigam atingir esse objetivo da forma que esperavam, fica evidente que as capitolinas empoderam¹¹ de diferentes formas.

O conteúdo é apresentado em formato de texto e inclui quadrinhos, ensaios fotográficos e produção literária. Geralmente, as ilustrações ou quadrinhos estão expostos antes do texto. Juntamente com jovens escritoras e artistas as capitolinas também fizeram dois volumes de livros que contém textos publicados na revista entre outros artigos inéditos.

Contudo, a Revista *Capitolina* apesar de ter como público alvo garotas adolescentes, a forma de abordagem dos temas é de fácil entendimento para qualquer faixa etária. Adepta à causa feminista, assim como as revistas Não me Kahlo¹² e AzMina¹³, *Capitolina* procura uma nova forma de fazer jornalístico. Propõe um novo espaço para discussão, mais acessível, inclusivo, e com maior liberdade para conduzir a informação e temas, desconstruindo padrões.

¹¹Para nós feministas, o empoderamento de mulheres, é o processo da conquista da autonomia, da autodeterminação. [...] implica, para nós, na libertação das mulheres das amarras da opressão de gênero, da opressão patriarcal [...], o objetivo maior do empoderamento das mulheres é questionar, desestabilizar e, por fim, acabar com a ordem patriarcal que sustenta a opressão de gênero. [...] além de assumirmos maior controle sobre “nossos corpos, nossas vidas” (SARDENBERG, 2009, p.2).

¹²<http://www.naomekahlo.com/>

¹³<http://azmina.com.br/>

3.2 Análise de Conteúdo da Revista *Capitolina*

Para a pesquisa, será utilizado o método de análise de conteúdo. Bardin (1977, p.19) classifica o método da seguinte forma: “a análise de conteúdo é uma técnica de investigação que tem por finalidade a descrição objetiva, sistemática e quantitativa do conteúdo manifesto da comunicação”.

O método de análise de conteúdo se consolidou nos Estados Unidos na primeira metade do século XX. Possui uma herança positivista com descrição inicialmente objetiva, sistemática e quantitativa; características presentes em suas várias definições assim como a formulada em 1952 por Bernard Berelson e citada por Kientz (1973), Bardin (1988) e Krippendorff (1990).

Apesar de ter sido adotada no início do século XX a serviço de várias áreas como psicologia, sociologia e na comunicação de massa, desde o século XVIII já era usado este método a partir da análise feita pela corte suíça de uma coleção de 90 hinos religiosos anônimos chamados *Os cantos de Sião*.

Em 1955, congressos auxiliaram para que pesquisadores de diversas áreas afirmaram seus interesses pelo método de análise de conteúdo que incorporou novas contribuições tomando consciência do caráter também qualitativo do método e que seu objeto é a inferência,

Segundo Bardin (1988, p.21), o aspecto mais importante desse período consistiu na superação da excessiva ênfase no aspecto quantitativo, pois alguns pesquisadores se interrogaram “acerca da regra legada pelos anos anteriores, que confundia objectividade e cientificidade com a minúcia da análise de frequências”. Na prática, isto significa que “a análise de conteúdo já não é considerada exclusivamente com um alcance descritivo (cf. os inventários de jornais do princípio do século), antes se tomando consciência de que a função, ou seja, o objectivo é a inferência” (BARDIN, 1988, p.21-22, grifos do autor), seja ela baseada ou não em indicadores quantitativos (FONSECA, p.283 *apud* DUARTE; BARROS, 2009, p.283).

As reformulações realizadas permitem análises com descrições sistemáticas, quantitativas ou qualitativas, que auxiliam a reavaliar mensagens e a atingir uma inferência (dedução), interpretação e compreensão de seus significados.

“Na América Latina, a difusão ampla da análise de conteúdo é atribuída ao Centro Internacional de Estudos Superiores de Jornalismo pela América Latina (Ciespal), [...] fundado pela Unesco em 1958 (DUARTE; BARROS, 2009, p.284). Atualmente a análise de conteúdo oscila entre o aspecto quantitativo, ora qualitativo dependendo da ideologia e dos interesses do pesquisador.

No proposto trabalho utilizaremos a análise pelo aspecto qualitativo. Por conseguinte, foram utilizadas técnicas compostas por três procedimentos sistemáticos apontados por Bardin (1988, *apud* DUARTE; BARROS,2009, p.289-290): pré -análise, exploração do material e o tratamento dos resultados.

3.2.1 Pré -análise

Na fase da pré-análise ficou decidido ser um trabalho monográfico sobre o conteúdo da Revista on-line *Capitolina*. Além de estabelecer o tema e o material a ser submetido à análise a partir de uma observação dos assuntos mais recorrentes, das tags, e de uma “leitura flutuante” proposta por Bardin (1988 *apud* DUARTE; BARROS, 2009, p. 290) como primeira atividade da análise de conteúdo, estabelecendo um contato prévio com o objeto antes da análise decodificada.

Deste modo, o trabalho de pesquisa começou desde a leitura flutuante, na qual foram levantados questionamentos e hipóteses que direcionaram a seleção do *corpus*. Optamos por observar todas as publicações da revista procurando por conteúdos que abordassem sobre feminismo e empoderamento. Procuramos caracterizar as temáticas de cada seção das edições de *Capitolina*, na tentativa de encontrar as produções discursivas que mais discutiriam as temáticas supracitadas. Os dados estão dispostos nas tabelas abaixo.

PRÉ-ANÁLISE REVISTA ON-LINE CAPITOLINA - BUSCA POR TEMAS FEMINISTAS

EDIÇÃO	TEMA	DATA	TÍTULO	DISCUSSÃO
1	Começo & Identidade	2 de maio de 2014	Diário da Princesa e a questão da Identidade	Análise do filme ‘O Diário da Princesa’; padrões de beleza; indicação do livro ‘Aceitação’ (Priscylla Piucco)
		1 de maio 2014	Mudança de dentro para fora- Beatriz Trevisan	Corpo, Olhar para si, unicidade, insatisfação, aceitação, ideal de beleza, autoestima.
		30 de abril de 2014	Artistas Mulheres que o Mundo provavelmente nunca considerou mais importantes do que	Machismo, resistência, empoderamento feminino, mulheres artistas, obras,

			qualquer quadro do Picasso ou desses homens artista aí- Helena Zelic e Heleni Andrade	consciência, poder, luta, repressão, representatividade, artes visuais, cinema, fotografia, literatura, música.
		21 de abril de 2014	Identidade de Gênero: Uma introdução – Beatriz H. M. Leite e Natália Lobo	Gênero, construção identidade de gênero, sexualidade, termos trans, papéis de gênero, transfobia, cisgênero Entrevista com Daniela Andrade- transexual
		13 de abril de 2014	Um corpo como a sua- Natasha Ferla	Ideal de beleza, corpo, padrões, blog Topetes e Vinis, autonomia, mídia, moda Plus Size
3	Corpo	28 de junho de 2014	Alices no país do espelho- Beatriz H. M. Leite e Clara Browne	Imagem, mídia, padrão de beleza, transtorno alimentar, pensamentos obsessivos, anorexia, bulimia, compulsão alimentar, tratamento
		27 de junho de 2014	Ensaio: Marcas no corpo- Alile Dara	Ideais e padrões de beleza, amar seu corpo, mídia, aceitação, imperfeições, identidade, ensaio fotográfico
		24 de junho de 2014	Sobre pelos e aceitação- Gabriella Beira, Helena Zelic, Rebecca Raia e Thaís Bravo	Beleza, corpo, pelos, vergonha, aceitação
		19 de junho de 2014	Deficiência Física e Autoestima- Priscylla Piucco	Aceitação, padrão de beleza, autoestima, sororidade, desconstrução de padrões, cadeirante, deficiência
		18 de junho de 2014	Porque no Mundo não há só macho e fêmea- Thais Bakker	Sexualidade, gênero, intersexualidade
		17 de junho de 2014	O que pouco nos contam, mas precisamos saber: A Vagina- Bia Quadros, Rebecca	Sexo, masturbação, vida sexual, tabus, vaginismo, ginecologista, vagina

			Raia e Isadora Maldonado	
		13 de junho de 2014	Androginia- Ana Paula Pellegrino	Relato, gênero, heteronormativo, não binário
		10 de junho de 2014	Pessoas que controlam nosso corpo- Rebecca Raia	Abuso, controle, corpo, relacionamento e sexo, imagem corporal, padrões
		9 de junho de 2014	Quem manda em nossos corpos? - Helena Zelic	Aborto, corpo, manifesto, grupos feministas, religião
		8 de junho de 2014	Sobre Transexualidade- Sofia Helena Nimer e Brena O'Dwyer	Sexualidade, trans, identificação de gênero, padrões, transexualidade
5	Cores	23 de agosto de 2014	A Bandeira mais colorida- Brena O'Dwyer	LGBT, bandeiras, gênero, homossexualidade, sexualidade, movimento
		19 de agosto de 2014	Azul (NÃO) é cor de menino, Rosa (NÃO) é cor de menina- Maria Clara Araújo	Relato, binarismo, gênero, sexualidade
		18 de agosto de 2014	Qual é a sua cor? - Laura Viana	Artistas plásticas, arte, mulheres, racismo
		4 de agosto de 2014	A cor dos outros- Laura Pires	Racismo, biótipos, pele negra, relato de aceitação, identidade
8	Movimento	23 de novembro de 2014	O transformismo me Empoderou- Maria Clara Araújo	Relato aceitação, cissexista, empoderamento, identidade de gênero, transexualidade
		13 de novembro de 2014	Movimento Estudantil: Por espaços do e para o estudante- Isabela Peccini e Julia Oliveira	Luta, direito à educação, história, política
		7 de novembro de 2014	A história pelo fio: cabelos em movimento- Nathalia Valladares	Liberdade, expressar, cabelo, história, moda, empoderamento
		6 de novembro de 2014	We can do It: As Mulheres na força de trabalho- Thais Bakker	Feminismo, luta, guerra, trabalho, conquistas
10	Poder	29 de janeiro de 2015	Onde estão as Mulheres? - Amanda Lima	Machismo, mulheres, história, conquistas, força, Carolina Maria

				de Jesus, Dandara dos Palmares, Luiza Mahin, Margarida Maria Alves, Tereza de Bengala
		24 de janeiro de 2015	Trans e Empoderada: Como encontrar poder no seu corpo- Isis Ribeiro	Corpo, gênero, empoderamento, não binário, transexualidade, transfeminismo, papéis de gênero, minoria
		20 de janeiro de 2015	Os estereótipos das Líderes poderosas- Rebecca Raia	Mulheres na política, gênero, liderança, maternidade, trabalho, estereótipos, papéis sociais
		15 de janeiro de 2015	Ganhando Poder sobre nossos corpos- Natasha Ferla, Bárbara Reis, Beatriz H. M. Leite e Thais Bakker	Corpo, empoderamento, mulheres, assédio, depilação, estética, maquiagem, padrões de beleza
		10 de janeiro de 2015	O Empoderamento do fio negro- Maria Clara Araújo	Relato aceitação, cabelo, identidade, empoderamento feminino, negro, trans
		7 de janeiro de 2015	O que me faz ter poder: um relato- Stephanie Ribeiro	Empoderamento feminino, família, trabalho, poder feminino
		6 de janeiro de 2015	Crônica da menina que sonha em se pertencer- Simone Nascimento	Luta, pertencimento, Corpo
		5 de janeiro de 2015	Mulheres no poder: A importância da Representatividade- Debora Albu	Dilma Rousseff, Golda Meir, Margaret Thatcher, mulheres, política, poder, representatividade
		3 de janeiro de 2015	O que é Empoderamento? - Beatriz Trevian	Empoderamento, feminismo, gênero, não binário, sororidade, representividade
11	Comunidade	15 de fevereiro de 2015	Com vocês ando melhor: O Feminismo é coletivo- Helena Zelic	Feminismo, coletivos feministas, comunidade, força

18	Conquista	28 de setembro de 2015	Somos todas mulheres de verdade: A conquista da mulheridade por mulheres transexuais e travestis- Aria Rita	Padrões sociais, gênero, mulheridade, transexuais, travestis, transmisoginia, aceitação
		22 de setembro de 2015	Mulheres em espaços tipicamente masculinos: Entrevista com acadêmica de Ciências da Computação- Laura Athayde	Estereótipos, gênero, machismo, tecnologia
		17 de setembro de 2015	A face misógina do “Fora, Dilma”! - Fabiana Pinto	Misoginia, machismo, Dilma, poder, política
		14 de setembro de 2015	A Importância das conquistas das mulheres negras- Amanda Lima e Fernanda Kalianny	Resistência, luta, conquistas, gênero, mulheres negras, racismo
		6 de setembro de 2015	Fotógrafas conquistando o espaço urbano- Amanda Oliveira e Yasmin Lopes	História, gênero, Carol Garcia, Nina Vieira, fotografia
		5 de setembro de 2015	Conquista: Substantivo Feminino- Heleni Andrade	Machismo, feminismo, gênero, preconceito
		4 de setembro de 2015	Roubo de Protagonismo: Nem sempre estamos no palco das lutas. E tudo bem- Lola Ferreira	Movimentos sociais, feminismo, homofobia, lesbofobia, LGBT, racismo, silenciando a minoria, token
		3 de setembro de 2015	Nem a terra nem as mulheres somos territórios de conquista! - Helena Zelic	Corpo, conquista, luta, machismo, relacionamento, violência, sexualidade
20	Som	9 de novembro de 2015	Não me mande abaixar meu Tom! - Isabela Peccini	Feminismo, mulheres, liberdade de expressão, ideal feminino, poder feminino
		7 de novembro de 2015	O silêncio que mata- Amanda Lima	Relato, violência doméstica, abuso, corpo, violência sexual
		4 de novembro de 2015	Nós por nós: A voz e a mão da mulher na	Mulheres na música, estereótipos, sexismo, machismo

			música- Julia Oliveira	
23	Prazer	28 de fevereiro de 2016	Prazer e objetificação: Os limites do mundo que odeia mulheres- Helena Zelic	Sexo, violência, liberdade, corpo, objetificação, prazer
		9 de fevereiro de 2016	Carnaval, festa do prazer...e da problematização sociopolítica- Carolina Walliter	Bloco, machismo, resistência, sororidade, corpo
25	Aquilo que não deve ser nomeado	20 de abril de 2016	Escolhendo a verdade das Mulheres- Teresa Soter Henriques	Corpo, abuso, estupro, violência, violência doméstica, relacionamento abusivo
		17 de abril de 2016	“Essa é minha amiga!” - Isabela Peccini	Relato, homossexualidade, bissexualidade, lésbica, homofobia, lesbofobia, namoro, relacionamento e sexo, relacionamento lésbico, violência de gênero, tabus
26	Geração	30 de maio de 2016	O que a geração de renda tem a ver com a Autonomia das Mulheres? - Hellena Zelic e Gleice Cardoso	Relato através do acompanhamento de Gleice às mulheres beneficiárias do Bolsa Família, pelo seu trabalho. Apresentou histórias de algumas beneficiárias de baixa renda e em situação de violência e vulnerabilidade. Autonomia econômica, família, independência, mulheres
		25 de maio de 2016	Filmes lésbicos para a “Geração Netflix” - Fernanda Kalianny e Laura Miranda	Representatividade, protagonismo, protagonistas lésbicas, cinema, listagem de filmes/indicações
		17 de maio de 2016	Sobre empoderamento: Geração tombamento- Vicky Régia	Luta, feminismo, música, corpo, negro, negritude, racismo, representatividade, empoderamento

ANALISE REVISTA ON-LINE CAPITOLINA BUSCA POR EMPODERAMENTO¹⁴

COLUNA/EDIÇÃO	TEMA	DATA	TÍTULO	DISCUSSÃO
Coluna	Estilo	6 de outubro de 2015	“Não foi bem isso!” - Do “Cabelo ruim” ao Empoderamento da mulher negra- Fabiana Pinto	Comentários racistas, Black, crespo, negritude, sexismo, machismo
Coluna	Estilo	24 de agosto de 2014	O desnecessário ringue do empoderamento- Julia Oliveira	Artistas com frente feminista, música, negras, corpo, estereótipos de raça, machismo
Coluna	Esportes	17 de agosto de 2016	Lugar de Mulher é nas Olimpíadas- Vicky Régia	Conquista, mulheres no esporte, Maria Lenk, olimpíadas, rio 2016, democratização de gênero
Coluna	Literatura	25 de junho de 2016	A voz narrativa silenciada: Mulheres negras na literatura- Marina Lazarim	Carolina Maria de Jesus, negras, literatura, livros, machismo, racismo, representatividade
Coluna	Estudo, Vestibular e Profissão	10 de maio de 2016	Afroempreendedoras: Entrevista com Vanessa Pereira	Independência financeira, autonomia, empreendedorismo, mulheres negras, conquista, representatividade, profissão
Coluna	Música	3 de abril de 2016	It’s time to get Loud! Entrevista com Oshun- Jade Cavallieri	Cultura negra, afrofeminismo, hip hop, música negra, representatividade, racismo, misoginia
Edição 24	História	22 de março de 2016	A Importância de sermos donas de nossas narrativas- Maria Clara Araújo	Transexual, identidade de gênero, história, narrativa, mudança de nome e sexo
Coluna	Música	21 de Fevereiro de 2016	A mulher no hip hop: Entrevista com Rebeca Lane- Isis Ribeiro	Representatividade, feminismo, mulher, hip hop, rap, anarquista

¹⁴As ordens das matérias e colunas seguem o padrão da revista onde as mais recentes são expostas em destaque.

Coluna	Esportes	18 de fevereiro de 2016	Galo e o desfile machista- Camila Paula	Corpo, sexismo, machismo, mulher, esporte, atlético mineiro, uniforme
Coluna	Estudo, Vestibular e Profissão	16 de fevereiro de 2016	Entrevista com o Coletivo Meninas Black Power- Fabiana Pinto	Representatividade, negras, coletivo, feminismo negro, meninas Black Power, resistência negra, cultura afro, sororidade
Coluna	Música	8 de fevereiro de 2016	Formation: O que Beyoncé tem a nos dizer sobre a luta do povo negro nos EUA- Fabiana Pinto	Música, história, racismo, movimento negro, negritude, orgulho negro, Beyoncé, representatividade
Coluna	Música	13 de dezembro de 2015	A cantora do milênio é mulher, negra, brasileira e feminista: Elza Soares	História, mulher, feminismo, negritude, sexo, violência
Coluna	Cinema &TV	7 de dezembro de 2015	A vida segundo Jessica Jones- Duds Saldanha Rosa	Violência sexual, relacionamento abusivo, força e poder feminino, seriado
Coluna	Música	22 de novembro de 2015	Vai ter gorda cantando SIM e muito! Entrevista com a cantora Tatiana- Dani Feno	Corpo, corpo feminino, gorda, música, padrão de beleza
Coluna	Música	8 de novembro de 2015	Maracatu- Mulher encanto, resistência e religiosidade- Sofia Laureano e Fabiana Pinto	Cultura, religião, candomblé, maracatu, mestra Joana, mulher, representatividade
Coluna	Artes	22 de outubro de 2015	E falar sobre artes e artistas mulheres negras que não estão nas artes com A maiúsculo? - Mirella Maria	Artes, mulheres negras, representatividade, artesanato, arte popular, artistas contemporâneas, Ana Carrancas, Isabel Mendes, Raquel Trindade
Coluna	Cinema & TV	5 de outubro de 2015	Kbela, Shonda e a voz da mulher negra- Amanda Lima	Personagem, mulheres negras, aceitação, cabelo e estética negra, identidade, representatividade, conquista

Coluna	Artes	1 de outubro de 2015	Quilombo mulheres negras- Uma ação identitária- Mirella Maria	Opressão, trajetória, mulheres negras, identidade, raça, racismo
Coluna	Artes	27 de agosto de 2015	Sapatilha “cor da pele” - Daiane Cardoso	Balé, racismo, mulheres negras, padrões, identidade
Coluna	Estudo, Vestibular e Profissão	14 de julho de 2015	Glossário de Termos do Feminismo- Gabriella Beira	Abuso, feminismo, identidade de gênero, machismo, mulheres, racismo
Coluna	Estilo	7 de junho de 2015	Entendendo a diferença entre pressão estética e gordofobia. Sim, ela existe! - Natasha Ferla e Dani Feno	Pressão estética, padrões de beleza, gordofobia, preconceitos, corpo
Coluna	Cinema & TV	25 de maio de 2015	Resenha: A cor Púrpura- Amanda Lima	Filme, história, racismo, machismo, exclusão racial, gênero, representatividade
Coluna	Cinema & TV	9 de março de 2015	Música Byoncé- Giulia Fernandes e Amanda Lima	Trajetória da cantora como feminista em suas composições com estilo POP, movimento feminista, liberdade sexual, independência, corpo, empoderamento feminino, padrões, ideal feminino
Coluna	Estudo, Vestibular e Profissão	8 de março de 2015	8 de março: Dia Internacional de Luta das Mulheres – Gabriella Beira	História, feminismo, luta, mulheres protagonismo, sororidade
Coluna	Artes	29 de janeiro de 2015	Capitolina entrevista: Criola- Thaís Bravo	Graffiti, mulher negra, arte, cultura de rua, representatividade, racismo, sexismo
Coluna	Cinema & TV, Música	12 de janeiro de 2015	Valesca Popozuda- Amanda Lima	Música, funk, corpo, sexualidade, mulheres da periferia, liberdade, desejo feminino

Coluna	Relacionamento & Sexo	15 de novembro de 2014	Por que o Poliamor e as relações livres podem ser privilégios para os homens?	Liberdade sexual, machismo, namoro, relacionamento aberto, monogamia, poligamia
Coluna	Artes, Literatura	23 de outubro de 2014	Lendo mulheres 2014- Thaís Bravo	Projeto, representatividade, mulheres, escritoras, literatura, feminismo

O levantamento dos temas nos permitiu observar que a temática Corpo tinha forte presença na revista, inclusive possui uma Edição especial destinada a este tema. Assim, por meio de nossa pré-análise, redefinimos o foco da pesquisa, buscando compreender como a discussão do feminismo e empoderamento podem estar associados ao Corpo.

3.2.2 Exploração do material

Em seguida, passamos para a fase de exploração do material. O primeiro passo foi a constituição do *corpus* que, segundo Bardin, Barros e Targino (1988, 2000 *apud* FONSECA, 2009, p. 292) segue as seguintes regras:

- 1) Exaustividade- foi feito o primeiro recorte estabelecendo como ponto de partida todas as matérias das Edições Especiais com a temática de luta feminista e busca por Empoderamento.
- 2) Representatividade- percebeu a necessidade de se abordar, selecionar a temática Corpo para a pesquisa e conseqüentemente a edição três, por melhor representar temas associados ao feminismo e empoderamento.
- 3) Homogeneidade- todas as matérias escolhidas pertencem ao mesmo tema.
- 4) Pertinência- as matérias selecionadas são adequadas aos objetivos da pesquisa.

Após a seleção do material (*corpus*) ele foi esmiuçado através da escolha das unidades de registro e de contexto. De acordo com Wilson Fonseca (2009, *apud* DUARTE; BARROS, 2009, p.294) a unidade de registro é uma amostra do que constitui o *corpus*, unidade de base, e a de contexto refere-se ao contexto em que as unidades de registro está inserida, de modo a compreender seu significado.

Sendo assim, definimos que, no caso da presente pesquisa, a unidade de registro é representada pela temática Corpo e a unidade de contexto é a forma de abordagem, as explicações, adjetivos, descrições, ilustrações, termos derivados, expressões associadas a dimensão física da temática Corpo que compõe a revista *Capitolina*.

Todavia, essa unidade de contexto para o corpo, na revista *Capitolina*, foi por nós classificada de duas formas: o *corpo dito*, isto é, as informações de ordem verbal sobre o corpo presente nos diversos textos analisados e o *corpo mostrado*, que seriam as diversas imagens utilizadas para representar, ilustrar o corpo nas seções analisadas. Essa separação da unidade de contexto foi necessária para que pudéssemos perceber se havia uma coerência entre essas diversas maneiras de tematizar o corpo na revista.

Para organizar nossa análise, colocamos novamente os dados em uma tabela, contendo informações a partir dessa exploração do material, de modo a codificar o conteúdo para que a partir dos resultados obtidos se desse seguimento à pesquisa. Foi selecionada a Edição três com o tema Corpo, e oito matérias que estavam associadas a uma discussão feminista e de empoderamento, com tags em comum: corpo, beleza, autoestima, gênero, sexo.

ANÁLISE DA REVISTA CAPITOLINA – UNIDADE DE REGISTRO CORPO E UNIDADES DE CONTEXTO CORPO DITO E CORPO MOSTRADO

EDIÇÃO	TEMA	DATA	TÍTULO	CORPO DITO	CORPO MOSTRADO
3	CORPO	10 de junho de 2014	Pessoas que controlam nosso corpo Rebecca Raia	Cita três ambientes que influenciam na maneira que vemos nosso corpo: Casa, Escola/ Trabalho e Relacionamento, diferenciando os padrões de beleza impostos em cada um desses ambientes. Dá dica de como se sentir bem com seu corpo e de não se deixar afetar pelo o que esses ambientes ditam. E propõe a solução de cada garota ditar sua própria regra em relação ao seu	Ilustração de Clara Browne (uma imagem em preto e branco de um corpo nu branco e magro com vagina e seios, com a cabeça cabisbaixa, cabelos curtos e pelos nas axilas e vagina. Está dependurado por linhas ligadas aos braços e mãos e uma feição de tristeza, cansaço). O corpo faz representação de uma marionete, um boneco controlado por algum sujeito, reforçando a ideia da autora sobre o controle que a sociedade tem sobre

				<p>corpo e seguir seu próprio padrão de beleza.</p> <p>Porém sendo o objetivo da revista desconstruir padrões, mesmo estabelecendo um próprio, estaria ainda perpetuando o mesmo problema da existência de padrões, sendo assim contraditório.</p>	<p>nosso corpo, ditando regras e padrões a serem seguidos- fica evidente nos traçados pelo corpo ilustrado como se fossem ossos aparentes, evidenciando o corpo magro. A feição evidencia a pressão que os padrões nos causam, o corpo dependurado sem nenhuma ação demonstra a forma como lidamos com o próprio corpo que possui amarras (que seria ilustrado pelas linhas) da sociedade, “que acorrenta a verdade do nosso corpo” - trecho do texto.</p>
		13 de junho de 2014	<p>Androginia</p> <p>Ana Paula Pellegrino</p>	<p>A autora fala sobre o termo, e seu depoimento pessoal a partir de sua experiência de não conseguir classificar um colega de classe da turma de espanhol e não saber como tratar o sujeito, por conta de suas vestes e corte de cabelo. Fala sobre as representações de masculino e feminino que temos em nossa sociedade. Questiona sobre a nossa necessidade de classificar os sujeitos, como isso é reflexo de uma cultura heteronormativa e como a androginia</p>	<p>A ilustração de Jordana Andrade é um desenho de dois corpos nus com os sexos indefinidos já que há um triângulo no local das partes íntimas, com vértices ao contrário. Faz referência ao assunto do texto, pois pessoas andróginas são aquelas que possuem características de ambos os sexos ou traços comportamentais que culturalmente foram definidos como masculinos e femininos, ou até com nenhum deles¹⁵.</p>

¹⁵ <http://www.arcabr.com/voce-sabe-o-que-e-androginia/>

				<p>desafia essas categorizações. Aconselha a se ter respeito por todos e a construirmos um espaço mais inclusivo. Também à liberdade e poder sobre próprio corpo.</p> <p>Apesar do texto ser sobre a Androginia, a autora e nem o (a) colega de classe não conseguem se definirem como andróginas. Seu texto trata mais sobre as relações de gênero e como nossa cultura identifica os papéis para o masculino e o feminino. E sobre o binarismo característico de uma sociedade heteronormativa.</p>	
		17 de junho de 2014	<p>O que pouco nos contam, mas precisamos saber: A Vagina</p> <p>Bia Quadros, Rebecca Raia e Isadora Maldonado</p>	<p>Trata sobre a sexualidade de garotas que possuem vagina. O texto é dividido em três blocos: no primeiro, Bia fala sobre masturbação; no segundo, Rebecca relata (depoimento pessoal) sobre Vaginismo (contração involuntária dos músculos do assoalho pélvico ao redor da vagina) e no terceiro Isadora fala sobre Ginecologista. Em todas as partes do texto retrata da importância de se conhecer o próprio corpo, de se falar</p>	<p>Ilustração de Isadora Carangi revela um corpo nu em pé sobre um chão gramado, exposto da cintura para baixo, branco e com uma flor na virilha, o braço esquerdo para trás e o direito para frente com a mão direita arrancando pétalas da flor. Como as autoras explicaram desde o começo que a matéria se tratava de masturbação para jovens com vagina, presumo que a flor que tampa a virilha do corpo estaria representando a vagina. E sobre a grama se encontra três pétalas dessa flor.</p>

				<p>sobre a vagina e de dar espaço para que a masturbação deixe de ser um assunto tabu entre mulheres.</p> <p>Apesar de ser um assunto em que as autoras querem que deixe de ser tabu, percebemos que elas evitam o uso de certas palavras. Como por exemplo para fazer referência ao gozo algumas vezes, usam “Qualquer hora era hora para... bem, você sabe”; “conseguem chegar lá” e “orgasmo”.</p> <p>Para fazer referência ao prazer sexual utilizam as palavras “libido” e “sentir satisfeita”.</p> <p>Apesar de naturalizarem através do seu texto a sexualidade na adolescência de garotas, o depoimento pessoal de Rebecca conta sua primeira experiência sexual na fase adulta, aos 22 anos.</p> <p>E quando Bia fala sobre masturbação relata uma história de uma menina de 12 anos, mas não identifica como uma história real.</p> <p>E no terceiro bloco onde Isadora frisa sobre a importância de ir ao ginecologista, não relata ter ido em algum, fala que</p>	<p>Sendo a vagina representada pela flor, o ato de estar retirando as pétalas desta flor representa a masturbação o ato de estimular com as mãos o órgão genital. E as pétalas que estão caídas ao chão faz referência ao gozo, orgasmo e ao prazer. Ter uma flor representando uma vagina ao invés de uma ilustração da genitália suponho que esteja interligado ao cuidado que a <i>capitolina</i> ainda tem em relação ao tratar da sexualidade, tanto nos termos escritos, quanto na imagem mostrada na matéria.</p>
--	--	--	--	---	--

				alguns profissionais não são éticos, mas não cita de onde conseguiu essa informação.	
		18 de junho de 2014	<p>Porque no Mundo não há só macho e fêmea</p> <p>Thais Bakker</p>	<p>Retrata o termo gênero no feminismo. Faz referência às classificações de gênero que independem das características biológicas.</p> <p>Destacam a questão da intersexualidade, transexuais, sobre preconceitos passados por quem não se encaixa nessa representação de macho e fêmea. Fala sobre a segregação do espaço público pela construção social e cultural binária. A autora deixa claro do que se trata à Intersexualidade- pessoas que possuem qualquer combinação entre o sexo masculino e o feminino. A autora utiliza uma linguagem informal de forma que qualquer pessoa entenda. Informa sobre um tema pouco conhecido e discutido.</p> <p>Apresenta o tema retratando sobre o que uma pessoa intersexual sofre, desconstrução da categoria binária para que possam se sentir melhor nos espaços que vivenciam</p>	<p>A Ilustração de Isadora M. apresenta um rosto humano, com uma expressão de tristeza, com a boca grampeada por linhas, sem uma identidade de gênero definida. A ilustradora faz um jogo de cores onde esse rosto humano apresenta cabelo rosa curto (rosa forte) e ao mesmo tempo longo (apenas traçado rosa), com um laço verde na lateral da cabeça, e o rosto é da cor azul.</p> <p>A expressão do rosto se relaciona com o sofrimento que pessoas intersexuais e trans (transexuais, transgênero) passam e que é relatado no texto, por serem alvo de preconceitos e não poder as vezes ter a opção de escolha de seu sexo ou gênero. Como no caso da intersexualidade que os pais decidem qual sexo querem que o bebê tenha, e para os trans quando ao serem registrados, onde seus pais são obrigados a definir seu gênero.</p> <p>A boca grampeada pode ser um símbolo dessa não escolha, não ter voz num espaço onde a sociedade dita como devemos ser. As cores fazem referência ao masculino e feminino já que culturalmente</p>

				(inclusão). Mas não se direcionam às pessoas intersexuais, sobre aceitação, autoconhecimento, amor próprio, ser quem você é, como é mencionado nos outros textos. E sim, do reconhecimento das pessoas que não são intersexuais para com as que são.	azul e verde são cores para meninos e rosa para meninas, algo também que já é definido até mesmo antes do nascimento de cada sujeito. Possuindo o rosto ambas as cores fazem menção ao assunto tratado no texto intersexualidade. Podendo assim concluir que a imagem descreve o que vai ser abordado no texto.
		19 de junho de 2014	Deficiência Física e Autoestima Priscylla Piucco	Depoimento pessoal da autora Priscylla Piucco que é cadeirante, de como se via, dos padrões que internalizava, e da sua liberdade através do estudo feminista, sobre seu processo de aceitação, autoestima. Porém, apesar de ser um depoimento pessoal sobre mudança no modo de si ver e conviver com sua deficiência e de ser um convite à reflexão e à aceitação de si, a autora deixa claro, no início do texto, que ainda não se aceitou totalmente.	A ilustração de Jordana Andrade mostra alguns corpos que apresenta diferentes deficiências físicas, quatro mulheres sentadas: a primeira da direita sem as mamas é negra de cabelos cacheados; a segunda sem um dos braços é branca com cabelos colorido, longos e liso; a do meio sem uma perna e com prótese é branca com cabelos curtos, coloridos e liso; a última da esquerda é cadeirante branca, cabelos longos, ondulados e vermelho; e todas gordas e aparentam ser adultas. Como é proposto pela autora no texto ao falar sobre desconstrução de padrões e agregar diversas belezas, a ilustração cumpri esse objetivo, porém apresenta apenas uma negra entre três mulheres brancas. E a expressão de felicidade das quatro mulheres demonstra que possuem autoestima, como é

					proposto no título e no texto da matéria.
		24 de junho de 2014	Sobre pelos e aceitação Gabriella Beira, Helena Zelic, Rebecca Raia e Thaís Bravo	Depoimento pessoal das colaboradoras Helena Zelic, Taís Bravo e Rebecca Raia em relação à depilação. Tratam do pelo como algo natural presente no corpo feminino, da sua importância, e aceitação do seu próprio corpo. De como ainda em nossa sociedade mulheres são julgadas e até más vistas por algo de sua natureza, os pelos. Exemplificam algumas funções do pelo. E no texto apesar de instigarem a liberdade, a naturalização do pelo e alerta sobre o mercado da estética que contribui para o discurso de que pelos é sinônimo de descuido e vergonha. Os depoimentos pessoais são de mulheres que ainda lidam com a depilação. Utilizam cera e presto barba e que se incomodam com o pelo. Faltou uma fonte que assim como o próprio título diz adere à aceitação do pelo e defende essa liberdade com seu próprio corpo com pelos.	A Ilustração, que é uma colagem, de Bárbara Fernandes, e também o texto não são totalmente condizentes com a proposta do tema. Na ilustração, as três estátuas nuas com corpos com vaginas e peitos, possuem poucos pelos e apenas nas coxas, pernas e vagina. E mulheres não possuem pelos somente nessas partes, temos pelos nas axilas, rostos, costas, nádegas, braços, etc. Portanto não ilustra a liberdade e naturalização de se ter pelo no corpo. E assim como o texto parece mostrar um corpo recém depilado. Talvez quisesse mostrar a diversidade, pois da esquerda para a direita os pelos nas estátuas vão diminuindo gradualmente. Porém, assim como o próprio título da matéria diz “Sobre pelos e Aceitação”, tanto o texto como a Ilustração deveriam tratar sobre a aceitação do pelo.

		27 de junho de 2014	<p>Ensaio: Marcas no corpo</p> <p>Alile Dara</p>	<p>Ensaio fotográfico, que expõem marcas no rosto e corpo. Antes das fotos, há um texto de Isadora Maldonado e Natasha Ferla destacando a importância de amar o próprio corpo e os desafios de se conseguir isso, quando somos bombardeados com ideias e padrões de perfeição. Mostra o quanto é gratificante se aceitar e que as “imperfeições” (grifo do autor) nos fazem ser quem somos. E que se aceitar é lutar contra o mercado que propaga um ideal de beleza.</p>	<p>A matéria sendo um ensaio fotográfico possui apenas 4 fotos de duas modelos Renata Pegorer e Laura Miranda. E se tratando de imperfeições, que as autoras caracterizam no texto como sendo cicatrizes e manchas, traz pouco exemplo principalmente porque a imperfeição é algo diverso, por ser característico de cada pessoa como o texto introdutório retrata. Das modelos somente uma possui marcas bem visíveis, e apesar de mostrar as pernas e colo da Laura Miranda, possui marcas visíveis apenas no rosto. A modelo Renata Pegorer possui sardas no rosto, mas é difícil de identificar à primeira vista. Ambas são magras e brancas, Laura possui cabelos ondulados e loiro com comprimento até o ombro, e Renata possui cabelo liso, preto e curto. E das quatro fotos de cada modelo, apenas uma estão sorridentes.</p>
		28 de junho de 2014	<p>Alices no país do espelho</p> <p>Beatriz H. M. Leite e Clara Browne</p>	<p>Depoimentos pessoais das autoras Beatriz Leite e Clara Browne, que informam sobre o corpo gordo, a busca pelo corpo magro, sobre as doenças relacionadas à compulsão</p>	<p>A ilustração de Heleni Andrade, mesmo contendo 4 corpos de mulheres com biótipos diferentes não há uma representação do corpo gordo. Pois até mesmo a figura de uma mulher de biquíni azul com saliência na região abdominal, possui seios grandes, cintura</p>

				<p>alimentar (anorexia, bulimia, binge) e aceitação. Embora o texto fale sobre transtorno alimentar, os depoimentos pessoais estão relacionados a busca de um corpo magro. E não relata sobre a binge, nem a bulimia, por exemplo, que são transtornos relativos a compulsões alimentares.</p>	<p>modelada, coxas grossas, braços finos um padrão que socialmente se tem da mulher que é exposta pela grande mídia como objeto de contemplação masculina. E as outras são magras, cintura fina, seios grandes e mediano, coxas finas e grossa. Não explicita, portanto, as doenças descritas no texto relacionadas a compulsão alimentar. Os biótipos não têm relação com o tema.</p>
--	--	--	--	--	--

Organizados os dados e, com base nas discussões teóricas empreendidas, realizamos a análise de conteúdo propriamente dita, objetivando a execução da etapa final: o tratamento dos resultados.

3.2.3 Tratamento dos resultados: Os corpos femininos na Revista *Capitolina*

A fim de perceber como a Revista se posiciona em relação à temática Corpo foi escolhido para análise, como dito no capítulo anterior, a Edição três (que recentemente teve alteração para Edição do ano um, onde se encontra matérias com esse tema em questão). Desta edição, selecionamos oito matérias com os subtemas padrão de beleza, gênero e sexo.

Ter uma edição com o tema Corpo evidencia a preocupação que jovens garotas (público-alvo da revista) têm em relação ao físico, já que, geralmente, é nesta fase da adolescência que as variações corporais acontecem. Nota-se, então, que as Capitólinas perceberam a necessidade de abordar este tema, no sentido de representar os corpos de diferentes olhares, de modo que mostre suas subjetividades e importância, motivando à aceitação. É observável que o objetivo das capitólinas em relação ao Corpo é, segundo a classificação que Le Breton faz sobre a preocupação social com o corpo, “torná-lo não um lugar da exclusão, mas o da inclusão, que não seja mais o que interrompe, distinguindo o indivíduo e separando-o dos outros, mas o conector que o une aos outros” (BRETON, 2007, p.11).

Porém, a partir do levantamento feito entre o corpo dito e o mostrado embora haja nas matérias analisadas um avanço em relação ao corpo de forma inclusiva, como na discussão

sobre intersexualidade, há ainda um predomínio de corpos hegemônicos – corpos brancos e que se alinham a ideias de beleza contemporâneas. Como é o caso ausência da gorda com uma exposição do corpo não magro, nas matérias *O que poucos nos contam mas precisamos saber: A Vagina* e ; *Alices no País do Espelho*; corpos magros e brancos nas matérias *Pessoas que controlam nosso corpo, Deficiência física e Autoestima, Ensaio: Marcas no Corpo, Alices no País do Espelho*, onde a naturalização do corpo magro se faz de maneira silenciosa e a ausência da gorda revela a reprodução tácita do corpo magro hegemônico assim como a predominância de corpos brancos.

Na revista há bastante uso de depoimentos pessoais em primeira pessoa, como é o caso das cinco matérias *Androginia; O que pouco nos contam, mas precisamos saber: A vagina; Deficiência Física e Autoestima; Sobre pelos e aceitação; Alices no País do Espelho*. Os depoimentos pessoais são sobre as vivências e experiências que as autoras tiveram referentes ao assunto tratado, o que além de aproximar a revista de suas leitoras internautas, também garante um espaço de fala às mulheres (no caso as autoras), humanizando os assuntos a partir de seus relatos, não sendo apenas fontes. De acordo com Tania Swain (2014 *apud* STEVENS; OLIVEIRA; ZANELLO, p.47 -50) é importante se trazer os relatos de vivência das mulheres como forma de combate aos dispositivos do patriarcado, já que este dita uma percepção do ser mulher e feminino que se distancia da realidade e da diversidade existente. Porém, na matéria *Porque no Mundo não há só macho e fêmea*, por exemplo, a intersexualidade não é tratada por uma pessoa intersexual, não tendo lugar de fala, o que contradiz com a proposta da revista de inclusão e representar a diversidade.

Na matéria *Androginia* a autora Ana Paula Pellegrino conta sua experiência de libertação do corpo através de um corte de cabelo curto e das amarras das classificações de gênero. Em *O que pouco nos contam, mas precisamos saber: A vagina*, Rebecca Raia uma das autoras da matéria relata sua primeira experiência sexual e como descobriu que tinha vaginismo¹⁶, frisa a importância de se cuidar e conhecer o próprio corpo. *Deficiência Física e Autoestima* fala sobre a experiência da autora Priscylla Piucco como cadeirante e de seu processo de aceitação do seu corpo deficiente, e desconstrução de padrões de beleza. *Sobre pelos e aceitação* as colaboradoras *Helena Zelic, Taís Bravo e Rebecca Raia* contam sobre a

¹⁶“Vaginismo é a contração involuntária dos músculos do assoalho pélvico ao redor da vagina. Quando existe a tentativa de penetração, a mulher pode sentir dores, ardências ou pode ser até impossível o pênis entrar. Essas dores podem ser causadas por motivos não-físicos (medo, ansiedade, problemas de relacionamento...) ou motivos físicos: doenças pélvicas, traumas físicos e até falta de lubrificação” - Rebecca Raia- Revista Capitolina (<http://www.revistacapitolina.com.br/a-vagina/>)

experiência com pelos em seus corpos, do uso de métodos para retirá-los e faz refletir sobre como a sociedade pode controlar o uso e maneira que enxergamos nosso corpo. E por fim, *Alices no País do Espelho* em que Beatriz Leite e Clara Browne contam suas experiências com transtornos alimentares, sintomas, e a relação da doença com padrões de beleza impostos, como o corpo magro, e da importância do acompanhamento profissional para o tratamento da doença.

Por conseguinte, é de suma importância este modo de passar a informação e discutir sobre um determinado tema, proporcionando um espaço de compartilhamento das experiências, de incentivo à aceitação, desconstrução de tabus e padrões, de inclusão, sem preconceitos, de estímulo ao empoderamento e sororidade¹⁷.

O corpo feminino é assumido e exposto, desafiando os ideais dominantes do “corpo perfeito”, reconhecendo a realidade concreta das mulheres, a diversidade de formas e tamanhos, as funções da existência corpórea (comer, excretar, menstruação, sexo, gravidez, envelhecimento, doença) (WOLFF, 2003, *apud* MACEDO; RAYNER, 2011, p.108).

Na revista, é possível observar alguns exemplos relacionados à tamanhos e formas do corpo, como na matéria *Alices no País do Espelho* em que as autoras Beatriz H. M. Leite e Clara Browne procuraram retratar o corpo gordo, as doenças relacionadas à compulsão alimentar (anorexia, bulimia, binge) e aceitação, como fica evidente na citação de Clara “O que melhor podemos fazer é nos aceitar e não travar uma guerra entre quem somos (e não vamos deixar de ser nunca) e o quem achamos que deveríamos ser (quem é o idiota que fica me falando que eu deveria ser alguma coisa que não eu mesma?)”¹⁸.

Assim como na matéria *Deficiência Física e Autoestima* que a autora Priscylla Piucco que é cadeirante, descreve o corpo deficiente e sobre seu processo de aceitação/ autoestima, o que fica visível no último parágrafo de seu texto “Quem você é, a sua essência, reflete a sua beleza. Se você usa uma cadeira de rodas, prótese, se você não tem uma parte do corpo, dane-se o que pensam, se aceite! Por favor, se aceite e enxergue o quão linda você é”.¹⁹

Também na matéria *sobre pelos e aceitação* em que as colaboradoras Helena Zelic, Taís Bravo e Rebecca Raia falam sobre o corpo com pelos e tratam do tema como sendo algo natural

¹⁷<http://www.revistacapitolina.com.br/meninas-malvadas-o-livro-arraso-e-irmandade-entre-garotas-ou-por-que-sororidade-e-importante/>

¹⁸<http://www.revistacapitolina.com.br/alices-pais-espelho/>

¹⁹<http://www.revistacapitolina.com.br/deficiencia-fisica/>

presente no corpo feminino “Os pelos do nosso corpo são naturais e desempenham algumas funções importantes, [...]. Então por que depilamos?”²⁰.

No entanto, não há tanta diversidade de corpos sendo apresentada ao se referir a esses temas tanto no dito como no mostrado, ao se falar de corpo gordo está relacionado à doença e ao mostrar iconicamente um corpo gordo expõe um corpo não magro. Assim como ao retratar dos pelos trazem experiências e vivências de apenas mulheres que se depilam. Além disso, a aceitação do corpo está sempre relacionada a noção de que o corpo é belo. Para Naomi Wolf (1992) a beleza é uma forma de regular o corpo da mulher, pois coloca a preocupação da mulher sobre o próprio corpo e distancia as mulheres de questões políticas.

Ainda segundo Wolf (1992) esse distanciamento parte de uma estratégia de interesses políticos e econômicos contra o feminismo e a evolução da mulher: o mito da beleza. Determinando um comportamento compulsivo e obsessivo em busca da beleza que é reforçado pela mídia, “evitando a realidade das mulheres, nossos rostos, nossos corpos, nossas vozes, e reduzindo o significado das mulheres a essas "belas" imagens formuladas e reproduzidas infinitamente” (WOLF, 1992, p. 22). Wolf aborda no capítulo sobre revistas femininas que as revistas modernas voltadas para as mulheres concentram sua atenção nos esforços da beleza (WOLF, 1992, p.85), e no caso da *Capitolina* mesmo procurando tratar das especificidades e experiências do corpo feminino de forma empoderada e libertadora, ainda fazem uso dessas ideias estereotipadas como a beleza associada a autoestima e aceitação, por exemplo, para inserir os assuntos.

Entende-se, portanto, que a revista *Capitolina* faz parte das mídias que têm buscado tratar o corpo fazendo uso de temas relacionados a esses discursos que seguem os estereótipos na tentativa de desconstruí-los. Como quando se dispõe a tratar de temas relativos ao gênero ou a sexualidade como por exemplo nas matérias *Androginia; Porque no Mundo não há só Macho e Fêmea; O que pouco nos contam, mas precisamos saber: A Vagina*.

Androginia é uma matéria da autora Ana Paula Pinheiro que retrata sobre sua opção pelo corte de cabelo mais curto, o que isso influenciou na forma em que as pessoas lhe via e julgava. Faz uma reflexão sobre como categorizamos os gêneros a partir do que é visível, ou seja, pelo corte de cabelo, vestes, estilo, acessórios; e os limites do sistema binário. É o que Judith Butler (2004 *apud* MACEDO, RAYNER, 2011) busca problematizar a partir do posicionamento ainda binário que Simone de Beauvoir assume, no qual a mulher é apresentada

²⁰<http://www.revistacapitolina.com.br/sobre-pelos-e-aceitacao/>

sempre como o outro corpo, colocando o homem como referência. Butler (2004 *apud* MACEDO, RAYNER, 2011) nega esse binarismo, trazendo os atos subversivos desse binarismo, como os trans que se deslocam entre homem e mulher.

Parece razoável dizer que certos tipos de actos são normalmente interpretados como expressivos de uma identidade ou gênero essenciais, e que estes actos ou coincidem com uma identidade de gênero esperada, ou de alguma forma contestam essa expectativa. Essa expectativa é por sua vez baseada numa percepção do sexo que o entende como dado discreto e factico de características sexuais primarias [...] O travesti, contudo, pode fazer mais do que simplesmente expressar a distinção entre sexo e gênero. Ele desafia, pelo menos implicitamente, a distinção entre a aparência e a realidade, que estrutura uma boa parte do pensamento popular sobre a identidade de gênero (BUTLER, 2004 *apud* MACEDO, RAYNER, 2011, p.82).

A autora da matéria *Androginia* questiona sobre as representações que nos são ensinados desde a fase escolar para se referir ao masculino e ao feminino, e como que essas classificações influenciam no modo que nos comportar, nos ver, vestir e até na escolha de um penteado. De acordo com Nalu Faria e Miriam Nobre (1997) a desigualdade de gênero parte de uma construção social:

Os adultos educam as crianças marcando diferenças bem concretas entre meninas e meninos. A educação diferenciada da bola e caminhãozinho para os meninos e boneca e fogãozinho para as meninas, exige formas diferentes de vestir, conta estórias em que os papéis dos personagens homens e mulheres são sempre muito diferentes. Outras diferenças aparecem no modo mais sutil, por aspectos menos visíveis, como atitudes, jeito de falar, pela aproximação com o corpo (FARIA; NOBRE, 1997, p.9-10).

Por sua vez, a autora Thais Bakker trata na matéria *Porque no Mundo não há só Macho e Fêmea*, sobre as relações e as classificações de gênero. Destaca a questão da Intersexualidade e Transexualidade, sobre a violência e preconceitos passados por quem não se encaixa nessa representação cultural de masculino e feminino, e também sobre a segregação do espaço público pela construção social e cultural binária. Grande parte dos discursos sobre gênero de algum modo incluem ou englobam as questões de sexualidade, como afirma Guacira Lopes Louro (2014) sobre a construção social de gênero compreendida e justificável pelas diferenças biológica ou sexual:

É necessário demonstrar que não são propriamente as características sexuais, mas é a forma como essas características são representadas ou valorizadas, aquilo que se diz ou pensa sobre elas que vai construir, efetivamente o que é

feminino ou masculino em uma dada sociedade e um dado momento histórico (LOURO, 2014, p.25).

Em relação ao ato sexual há também uma construção de papéis biológicos marcada pela inversão cultural aos desejos sexuais femininos, que não são incentivados como os masculinos. A masturbação feminina mesmo na modernidade ainda é considerada um tema tabu, onde a mulher até então não possui espaço para se falar abertamente sobre sua sexualidade e suas práticas sexuais. Na matéria *O que pouco nos contam, mas precisamos saber: A Vagina*, pelas autoras Bia Quadros, Rebecca Raia e Isadora Maldonado, quando falam sobre a importância de discutir sobre a masturbação feminina que é controlada pelos discursos sociais, de se tratar de um tema tabu, sobre a repressão do prazer feminino, o desconhecimento do corpo, e como é condicionada a sexualidade feminina e a masculina.

A matéria é dividida em três blocos, a primeira parte fala sobre masturbação através do depoimento, que a autora não deixa claro se é real, de uma garota de 12 anos que se tocava, sobre seu descobrimento das sensações que lhe provocaram ao tocar suas partes íntimas, maneiras diversas de se chegar ao orgasmo, relata a diferença da sexualidade na juventude entre menino versus menina, e pontua sobre a importância do autodescobrimento.

Todos sabemos do desejo sexual dos adolescentes do sexo masculino. No entanto, não existem cenas do despertar sexual íntimo de meninas adolescentes. [...] A ela não é fornecida nenhuma contracultura com o desejo feminino voltando os olhos para fora, nenhuma descrição da presença complexa e curiosa das suas sensações genitais ou da forma pela qual elas continuamente enriquecem o conhecimento do seu próprio corpo (WOLF, 1992, p.206-207).

No segundo bloco, a autora Rebecca Raia, a partir de um depoimento pessoal, explica sobre como o vaginismo que afeta muitas mulheres, dos sintomas, como descobriu que tinha a doença, sua primeira relação sexual, a importância do profissional ginecologista, do tratamento e de se conhecer o próprio corpo. Em seguida o terceiro bloco discute sobre a importância de ter um acompanhamento profissional para uma vida sexual saudável e segura, dicas de como encontrar ginecologistas de confiança, alerta sobre a existência de profissionais que não são éticos que constroem e desrespeitam suas pacientes.

Segundo Naomi Wolf (1992, p. 310) o modo como médicos especialistas, em específico ginecologista, trata por vezes os corpos das mulheres é como apenas um objeto que lhe trará fins lucrativos, e há sempre uma tentativa de convencimento para que as mulheres assumam seus corpos como doentes.

Em síntese, é importante compreender que a revista reserva seu espaço para pensar, criticar, discutir e argumentar sobre a temática Corpo e não apenas jogar as informações. A partir do material analisado o corpo feminino é lugar de empoderamento, de poder, de expressão, de voz e de liberdade assim como em outras revistas com propósitos similares. Segundo Jaggar e Bordo (1947, p.135) o corpo é o ponto determinante para que seja garantida a liberdade feminina e de luta feminista, assim como estrutura para o empoderamento feminino, contestando e resistindo à cultura masculina.

CONCLUSÃO

A *Capitolina* surgiu com o objetivo de criar um espaço em que as mulheres, em especial às adolescentes se sentissem representadas e que abordassem assuntos de seus interesses, além de recuperar a visibilidade das mulheres em lugar de fala. A revista online dá voz e visibilidade as mulheres para que abordem as pautas sob perspectivas críticas, democráticas, contra-hegemônicas e inclusivas. Como instrumento de resistência e luta de forma a produzir transformações no âmbito individual e coletivo do seu público alvo.

As principais hipóteses levantadas na elaboração da monografia, consistia em apontar que a *Capitolina* ditava e mostrava corpos que promoviam a inclusão, e a partir do material analisado notamos que na prática nem sempre esse objetivo é cumprido. Foi possível constatar durante a análise que na tentativa de desconstruir padrões, por vezes, recorrem a eles em algumas de suas matérias, e ainda há uma preocupação enquanto a linguagem e a forma com que os corpos femininos são mostrados.

Pode ser notado este tipo de conduta quando na tentativa de apresentar a diversidade e multiplicidade de corpos, ainda a dualidade aparece. Assim como os padrões hegemônicos corpos brancos e magros. Também ao se tratar do empoderamento, autoestima e aceitação em relação aos corpos femininos estão relacionados aos imperativos da beleza, o que distancia as mulheres de suas práticas enquanto sujeito político, e as aproxima da estética. E ainda quando não há a representação dos corpos trans.

Mesmo se definindo como uma mídia alternativa, a estrutura e temas apresentados na *Capitolina* ainda procedem de modelos prontos, pois se torna difícil escapar totalmente de modelos que foram consolidados socialmente, mesmo propondo novos modos de fazer jornalismo. Recuperar a visibilidades das mulheres e promover um espaço em que não são silenciadas nem sempre garante a representação da diversidade existente, pois seria necessário que todas as realidades fossem retratadas. Não basta apenas abordar temas com outras perspectivas e pautas feministas, é imprescindível que as narrativas e as imagens divulgadas na revista não apenas representem, mas que mudem a condição das mulheres adolescentes, negras, LGBTQs, deficientes, e de diferentes classes sociais; para protagonistas nas matérias e colunas da *Capitolina*, uma vez que dar visibilidade não é o mesmo que dar voz.

Por mais que a revista cumpra com sua intenção de produzir um conteúdo acessível por disponibilizar seu conteúdo gratuito, sem nenhum fim lucrativo, dependendo de colaboradoras; e de interagir com seu público alvo, torna -se importante que a *Capitolina* tenha cuidado ao

reproduzir os corpos femininos seguindo padrões hegemônicos e estereotipados, pois o ciberespaço tem potencial tanto para inclusão (igualitário, reunir pessoas, criar comunidades); quanto para exclusão (desigualdade, opressão, silenciamento, vulnerabilidade).

O conteúdo pode reconstruir uma linguagem e imagens que viabilizem uma comunicação feminista e de empoderamento, assim como, mesmo havendo incentivo para discussão dessas ideias, também reproduzam uma comunicação vigente sexista, hegemônica, estereotipada na homogeneização da condição feminina e perpetuando, assim, a imagem corporal da mulher feita para a maternidade, prazeres sexuais, para sedução e a contemplação do homem.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BARDIN, Laurence. *Análise de Conteúdo*. Presses Universitaires de France, 1977.
- BRASIL, MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. Gênero e diversidade na escola: formação de professores/es em gênero, sexualidade, orientação sexual e relações étnico-raciais. Brasília:SPM, 2009. p. 1-5.
- CASTRO, A. L. *Cultura Contemporânea, identidades e sociabilidades: olhares sobre Corpo, mídia e novas tecnologias*. São Paulo: Editora UNESP; Cultura Acadêmica, 2010. p. 115-152.
- DUARTE, Jorge; BARROS, Antonio. *Métodos e técnicas de pesquisa em comunicação*. ed.2. São Paulo: Atlas, 2009. p.280-303.
- FARIA, Nalu; NOBRE, Miriam. *Gênero e Desigualdade*. São Paulo. Junho, 1997. p. 9-33.
- FLOR, Gisele. *Corpo, Mídia e Status Social: reflexões sobre os padrões de beleza*. Ver. Estud. Comum. Curitiba, v. 10, n.23, set/ dez. 2009. p. 267-274.
- FUNCK, Susana. *O que é uma mulher?* . Cerrados: revista do programa de pós-graduação em Literatura. Vol. 20. N. 31. Brasília, DF: Universidade de Brasília, Departamento de Teoria Literária e Literaturas, 2011. p. 65-74.
- FUNCK, Susana.B.; WIDHOLZER, Nara. R. *Gênero em discursos da mídia*. Florianópolis: Ed. Mulheres; Santa Cruz do Sul: Edunisc,2005. p.154-325.
- GARCIA, Nathalia. P. *A Compreensão na Construção da Comunicação Feminista*. São Paulo, 2016. p. 1-12.
- GOMES, Maria Carmen. A. Identidades de gênero no movimento funk: um estudo explanatório crítico de notícias jornalísticas brasileiras. Florianópolis: Ilha do Desterro v.69, nº1, jan/abr 2016.p.183-199.
- GOMES, Maria Carmen.A. *Corpo em Trânsito: Problematizando as questões de gênero em Narrativas Jornalísticas*. 2013. P. 1-17.
- JAGGAR, Alison M.; BORDO, Susan R. *Gênero, Corpo, Conhecimento*. Rio de Janeiro: Record: Rosa dos Tempos, 1997.
- LE BRETON, David. *A Sociologia do Corpo*. 2.ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2007.
- LOURO, Guacira.L. *Gênero, sexualidade e educação :Uma perspectiva pós- estruturalista*. Petrópolis, RJ: Vozes, 2014.
- MACEDO, Ana Gabriela; RAYNER, Francesca. *Gênero, Cultura Visual e Performace*. 1ª ed. Apartado: Ribeirão- V.N. Famalicão. Papelmunde, SMG, Lda. abril 2011. p.69-87, 101-120.
- MATOS, Maria.I. S; SOIHET, Raquel. *O Corpo feminino em debate*. São Paulo: Editora UNESP, 2003.

ROWE, Janaina.F.; FERREIRA, Valéria; HOCH, Verena.A. *Influência da mídia e satisfação com a imagem corporal em pessoas que realizaram cirurgia plástica*. Unoesc & Ciência-ACHS Joaçaba, v.3, n.1, jan/jun. 2012. p. 89-98.

SANTA'ANNA, Denize.B. *Gordos, magros e obesos: uma história do peso no Brasil*. 1ªed. São Paulo: Estação Liberdade, 2016.

SANTAELLA, Lucia. *Corpo e Comunicação: sintoma da cultura*. 2004. p. 53-64.

STEVENS, Cristina; OLIVEIRA, Susane Rodrigues de; ZANELLO, Valeska. *Estudos feministas e de gênero: articulações e perspectivas*. Ilha de Santa Catarina: Mulheres, 2014. p. 36-51.

WOLF, Naomi. *O Mito da Beleza: Como as imagens de beleza são usadas contra as mulheres*. Rocco: Rio de Janeiro, 1992. p. 11-24, 80-105.

Anexos

Anexo 1 – Edição # 3 CORPO da *Capitolina*



[SOBRE](#) [COLABORADORAS](#) [COLUNAS](#) [EDIÇÕES](#) [CONTATO](#)

[Q](#) [a](#) [t](#) [w](#) [f](#) [e](#) [s](#) [t](#) [p](#)

EDIÇÃO #3 CORPO



30 de junho de 2014

LINKS DO MÊS #3: JUNHO

Por [Sofia Sobor](#)

Ilustração: Bia Quadros. Todo mês, vamos compilar alguns links legais dessa internet para vocês se divertirem e conhecerem coisas novas fora da...



29 de junho de 2014

SUGESTÕES DE ENTRETENIMENTO #3: CORPO

Por [Sofia Sobor](#)

Ilustração: Isadora M. LIVROS A Irmandade das calças viajantes (The sisterhood of the traveling pants). Ann Brashares Apesar do nome curioso, A...



28 de junho de 2014

ALICES NO PAÍS DO ESPELHO

Por [Beatriz H.M. Leite](#) e [Clara Browne](#)

Ilustração: Heleni Andrade. Texto de Beatriz H.M. Leite & Clara Browne. Olhar-se no espelho e ver-se gorda. Pode parecer uma imagem clichê, mas...



27 de junho de 2014

ENSATO: MARCAS NO CORPO

Por [Allia Para](#)

Como falar sobre lidar com os seus "defeitos" e marcas sem cair em clichês que lemos muito, mas que ajudam pouco? Acho que entender tudo isso como um...



26 de junho de 2014

DEPRESSÃO E AUTOMUTILAÇÃO

Por [Jordana Andrade](#)

Às vezes, estamos tão tristes, que nada nos tira da dor que estamos passando. Ficamos remoendo os pensamentos ruins, carregando mundos invisíveis que pesam...



25 de junho de 2014

CAPITOLINA ENTREVISTA: NEGAMBURGUER

Por [Helena Zelic](#) e [Laura Viana](#)

Ilustração: Negamburguer. Marcamos de nos encontrar, eu e Laura, na catraca do metrô, meia hora antes, para termos tudo pronto quando fosse seis...



24 de junho de 2014

SOBRE PELOS E ACEITAÇÃO

Por [Gabriela Baira](#), [Helena Zelic](#), [Rebecca Rala](#) e [Zelís Bravo](#)

Ilustração: Bárbara Fernandes introdução por Gabriela Baira, com colaboração de Helena Zelic, Zelís Bravo e Rebecca Rala. É difícil dizer quando...



23 de junho de 2014

TINHA UMA PEDRA NO MEIO DO QUADRINHO: TÊU-TÊU!

Por [Clara Browne](#)

...



22 de junho de 2014

SOBRE DANÇAR

Por [Natalia Lobo](#)

Ilustração: Bárbara Fernandes. A dança acompanha os humanos desde muito muito muuuuuuuuuuuuuuuu tempo. Várias vezes já foram encontradas pinturas...



21 de junho de 2014

O CORPO E A VOZ?

Por [Clara Browne](#)

Ilustração: Helena Zelic. Todos nós sabemos que o teatro e a dança são artes que nos ensinam a lidar com nossos corpos - até por motivos óbvios...



20 de junho de 2014

DEMONSTRAÇÕES FÍSICAS DE AFETO

Por [Beatriz Trevisan](#) e [Laura Pires](#)

Ilustração: Mariana Trigo. Texto de Beatriz Trevisan e Laura Pires. Quando gostamos de alguém, seja um "gostar" amoroso ou num nível de amizade...



19 de junho de 2014

DEFICIÊNCIA FÍSICA E AUTOESTIMA

Por [Priscilla Piuoco](#)

Ilustração: Jordana Andrade. Todos temos defeitos, porém alguns são escondidos. E quando o seu "defeito" é aparente, bem visível aos olhos de todos...

1 2 3 Próxima Página >

[SOBRE](#)

[capitolina](#)

A *Capitolina* é uma revista online independente para jovens adolescentes. Nossa intenção é representar todas as jovens, especialmente as que se sentem excluídas pelos moldes tradicionais da adolescência, mostrando que elas têm espaço para crescerem da forma que são.

[NOSSO LIVRO](#)

[ARQUIVOS](#)

Arquivos

Clique aqui para saber mais sobre os nossos livros

[f](#) [t](#) [p](#) [e](#) [s](#) [t](#) [w](#) [a](#) [q](#)



Ilustração: Clara Browne.

O nosso corpo incomoda muita gente. A capa que nos cobre envolve muito mais coisas que um simples cobertor do nosso ser interno. Vocês vivem debaixo dos mesmos padrões que eu e devem saber disso. Às vezes, a pressão de ter o corpo, cabelo & pele perfeitos é criada pela sociedade e às vezes essa pressão é feita por pessoas próximas a nós. Seja como for, essas pressões existem e criam em nós tensões, traumas, imagens distorcidas e dilemas que nos rodeiam diariamente na dinâmica do lidar com o nosso próprio corpo.

Poderíamos falar de muitas situações que são influências cruciais na maneira como vemos a nós mesmas, mas optei por falar de 3 ambientes que não apenas influenciam a maneira de nos olharmos, mas formam e deformam o que vemos em nós.

Nossa casa é um ambiente que, em tese, deveria ser protetor, nos oferecendo toda possibilidade de nos despirmos de tudo e sermos nós mesmas. Mas, infelizmente, a casa pode virar a prisão que acorrenta a verdade do nosso corpo. As famílias são recheadas de expectativas, padrões internos e, ali dentro desse círculo, é muito mais difícil de quebrarmos os padrões. Normalmente, não podemos sair de casa tão facilmente. Inicialmente, a preocupação pode ser de fato genuína com questões de saúde e nutrição. Mas essa preocupação pode esconder a necessidade da família de se expor como bela, linda, perfeita. E quando nosso corpo revela as imperfeições de uma família? E quando o lugar de acolhimento vira o lugar do julgamento? E

quando nos sentimos reféns de apontamentos familiares que não apenas machucam, mas geram em nós uma repulsa pelo nosso próprio corpo?

No ambiente escolar e de trabalho, às vezes também somos reféns. Os padrões da sociedade pesam desde cedo e afetam nossa formação – tanto daqueles que se consideram dentro dos padrões (preocupados em nunca sair deles), quanto daqueles que não se encaixam. Parece que nesses ambientes, vivemos dentro de cercas que nos incluem ou excluem de acordo com a maneira que parecemos e o que fazemos. Viver fora da cerca pode gerar sentimentos de solidão e rejeição. Aqueles dentro da cerca, que parecem estar dentro dos padrões impostos, podem ser colocados em um patamar acima dos outros, como se fossem mais preciosos do que o resto. E assim, se desenvolve a hierarquia corporal: o melhor corpo (dentro do que nomeiam padrão) gera as melhores vagas de emprego, as melhores entrevistas, os cargos mais disputados, os melhores grupos de amigos, os lugares mais desejados e posições mais influentes. Sim, isso existe e é o mundo real. O corpo dita regras, cabe a você e a mim escolher quais vamos ou não seguir, a quais nos curvamos ou apenas deixamos nossas curvas onde estão.

Parceiros em relacionamentos nos tornam reféns também. Às vezes para “manter o relacionamento” ou “evitar discussões” ou mesmo por medo de rejeição, transformamos nossos relacionamentos em prisões estéticas. Namorados(as) exigem unhas, cabelos e pelos no lugar que acham devido. Esses relacionamentos são abusivos. Enquanto você estiver com alguém que exige que você seja de outro jeito, essa pessoa não está com você – essa pessoa está esperando que você se transforme em alguém que você não é.

Talvez o maior segredo seja criar o seu próprio padrão. Sabe por quê? Porque você faz o seu padrão ser belo, ser lindo e, acima de tudo, ser aceito. O primeiro passo para que o espelho te mostre coisas lindas é olhar para ele sem deixar que as vozes (família, amigos, trabalho, mídia) falem com você. Ali, naquele momento em que só você olha pro seu corpo, não tenha pressa. Olhe com atenção, porque esse é o seu corpo. Isso ninguém tira de você. O orgulho de ser quem você é pode não mudar as cercas, prisões e grades que você vai encontrar, mas certamente vai mudar lá no seu íntimo a sua imagem corporal e a sua segurança de vestir esse corpo que te pertence.

Anexo 3 – Androginia – Ana Paula Pellegrino – 13 de junho de 2014



Ilustração: Jordana Andrade.

Na primeira vez que entrei na sala da turma de espanhol, sentei diretamente em frente a uma pessoa... E digo “pessoa” porque de cara não soube dizer se era do sexo feminino ou masculino. Tinha o cabelo bem curto, raspado, talvez máquina 2, e usava roupas normais, daquelas que podem ser de homem ou de mulher. Não conhecia ninguém lá e portanto não tinha pra quem perguntar. Também tinha chegado atrasada e as apresentações já tinham rolado. Me vi numa fria, diante de um ser humano ao qual não sabia como referir-me. Era ele ou ela? Devia construir a frase no diálogo do exercício com “dele” ou “dela”? Pensava que era bonita ou bonito? Fiquei muda e só falei depois que alguém referiu-se a ela com um nome muito feminino. Mas aquilo me impressionou muito. Em menos de dois dias, fui e cortei meu cabelo também.

Alguns meses depois, com o cabelo ainda super curto e super feliz com a recém-conquistada liberdade do pente e do condicionador, fiquei de molho num saguão de hotel por algumas horas, esperando dar a hora do meu vôo para ir ao aeroporto. Em duas ocasiões diferentes, duas crianças referiram-se a mim com pronomes masculinos. A mãe de uma delas também o fez, e o choque foi generalizado quando respondi que “sim, pode mudar o canal, não estou vendo esse programa na televisão não” com a minha voz pra-lá-de-soprano. Vi o desconforto que senti naquela primeira aula do curso de espanhol refletido nos olhos das pessoas. Mas depois, principalmente nas crianças, vi o mesmo fascínio que me fez sair aquele dia e marcar um horário no cabeleireiro para dar fim a minha juba. Por um instante, a linha entre o feminino e o masculino ficou completamente apagada, as coisas deixaram de ser preto no branco e passaram a ser como tudo na vida de fato o é: paradoxais, múltiplas e até meio esquisitas.

Vim a viagem de avião inteira pensando no assunto. Lembrei de como eram as ilustrações em livros do ensino fundamental: meninas de cabelo longo, meninos de cabelo curto. Professoras da pré-escola sempre de coque ou rabo de cavalo. Mães com cabelos longos, pais com cabelos curtos... Claro, sempre vemos um ou outro que foge à “norma”. Mas em geral é assim. E o mais engraçado é que o comprimento do cabelo não é nem uma característica sexual, nem primária nem secundária (ufa, ainda lembro bem das aulas de biologia do colégio). Então por que nos incomoda tanto ver alguém que tem cabelos curtos ou outros traços andróginos, a ponto de passarmos a ter dificuldade a classificar aquela pessoa como homem ou mulher?

Não sei, sinceramente (se alguém souber ou souber de alguém que saiba, me fala?), mas sei que foi muito importante começar a me questionar sobre como essas categorias homem/mulher e masculino/feminino não são estáveis – elas são tão fixas quanto um corte de cabelo e um certo tipo de roupa. Só porque aquela pessoa do meu espanhol tinha cabelos curtos, não soube como me dirigir a ela. Não pude lhe falar o que tinha que falar no exercício. Não tinha palavras neutras a minha disposição (algumas línguas tem, sabia?) nem sabia direito fazer construções de linguagem neutras.

Isso acontece porque vivemos num mundo completamente heteronormativo. O que isso quer dizer? Hetero, aqui referindo-se a sexo, quer dizer diferente; normativo é de norma, lei. O nosso mundo é heteronormativo porque ele pressupõe que as pessoas são diferentes e podem ser separadas em dois grupos: ou são homens ou são mulheres – e toda nossa vida é construída com esse pressuposto: a linguagem, separações de alojamento, banheiros, as ilustrações nos livros do fundamental, o mercado de roupas e até mesmo o de brinquedos. Tudo na nossa cabeça é meio separado assim, para só pra pensar um pouco. As pessoas andróginas desafiam isso. Elas colocam o dedo bem onde dói, porque classificamos sempre pelo que é visível e as características físicas dessas pessoas nos levam a duvidar de nossas categorias de classificação.

Já aconteceu isso com você? Ficar travado diante dessa dúvida se a pessoa deve ser tratada como senhor ou senhora, ele ou ela, bem-educado ou bem-educada? Experimente perguntar, mas com jeitinho: “oi, desculpa, mas seu nome é?”. Geralmente esse é um bom indicativo do modo como a pessoa prefere ser tratada – já que ela pode te dar o nome social, caso seja transexual. Se a pessoa for não-binária (aquela que não se identifica com nenhum dos gêneros), ela geralmente também não vai ter problema em te explicar como referir-se a ela de maneira respeitosa. E é assim, com base na conversa e na convivência, de cabeça bem aberta, que vamos conseguindo superar essas dificuldades no dia-a-dia. Não é pra deixar de falar com a pessoa só

porque você se sente desconfortável por não saber como se referir a ela. Com respeito e paciência, conseguimos construir um mundo mais inclusivo para todos – não importa se identificam-se como homens, mulheres ou pessoas não-binárias.

Ah, por sinal, aquela pessoa do espanhol? Super valeu a pena superar a barreira do não-saber-como-classificar, porque é um amor de pessoa, que vem me ensinando muito sobre como superar essas barreiras – linguísticas e físicas – que encontramos diariamente. E o mais importante: aprendi que não importa se tenho cabelo longo ou curto. O que importa é que ele esteja no comprimento que eu desejar.

Anexo 4 – O que pouco nos contam, mas precisamos saber: A vagina- Bia Quadros, Rebecca Raia, Isadora Maldonado – 17 de junho de 2014



Ilustração: Isadora Carangi.

Texto de Bia quadros, Rebecca Raia e Isadora Maldonado

N.E.: Nós aqui da Capitolina sabemos que nem todas as garotas têm vagina e que nem todas as pessoas que têm vaginas são garotas, e procuramos sempre respeitar e incluir pessoas trans e não-binárias. Este texto especificamente, entretanto, trata de questões relacionadas à vagina (e, no primeiro tópico, sobre masturbação, falamos de garotas que têm vaginas), porque sentimos que publicações para jovens costumam tratar a vagina como assunto tabu, e que, numa edição sobre corpo, não podemos ignorar este tema.

Masturbação, por Beatriz Quadros

Toda vez que uma menina de 12 anos passava a mão nas suas partes íntimas sentia lá dentro, não se sabe aonde, uma sensação boa. Fazia escondido – sempre disseram que tocar naquele local não era bacana, era como se fosse uma zona proibida. E mesmo sentindo alguma coisa parecida com libido ao presenciar na TV alguma cena de sexo, se sentia na margem de suas amigas, que não falavam desta sensação estranha. Então certa vez, sozinha, resolveu procurar o que lhe trazia prazer de vez em quando. Tocou, como se estivesse desvendando um mistério, naquela região proibida. E depois de 30 segundos sentiu uma energia passando pelo seu corpo, uma espécie de tremelique; seus músculos se contraíam de forma que não tinha como haver um

controle. E, imediatamente, uma sensação de satisfação, parecida com aquela de comer chocolate ou ir ao banheiro depois de horas se segurando. Mas era diferente.

Para chegar lá, a menina não estava pensando em comer ou numa privada. Ela estava pensando, resgatando da sua memória, aquelas cenas de nudez que tinha visto escondido. E como a sensação era boa (e agora sabia de onde vinha), passou a fazer isso o tempo inteiro. Qualquer hora era hora para... bem, você sabe. E não precisava de estímulo visual, a imaginação voava longe.

Não, você não leu errado, estou relatando uma história de uma menina. Normalmente, vemos sobre meninos, que, na idade entre 10 a 17 anos, é extremamente normal que haja este desespero todo de se masturbar a qualquer hora, que eles assistem pornografia o tempo inteiro. E as meninas? Ninguém fala, ou, se fala, é como se estivesse contando um segredo muito sujo. E quando são por um acaso descobertas (pelos pais, é o mais comum), há uma recriminação, de que isso é errado, que não pode, algo que com meninos não acontece (alias, até há um incentivo, comprando revistas de mulheres peladas, por exemplo). Mas por quê? Sempre é dito que, para a mulher se sentir satisfeita no sexo com seu parceiro, ela precisa se conhecer primeiro. E como isso acontece? É por penetração com os dedos? É esfregando em algum lugar? É com vibrador? Só se deve concentrar o conhecimento na região da vagina?? Não, ninguém ensina uma menina a fazer isso. Não há um manual justamente porque é constrangedor falar sobre estas coisas.

Para começar a falar do assunto proibido, deve-se entender que é extremamente normal você, menina, se masturbar. E que quase todo mundo tem um jeito de encontrar prazer. Ou seja, não há um jeito certo de se masturbar (como acontece com os meninos). Cada corpo feminino é diferente do outro. Tem aquelas que apenas esfregando as coxas numa na outra conseguem chegar lá. Outras que mexendo os dedos num ritmo constante no clitóris gozam. E aquelas que precisam de penetração, com um ou 2 dedos, no canal vaginal. Aí que esta a importância de se conhecer, porque só você saberá onde é o ponto certo de chegar ao orgasmo. Aquela coisa de “ponto g feminino” varia, sim, de mulher para mulher. Porque tem aquelas para quem o clitóris não é a melhor saída e tem aquelas que precisam ser um pouco violentas. Tocar-se é a melhor solução.

Claro que não se deve fazer isso em qualquer lugar, mas temos a vantagem de podermos ser discretas. Não é incomum aquelas que chegam lá apenas com o poder do pensamento (e uma esfregação básica nas mãos ou em algum outro lugar que dê para fazer isso). A nossa vagina

tem um monte de terminações nervosas (o clitóris é o que mais tem por isso para a maioria das mulheres é o principal ponto de prazer extremo), então apenas se esfregando e flexionando pode se chegar a felicidade sem que haja a penetração. É importante ficar um tempo a sós, você e seu corpo, para descobrirem novas sensações.

No começo, o orgasmo não é claro. Como o canal da uretra é pertinho do clitóris, ao se aproximar da sensação de prazer dá uma enorme vontade de fazer xixi. Isso é extremamente normal. Não fiquem envergonhadas se, no momento que estão quase lá, a vontade de ir ao banheiro seja maior do que a de terminar. E o que pensar neste momento? Novamente, varia para cada menina. Não ache você que porque só consegue ir ao céu e voltar pensando numa situação (ménage, ficando com menina, sexo oral, transando no banheiro da escola) que é anormal, já que se ouve muito falar que a maioria só consegue pensar em alguma pessoa próxima dela. A sua fantasia é a sua fantasia, e apenas na prática encontra a certa.

Vaginismo, por Rebecca Raia

Vaginismo é a contração involuntária dos músculos do assoalho pélvico ao redor da vagina. Quando existe a tentativa de penetração, a mulher pode sentir dores, ardências ou pode ser até impossível o pênis entrar. Essas dores podem ser causadas por motivos não-físicos (medo, ansiedade, problemas de relacionamento...) ou motivos físicos: doenças pélvicas, traumas físicos e até falta de lubrificação.

Comecei a intimidade sexual com 22 anos, um pouco mais tarde do que a maioria das minhas amigas. Quando a penetração vaginal com o meu parceiro pareceu impossível, comentei com uma ginecologista que descartou que havia alguma coisa de errado, disse que era normal ser “apertado” no começo – o que é verdade. Mas eu (e meu parceiro) sabíamos que tinha alguma coisa acontecendo. Não era só apertado: era doloroso e parecia impossível.

Graças a ajuda de uma amiga que cursa medicina, fui encaminhada para médicos que me diagnosticaram com vaginismo e explicaram que afeta muitas mulheres. Algumas mulheres tem vergonha de sentirem dor, outras acham normal e outras desistem de sexo. O tratamento inclui terapia com psicólogo e psiquiatra, acompanhamento ginecológico e fisioterapia e tem altas chances de sucesso – no meu caso, por exemplo, houve sucesso depois de apenas alguns meses.

Durante o tratamento, eu aprendi a importância das preliminares para o desejo feminino, a importância de estar lubrificada (e, caso não esteja, usar lubrificante) durante a penetração e os formatos variados da anatomia feminina, que influencia em como funcionamos durante o sexo.

Se você se identificou com essa dor, mesmo que seja uma dorzinha: converse com a ginecologista. Sempre lembre que sexo é para ser prazeroso. Se alguma coisa parece errada, procure ajuda médica. Às vezes, a solução pode ser um lubrificante ou uma posição sexual diferente, mas se não for: respira fundo que o tratamento existe e é possível.

Ginecologista, por Isadora Maldonado

Mas e mais sobre o ginecologista? Não só o vaginismo, como uma variedade de outras questões, devem ser tratadas com esse profissional. O ginecologista é quem vai te ajudar a levar uma vida sexual saudável e segura e a escolher e receitar o seu melhor método anticoncepcional, além de ser um profissional que pode te tirar dúvidas, diagnosticar e tratar problemas com a sua menstruação, cuidar das suas vacinas (como a do HPV), pedir exames importantes. Por isso é importante ir ao ginecologista antes mesmo de começar a sua vida sexual!

Uma das dicas é pesquisar bastante. Talvez uma amiga ou parente possa indicar um profissional de confiança, talvez você se sinta mais confortável com ginecologistas mulheres, talvez não. O jeito é procurar. Se você não tem plano de saúde e não pode pagar por um ginecologista, procure postos de serviço à saúde mulher no seu estado ou cidade. Um profissional em quem você confie é essencial.

Até achar essa pessoa, muitas meninas passam por situações bastante desagradáveis. Desde o constrangimento, desrespeito a sua orientação sexual ou moralismo e até quebra do sigilo médico-paciente. Também é importante que seu ginecologista preze pela sua saúde mental e é muito comum que isso não aconteça.

Se você se sentir desconfortável ou desrespeitada, ou se sentir que suas necessidades não estão sendo atendidas, não hesite em procurar outro profissional! Você também pode pedir que alguma amiga te acompanhe se você não se sentir segura na primeira consulta. O importante é não deixar de ir ao ginecologista.



Ilustração: Isadora M.

No feminismo, é muito comum que se faça uma separação entre o que é gênero e o que é sexo biológico. Sexo biológico seria seu aparelho reprodutor (macho ou fêmea), e gênero seriam todas as construções que a sociedade faz em cima disso (por exemplo, se você é homem, deve desde bebezinho usar azul e não pode chorar porque é coisa de menina; se você é menina, você deve usar cor-de-rosa e brincar de boneca e casinha, mas carrinho não pode). De acordo com essa definição, as pessoas transexuais seriam aquelas que não se conformam com o gênero atribuído a si por conta de seu aparelho biológico. Por exemplo, uma pessoa que nasce biologicamente fêmea mas se identifica como homem, ou uma pessoa que nasce biologicamente macho mas se identifica como mulher. A ideia é que uma fêmea e uma mulher não são a mesma coisa, assim como um macho e um homem não são a mesma coisa também, e que podem haver combinações variadas entre essa oposição homem x mulher, que não dependem de se ter pênis ou vagina.

Mas... o que é sexo, afinal? O problema com esses conceitos é que eles são edificados em cima de uma definição de sexo completamente nebulosa. Você pode entender sexo como o seu conjunto de cromossomos: XX para fêmea ou XY para macho. Só que existe uma enorme variação de cromossomos que não são nem um, nem outro. Existe XXX. Existe XXY (nome de um ótimo filme, sobre o qual falarei mais a frente). Você pode ainda entender sexo como seu aparelho reprodutor, uma vagina com um útero e dois ovários, ou um pênis com testículos e uma próstata.

Mas e as fêmeas que têm útero atrofiado, são menos fêmeas? Ou aquelas que nascem sem útero? Ou, então, que nascem sem vagina (vulva e vagina são coisas diferentes, sendo vulva a parte externa e vagina o canal interno)? Ou os machos com qualquer condição semelhante a essas?

Você pode, nesse caso, entender sexo como apenas o seu órgão reprodutor externo: pênis ou vagina. Ops, mas aí também existem pessoas que possuem genitália ambígua, ou uma genitália externa e outra diferente interna. Dá para dizer, então, que sexo é uma combinação de seu aparelho reprodutor, órgão sexual e características sexuais secundárias (pelos, seios, tom de voz, níveis hormonais no sangue), mas aí a gama de combinações é ainda mais extensa e fica mais difícil de definir qualquer coisa mesmo.

Muitas pessoas diriam que isso são “desvios” do “normal”, que é a oposição macho e fêmea; mas em muitas pessoas, a função reprodutiva segue completamente intacta apesar de sua ambiguidade sexual – por que, então, isso seria um desvio, se sua função biológica primordial (que é a reprodução) segue funcional? E por que, em tantas outras espécies, esse tipo de “desvio” é tido como normal e na espécie humana é um desvio?

A intersexualidade é uma condição de pessoas que possuem qualquer combinação entre o sexo masculino e o feminino; é uma questão real e importante que é frequentemente ignorada, ofuscada por uma ideia de dois sexos que se opõem. Diversos estudiosos defendem que não é nem possível fazer uma estimativa de quantas pessoas intersexuais existem, porque os médicos fazem cirurgias logo após o nascimento para determinar um só sexo para essa criança, muitas vezes sem nem avisar aos pais. Não raramente, essas crianças são simplesmente designadas a um dos dois sexos – e, conseqüentemente, a um dos dois gêneros atrelados ao sexo –, e criadas para vivê-los, sem nunca ficar sabendo que nasceram intersexuais. A legislação brasileira sequer permite que bebês sejam registrados sem um sexo definido como feminino ou masculino, o que torna ainda mais difícil que um bebê intersexual seja mantido pelo menos até o momento em que tenha condição de decidir o destino de seu próprio corpo.

O argumento científico que é muito usado em discursos sobre gênero e sexualidade (que diz que você pode até questionar gênero por ele ser socialmente construído, porque somos nós que determinamos o que é um homem e o que é uma mulher, mas que macho ou fêmea são estruturas biológicas imutáveis) deixa muito a desejar em relação a pessoas intersexuais, que são completamente esquecidas e apagadas. Essa noção entranhada de que só existem dois sexos, e esses são completamente imutáveis, também dá base a uma série de coisas, entre elas o preconceito a pessoas transexuais: muitas vezes, as pessoas podem até se referir, por exemplo,

a uma mulher trans como mulher, pero no mucho. É comum que se use o argumento de que uma mulher trans pode até ser uma mulher, mas por não possuir o aparelho reprodutor feminino, não será jamais completa ou jamais poderá entender certas coisas inerentes à condição de mulher cis (aquela que é fêmea biológica e conformada com o gênero feminino, diferente da mulher trans, por definição nascida com outro sexo que não o feminino e inconformada com o gênero masculino designado a si). Mas o sexo feminino não é algo tão simples e facilmente definido, tampouco, e nem a única alternativa ao sexo masculino.

O filme XXY, que eu mencionei lá em cima, é uma ótima ilustração de tudo isso. Ele conta a história de Alex, uma jovem de 15 anos que possui genitália ambígua, e que é designada a viver como mulher, tomando medicamentos para suprimir características sexuais secundárias masculinas, como barba e uma voz mais grossa. O filme trata de todo o conflito que cerceia a vida de uma pessoa intersexual: a pressão da sociedade para que escolha um dos dois sexos, e um dos dois gêneros (seus pais a pressionam para que faça cirurgia e tome seus medicamentos de controle hormonal); a violência a qual pessoas que não se conformam a seu gênero ou que não possuem um sexo tido como “normal” estão sujeitas, da qual Alex também é vítima; o ocultamento dessa violência por vergonha, como se pessoas intersexuais fossem menos dignas; o conflito interno de uma pessoa que se sente impelida a escolher um gênero e escolher um sexo mas não quer fazê-lo; a dificuldade em saber como se comportar frente a uma vida sexual que está desabrochando, em saber qual papel é o seu e o que fazer.

Tudo isso desestabiliza muito a forma sob a qual vemos o mundo, eternamente através de oposições binárias (macho e fêmea, homem e mulher), que podem ser reais, que podem existir, que podem até ser predominantes – mas não são necessárias, não são estáticas, não são as únicas coisas que existem.

As coisas mais banais do nosso dia a dia são definidas por sexo: o uso do banheiro, por exemplo, que é a coisa mais simples do mundo para uma pessoa conformada com seu gênero e sexo, mas complicada para pessoas transexuais (excluídas de um banheiro por não possuírem a genitália x, de outro banheiro por não possuírem o gênero y), mais complicado ainda para uma pessoa intersexual, que não cabe nem em um banheiro feminino, nem em um banheiro masculino. Nós segregamos até o espaço que usamos para fazer xixi por conta uma concepção errônea de sexo. O reconhecimento de pessoas intersexuais ajudaria em muito a nos tirar de dentro das caixinhas de oposições binárias entre homem e mulher, macho e fêmea, que nos aprisionam em construções sociais e preconceitos todos os dias, desde que nascemos.



Ilustração: Jordana Andrade.

Todos temos defeitos, porém alguns são escondidos. E quando o seu “defeito” é aparente, bem visível aos olhos de todos? Aí o julgamento alheio fica menos disfarçado – e eu sei bem do que estou falando. Talvez não seja a regra, talvez as pessoas com deficiência física não tenham demorado tanto pra passarem pelo processo de aceitação própria quanto eu – e eu realmente torço por isso –, mas eu sei que há pessoas que vão se identificar com a minha experiência.

Eu sou cadeirante desde pequena e tenho escoliose. Sofri muito, grande parte da minha vida, com isso. Se for completamente sincera, ainda não me aceitei totalmente. Se, pra quem anda, a imposição do padrão de beleza já incomoda e, por muitas vezes, afeta a autoestima, pra quem não anda isso vem ainda pior.

Eu tinha problemas para escolher roupa. Eu ficava caçando o que menos revelaria minha escoliose; quanto menos eu mostrasse meus defeitos, melhor. Eu me sentia estúpida usando salto alto. Eu me sentia forçando a barra ao me arrumar para sair porque... bem, de que adiantava? O que eu esquecia é que havia uma cadeira de rodas embaixo das minhas pernas e isso não tem como ser disfarçado. E daí vieram todos os meus problemas, por anos e anos da minha vida. Enquanto eu não me aceitasse, pouca diferença faria se os outros aceitavam ou não.

Eu nunca tive segurança alguma em relação a minha aparência, principalmente na fase da adolescência, onde tudo é mais dramático. Talvez se as meninas da minha idade, na época, soubessem o que era sororidade, eu teria sofrido menos. Vivia tentando esconder, sempre tentando disfarçar. Eu passei a me vestir de forma diferente. Eu usava apenas preto, minha

maquiagem era pesada nos olhos, eu usava peças rasgadas, meu cabelo era colorido e sempre bagunçado. Tudo o que as meninas consideradas bonitas não usassem, eu usava. Dessa forma, eu sentia que se, por exemplo, o menino que eu gostava não me queria, não era pela cadeira de rodas e sim pelo meu jeito. Era uma forma de tentar amenizar. Funcionou por um tempo.

Para piorar, eu ouvia coisas sobre como nenhum cara iria querer casar comigo porque seria o mesmo que casar com um problema; sobre como eu não poderia dar filhos; sobre como talvez eu nem sequer pudesse ter relações; sobre como se eu pudesse ter filhos, poderiam vir igual a mim – um horror, imagine só!; sobre como eu não era gostosa, mas era oh-tão-inteligente; sobre como onde me levassem, teriam que levar a cadeira junto; sobre como a minha saúde é frágil, então pensa no problema que eu vou forçar meu companheiro a passar; sobre como era melhor eu não usar nada muito colado, nem cabelo curto, porque aparecia a escoliose. Eu já ouvi de tudo que podem imaginar, inclusive de pessoas que me “amavam”, tudo que poderia me afundar e destruir qualquer tentativa de autoestima. E destruiu por um bom tempo.

Somente após começar a estudar o feminismo – e isso tem cerca de 1 ano e meio – é que percebi que eu não deveria passar por nada disso. Eu não tenho que ouvir ninguém. Sabe por quê? Essas pessoas têm reais defeitos e são no caráter. São pessoas vazias, que vivem de aparências e eu não queria ser assim. E eu comecei a então notar que, mesmo que eu não siga um padrão, eu tenho tanto a oferecer! Se ninguém me quiser, não tem problema, eu me quero assim como sou. Não acredito mais em “metade”, eu sou completa sozinha, não vou esperar uma vida por alguém que me preencha. E foi aí que a liberdade começou. Eu me libertei de tudo que ouvi a vida inteira. Eu me libertei de tudo que me impuseram até então. Se eu gostar de uma saia, pode ter certeza que eu vou usar. Eu passei a me aceitar, ainda que aos poucos.

Trago uma passagem do livro *O mito da beleza: como as imagens de beleza são usadas contra as mulheres*, de Naomi Wolf, que me ajudou bastante a entender o motivo de toda essa história de padrão de beleza não significar algo importante:

“A “beleza” é um sistema monetário semelhante ao padrão ouro. Como qualquer sistema, ele é determinado pela política e, na era moderna no mundo ocidental, consiste no último e melhor conjunto de crenças a manter intacto o domínio masculino.

Ao atribuir valor às mulheres numa hierarquia vertical, de acordo com um padrão físico imposto culturalmente, ele expressa relações de poder segundo as quais as mulheres precisam competir de forma antinatural por recursos dos quais os homens se apropriaram.

A “beleza” não é universal, nem imutável, embora o mundo ocidental finja que todos os ideais de beleza feminina se originam de uma Mulher Ideal Platônica. O povo maori admira uma vulva gorda, e o povo padung, seios caídos. Tampouco é a “beleza” uma função da evolução das espécies, e o próprio Charles Darwin não estava convencido de sua própria afirmação de que a “beleza” resultaria de uma “seleção sexual” que se desviava da norma da seleção natural. O fato de as mulheres competirem entre si através da “beleza” é o inverso da forma pela qual a seleção natural afeta outros mamíferos. A antropologia rejeitou a teoria de que as fêmeas teriam de ser “belas” para serem selecionadas para reprodução.”

Basicamente, o padrão de beleza é algo inventado e somente entre nós humanos (os “racionais”). Então, por que segui-lo? Se podem inventar que aqui cintura fina e peitos grandes é o bonito, lá podem inventar que pés pequenos são atraentes, acolá inventam que peitos caídos são sensuais, eu posso inventar que o padrão é ter peitos pequenos e usar cadeira de rodas. Certo? Certo. Mas eu não faria isso justamente porque a criação de um padrão significa excluir todas as outras irmãs de gênero (não de sexo) do que identifico como belo. Melhor é desconstruir qualquer padrão e abraçar todas as belezas.

Absolutamente nada no mundo pode te fazer menos bonita. Quem você é, a sua essência, reflete a sua beleza. Se você usa uma cadeira de rodas, prótese, se você não tem uma parte do corpo, dane-se o que pensam, se aceite! Por favor, se aceite e enxergue o quão linda você é. Se aceite e não deixe que a desaprovação de ninguém pese em ti. Ninguém está na sua pele e nem todo mundo saberia estar, pois você está e sabe o quão difícil é em muitos momentos da vida. Então faça essa pele valer a pena, faça essa vida valer a pena e se aceite.

Anexo 7 – Sobre pelos e aceitação- Gabriella Beira, Helena Zelic, Rebecca Raia, Taís Bravo
– 24 de junho de 2014



Ilustração: Bárbara Fernandes

Introdução por Gabriella Beira, com colaboração de Helena Zelic, Taís Bravo e Rebecca Raia

É difícil dizer quando nosso pelos começam a ser mal vistos e mal falados pelas pessoas ao nosso redor. Talvez comece na puberdade, fase depois da qual adquirimos mais pelos e aqueles que já temos engrossam um pouco e se tornam mais aparentes. A maioria das garotas cresce achando que manter seus pelos é sinal de falta de higiene de ou de vaidade, mas será que é isso mesmo? Os pelos do nosso corpo são naturais e desempenham algumas funções importantes, como ajudar a manter a temperatura do corpo, proteger do atrito, reter impurezas do ar e gotículas de suor. Então por que depilamos? As mulheres se depilam principalmente porque em nossa sociedade há um pensamento generalizado (e falacioso, diga-se de passagem) de que os pelos – somente os femininos, que curioso – se mantidos, são nojentos, o que está muito baseado no mercado de cosméticos e, conseqüentemente, nas mídias, que pretendem impor (e vender) um padrão de beleza anti-natural. Então não se deixe enganar quando te disserem que a depilação foi uma “evolução” necessária ou alguma balela supostamente baseada na diferença biológica entre os corpos femininos e masculinos: a depilação é nada mais nada menos que uma prática cultural, imposta e reforçada pelo mercado e pela mídia.

Além de passarmos praticamente nosso tempo todo escondidas por baixo das roupas para não mostrar os pelos não depilados, quando temos a iniciativa de deixá-los a mostra sofreremos muito

preconceito. O dilema ainda é muito grande e é preciso combater as falsas premissas que apoiam a manutenção da prática. Nós, da Capitolina, acreditamos que essa escolha deve ser sua e SÓ sua, não importa o que os outros digam. O mais importante é: não se sinta jamais pressionada a depilar se não quiser. Não precisa seguir regras! Se quiser deixar sua monocelha poderosa estilo Frida Khalo e depilar outras partes, sem problemas! Pra conversar sobre isso, as colaboradoras Helena, Taís e Rebecca fizeram relatos pessoais de como lidam com a depilação, confira!

Helena Zelic:

Ter pelos dá vergonha, né? Quando eu tinha uns 12 anos, começaram a nascer os meus. Eu fazia aula de natação na época, e morria de vergonha. Cortava os pelinhos com uma tesoura, porque até de pedir uma gilete para minha mãe eu tinha vergonha. Com o tempo, comecei a usar gilete, a usar cera quente. Aquilo doía. Já tive câimbra na perna de tanta dor. Hoje penso: não sei porque fazia aquilo tudo. Mentira. Sei sim. Era porque não sabia lidar com o fato de ter pelos em um mundo de mulheres sem pelo. Quero dizer: um mundo de mulheres com pelos escondidos. Eu nunca tinha visto na mídia algum sôvaco feminino com pelos. Nunca, nunquinha. “Ah, mas fede!”, “ah, mas é nojento!”, “ah, mas é coisa de homem!” Precisa ter um empurrãozinho de coragem, mas no final das contas é bom pensar que queremos poder ser como somos, sem a nóia do “puts, estou peluda, não posso ir à praia! Não posso usar regata! Não posso levantar os braços! Não posso viver!”

Ué, se os homens podem ter, a gente pode também – pelos, por que não tê-los?

Taís Bravo:

Eu sempre tive muito pelo. Minha mãe diz que eu nasci tão “cabeludinha” que juntavam os pelos da sobrancelha com o do cabelo. Eu nasci assim e, por algum motivo, passei anos acreditando que isso era algo ruim. Eu tomava a palavra “peluda” como uma ofensa – e veja bem, é só uma palavra, as palavras tem o peso que escolhemos para elas.

Até que um dia foi mesmo: Eu estava em um desses centros depilatórios, esse tipo de lugar já me incomodava há um tempo, não me sentia nada confortável naquele ambiente cheio de salas minúsculas, mulheres uniformizadas de branco, cheiro de cera e plaquinhas mentirosas que diziam mentiras opressoras como “com a depilação sua pele fica mais limpa e bonita”. Mas bem, eu estava lá, mesmo detestando, porque acreditava que precisava depilar meu buço (para o resto do corpo eu já usava gilete, porque acho mais prático e não tenho tanto dinheiro pra

gastar com isso), estava lá, encarando o teto, esperando a hora que a cera quente ia encostar na minha pele, quando a moça soltou: “você é bem peluda, hein, não pensa em depilar tudo?” O tudo a que ela se referia são meus outros pelos faciais. Eu fiquei ofendida. Não sei se era a intenção, mas seguindo a lógica que eu deveria depilar tudo, ser peluda era, sim, um defeito, uma ofensa. Eu disse que não, não queria. Na volta pra casa, com o buço vermelho e depilado, fiquei pensando sobre estar me sentindo ofendida. A moça não tinha culpa, se eu já escolhia me depilar, era porque também acreditava que ser peluda era um defeito, ela só estava me propondo acabar logo com o defeito.

Acontece que eu não acho razoável considerar algo que nasce naturalmente, insistentemente, em meu corpo como um defeito. Quem inventa os defeitos são os seres humanos, a natureza simplesmente é. Mas mesmo entendendo isso, continua me incomodando às vezes alguns pelos e outras defeitos inventados. Eu nunca mais voltei em um centro de depilação, não queria engolir aquele incômodo de novo, tão exposta, com uma cera sendo arrancada da cara. Não queria gastar meu dinheiro, pior ainda, financiar um lugar que lucra inventando esses defeitos. Eu ainda me depilo, mas sou eu que faço, quando quero e do modo que me causa menos dor/incômodo. Hoje eu estava tirando os pelos do meu buço e em nenhum momento senti que ser peluda é ser feia, mas continuei, por enquanto.

Esse documentário ajudou muito no meu processo de aceitação: <http://vimeo.com/76152590>

Rebecca Raia:

Os pelos que mais me incomodam são os do rosto e do braço. Meus pelos são grossos e escuros e minha preocupação em removê-los foi especialmente motivada pelo bullying na escola, onde me chamavam de macaca.

Então comecei o doloroso processo de remoção: gilete, cera quente e laser. Não me arrependo de ter começado a raspar os pelos do braço – mas não recomendo que ninguém faça o mesmo. Os pelos do meu rosto me incomodavam porque tinha medo de ser rejeitada por causa deles, por isso foi atrás de depilação a laser com a esperança de eliminar os pelos e penugens que crescem até no meu queixo (os pelos diminuíram, mas nunca foram embora).

Foi só quando estive em um relacionamento com alguém que não rejeitava meus pelos que aprendi a aceitar que eles existem e provavelmente estão aqui para ficar. Escrevi no começo do mês um texto sobre pessoas que controlam nosso corpo e acredito que o último parágrafo é relacionado com o nosso assunto aqui:

“Talvez o maior segredo seja criar o seu próprio padrão. Sabe por quê? Porque você faz o seu padrão ser belo, ser lindo e, acima de tudo, ser aceito. O primeiro passo para que o espelho te mostre coisas lindas é olhar para ele sem deixar que as vozes (família, amigos, trabalho, mídia) falem com você. Ali, naquele momento em que só você olha pro seu corpo, não tenha pressa. Olhe com atenção, porque esse é o seu corpo. Isso ninguém tira de você. O orgulho de ser quem você é pode não mudar as cercas, prisões e grades que você vai encontrar, mas certamente vai mudar lá no seu íntimo a sua imagem corporal e a sua segurança de vestir esse corpo que te pertence.”

Anexo 8 – Ensaio: Marcas no Corpo- Alile Dara – 27 de junho de 2014



Texto: Isadora Maldonado e Natasha Ferla; Fotografia: Alile Dara; Modelos: Renata Pegorer e Laura Miranda

Como falar sobre lidar com os seus “defeitos” e marcas sem cair em clichês que lemos muito, mas que ajudam pouco? Acho que entender tudo isso como um processo já ajuda bastante.

Não me entenda mal, decidir de vez amar o seu corpo é uma decisão maravilhosa e radical (sim, radical!). Radical porque vivemos numa sociedade de imagens. Onde quer que olhemos, somos bombardeadas com ideais e padrões que devemos seguir. Poder parar e dizer “não! Eu vou ser como acho que devo ser” vai contra uma mídia e indústria que querem te ver consumir X produtos em ordem de chegar mais perto daqueles ideais que estão por toda a parte. Por isso que amar-se – ou pelo menos se aceitar –, é sim um ato radical ao caminho do amor próprio. Mas, às vezes, esse discurso pode ser difícil de assimilar e de se identificar.

Nosso corpo é onde a gente vive. Todos os dias, os ruins, os bons, os mais ou menos. Lidar com ele, seja como for, é uma decisão diária. O corpo em si também se transforma com o tempo, algumas vezes a gente controla isso, outras vezes não. Por que reduzir toda essa complexidade a uma ou duas frases de efeito?

Seria ótimo se algum dia todas as pessoas do mundo acordassem e decidissem aceitar seus corpos exatamente do jeito que são porque devia ser simples assim. Devia ser, mas não é, talvez por isso as frases “aceite seu corpo” sozinha pareça insuficiente e até meio publicitária. Ao mesmo tempo em que eu quero muito que esse cenário imaginário aconteça, ao mesmo tempo em que eu quero gritar às minhas amigas o quão perfeitas elas são e perguntar o PORQUÊ de

elas não verem isso (e às vezes eu grito mesmo), talvez isso fosse só hipócrita, no fim das contas.

A relação que cada uma de nós tem com seu próprio corpo é única. Mas pode apostar que todo mundo passa por uns dias em que é complicado se amar e se achar bonita. Ninguém disse que o caminho da aceitação seria rápido e fácil, mas garanto que os resultados, ainda que venham aos poucos, são gratificantes. Não sinta vergonha de ter vergonha, mas tente entender de onde vem esses sentimentos. Entender o que causaram essas cicatrizes, essas manchas, todas essas imperfeições que te fazem ser quem tu é.



Laura Miranda



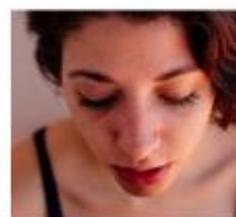
Laura Miranda



Laura Miranda



Laura Miranda



Renata Pegorer



Renata Pegorer



Renata Pegorer



Renata Pegorer



Ilustração: Heleni Andrade.

Texto de Beatriz H.M. Leite & Clara Browne.

Olhar-se no espelho e ver-se gorda. Pode parecer uma imagem clichê, mas não deixa de ser a realidade (bastante conflituosa) de muitas garotas e pessoas por aí. Olhar-se no espelho e não ver a imagem real de si, na verdade, é o que acontece com quase todas as meninas. Ou com quase todas as pessoas, porque ninguém consegue se ver inteira e “puramente” como “realmente” é. Se desse para se ver assim, não seríamos humanos: cheios de subjetividades e camadas de experiências que influem nosso modo de enxergar e interpretar as coisas. Mas nós, garotas, somos tão pressionadas com essas imagens de mulheres perfeitas nas revistas que, ao olharmos para nós mesmas, só conseguimos ver o quão diferentes somos delas e, por consequência, o quão horríveis somos, já que nos é imposto que elas é que são bonitas e que, portanto, devemos ser iguais.

Essa história de colocar um padrão louco que devemos seguir causa inúmeros problemas de autoestima em nós, mulheres mortais como é o que devemos ser, e muitas vezes também pode causar doenças sérias, que afetam nossa saúde física e mental. E isso pode parecer longe – seja porque você se sente bem com o seu corpo, seja porque você tem consciência de que a mídia só mostra uma única imagem feminina –, mas a verdade é que pessoas com transtornos alimentares estão muito mais próximas do que imaginamos. Pode parecer um exagero falado assim, mas a realidade é muito mais maluca que a ficção e a real é que é muito comum que garotas (principalmente adolescentes) tenham transtornos alimentares. Pessoas que, às vezes,

nem desconfiamos podem ter algum transtorno ou já ter passado por ele. Quando esta pauta foi sugerida na Capitolina, por exemplo, descobrimos que muitas de nós passaram ou ainda passam por algumas dessas doenças. Assim, fizemos um bate-papo sobre o assunto e, baseado nele, eu e a Clara vamos falar um pouco mais de transtornos alimentares.

Primeiro vamos desenvolver um pouco do que significa usar a palavra “transtorno”? Bom, quando falamos “transtorno”, estamos nos referindo, entre outras coisas, a um diagnóstico feito por médicos ou especialistas (ou de algo parecido com isso). O que também quer dizer que se você tem um transtorno, então, tem também o que se pode entender por “doença”. Tendo isso em mente, a gente pode pensar algumas coisas sobre “doença”: é algo que não tem a ver com um desejo pessoal (não é voluntário), não se pode controlar, amenizar ou curar se não for pelo tratamento adequado (existem muitas maneiras de tratar um transtorno e se deve procurar a mais adequada para cada pessoa – é bom lembrar que nem sempre se chegará a melhor maneira de primeira) e é algo que te prejudica física e/ou emocionalmente.

Quando a gente fala de um transtorno alimentar, a gente está falando de uma doença psíquica. A raiz do problema nesse tipo de doença mora num lugar muito mas muito mais complicado que as outras: nossa cabeça. E, de novo, não é por isso que temos controle sobre o que acontece com a gente quando temos um transtorno e também não somos culpadas por tê-los. Você não pode se forçar a ter um transtorno alimentar: isso simplesmente não está nas suas mãos. Por quê? Porque é uma do-en-ça que tem raízes dentro das ~profundezas~ mentais, emocionais e tudo que há dentro de nós: tem a ver com MUITO mais que um desejo – e talvez pouco ou nada a ver com o que conhecemos por “desejar”.

Ah, claro, se envolve tudo que há dentro de nós, envolve também tudo que absorvemos do mundo e que nos tocou (conscientemente ou não – principalmente o “não” conscientemente inclui família, a dinâmica em casa, escola, instituições diversas que influenciam nas nossas vidas e, claro, o padrão de beleza vigente. É importante lembrar que nenhum desses componentes tem influências iguais em cada pessoa, assim como é o conjunto de tudo isso que pode levar a um transtorno alimentar (não é só o padrão de beleza, por exemplo – até porque existem relatos de transtornos alimentares desde antes de Cristo).

Então a gente pode ficar, agora, com essa ideia básica de que um transtorno alimentar é muito complicado mesmo, tem muitas raízes que não são as mesmas pra cada um e, além disso, não se reduz a um mero desejo.

Se não é voluntário e também não dá pra controlar, fica difícil pensar que é questão de futilidade ou valores próprios simplesmente. O desejo de emagrecer realmente só vem de um puro e “inocente” descontentamento com o corpo que poderia ser solucionado com mais “profundidade” nos valores? Queridas pessoas, aqui nessa revista nós acreditamos que nunca é permitido diminuir ou esvaziar a dor de quem sofre um transtorno alimentar, e também não é permitido reduzir algo infinitamente complexo `a “futilidade”. Ponto final.

COMO É SOFRER UM TRANSTORNO ALIMENTAR

O transtorno alimentar (qualquer que seja) é, por assim dizer, uma relação muito conflituosa e “anormal” que alguém estabelece com a comida (o que influi na forma de se alimentar). Existem inúmeros transtornos alimentares e são todos uma grande variação de formas muito peculiares e não saudáveis (pra cabeça e pro corpo) de lidar com a comida – que, lembrando, não estão direcionadas por um simples “desejo” pessoal de emagrecer ou “querer comer uma guloseima”, e tampouco podem ser controladas pela pessoa.

Detalhe: até um bom tempo enquanto eu vivi meu transtorno alimentar (anorexia nervosa), eu tive a sensação de que estava controlando tudo a ver com minha alimentação – porque esse era o ponto, né?, fazer uma dieta – e não tinha nenhum problema com isso. Até o dia que eu tentei voltar a comer algo que não me permitia comer a tempos e... não consegui. Minha cabeça foi a mil olhando para aquele alimento e foi impossível colocá-lo no meu prato e comer. Foi quando eu percebi que não tinha nada sob meu controle. Algumas pessoas vivem outros transtornos e o processo pode ser inverso: não conseguir deixar de colocar mais e mais no prato (compulsão).

Como que alguém pode não controlar a forma que lida com a comida? Bom, agora a gente está falando de uma parte bastante complicada e muito importante do transtorno: pensamentos obsessivos. É a paranoia. A paranoia é “quem controla” a pessoa que sofre o transtorno e não o contrário. Os pensamentos obsessivos são uma sequência (sem fim) de pensamentos que não têm conexão com a realidade quando analisados de fora, mas para quem sofre disso, são como pensamentos cotidianos, bastante frequentes e que, mesmo que pareçam não ser muito lógicos (tipo $1 + 1 = 5$ ao invés de 2), a pessoa que os tem sofre de extrema dificuldade para contrariá-los ou evitá-los. É tipo assim: “eu SEI que $1 + 1 = 2$ mas eu não posso deixar de colocar um 5 no final dessa equação!! aaaah! socorro $1 + 1 = 2; 5; 2; 5...$ ”. Depois de um tempo, a pessoa desiste de “saber” que $1 + 1 = 2$ e prefere ficar com o 5 mesmo – ou, no meu caso, desejar pesar 43 quilos achando que isso resolveria todos meus problemas. Isso quer dizer que eu canalizava todo mal que eu sentia comigo mesma pro meu corpo. O outro problema dessa atitude, é que

eu queria definir a minha imagem e meu conforto a partir de um número: algo que não conversa nenhum pouco com a linguagem corporal. Um número é completamente abstrato (o corpo não) e, para além disso, cada um tem suas própria formação genética. Para mim 43 quilos é insustentável, mas existem pessoas que podem pesar isso ou 70kg e estarão ótimas. Hoje em dia eu não me peso e não faz diferença, porque meu conforto e desconforto tem que estar em como eu me sinto com meu corpo sem nenhum intermediário. Meu corpo é meu, eu converso com ele, nada e ninguém mais além de mim deve fazê-lo.

Os pensamentos obsessivos também são muito cansativos. Eventualmente, você não quer escrever uma bíblia mentalmente antes de fazer uma refeição (ou depois, ou durante ou em todos esses momentos, vulgo 24h). São infinitos cálculos para evitar que o “pior” te aconteça (no meu caso, era engordar, mas em outros casos pode ser o medo de passar fome) ou a sensação de total perda de controle “o pior está acontecendo e eu não sei o que fazer”. Pequeno problema: quanto mais tempo com o transtorno, pior ele fica, então mais longe da realidade você fica, pior ficam suas nórias. Por isso, quanto mais rápido se identifica e trata de um transtorno alimentar, menos dolorosa será a recuperação.

No meu caso (Clara), o que aconteceu foi que eu simplesmente parei de ter fome. E, se eu não tinha mais fome, eu não comia – mesmo que passasse o dia inteiro sem colocar nada na boca. Eu achava que, com isso, estava me controlando (até porque eu sempre tive tendências a comer muito – o que é mais próximo da compulsão alimentar ou do binge -, então, não comer, me parecia como uma forma de conseguir controlar os meus “instintos”). Passei uns dois ou três meses comendo o mínimo e, durante esse tempo, é claro que emagreci muito. Meus colegas, meus professores e até mesmo meus familiares viviam dizendo “nossa, como você está bonita!” ou “caramba, como você emagreceu! ‘Cê tá linda!”, o que me fazia acreditar que eu estava indo pelo “caminho certo”. Oras, se antes eu comia e ninguém dizia nada e agora eu não como e todo mundo me elogia, eu devo estar fazendo a coisa certa, né? Errado. Se uma pessoa não come, ela perde as vitaminas do corpo; e o que aconteceu foi que um dia, eu acabei desmaiando. Foi por um breve momento, mas foi o suficiente para me alertar e perceber que eu estava desenvolvendo algo que não era saudável. Por isso, insistimos aqui: estar magra não é sinônimo de estar bonita, estar magra não é um elogio a nada. E isso custa a aprender por causa daquele padrão de beleza que nos é imposto.

Outra coisa que podemos tirar sobre esses pensamentos que tentam evitar que o “pior” te aconteça é que você não pode evitar que te aconteçam coisas ruins. De fato, não existe fórmula

alguma de se safar intacta das coisas desagradáveis que às vezes a vida nos traz, nem fórmula de controlar tudo que te acontece em geral. O que isso tem a ver com comida? Diretamente, nada. É por isso que o transtorno alimentar é só uma das diversas formas que a nossa cabeça encontra de expressar alguns dos nossos problemas: o medo de sofrer, a vontade de controlar loucamente tudo a sua volta, etc.

Às vezes a gente quer controlar, acalmar ou organizar alguma coisa dentro da gente porque fora tudo parece um caos – e pode ser que a gente saiba que não dá pra fazer nada com esse caos externo, mas parece que dá pra fazer algo com nós mesmas. Às vezes, parece que tudo dentro da gente é um caos, e tentamos encontrar alguma coisa que podemos “organizar”, “mudar”, “melhorar” em nós mesmas. Às vezes, essa “coisa” é o nosso corpo. O que é difícil de entender é que não podemos controlar, organizar e concertar as coisas em nós mesmas sempre como gostaríamos. O que melhor podemos fazer é nos aceitar e não travar uma guerra entre quem somos (e não vamos deixar de ser nunca) e o quem achamos que deveríamos ser (quem é o idiota que fica me falando que eu ~deveria~ ser alguma coisa que não eu mesma?!).

Como é ter um transtorno? É viver num mundo paralelo da sua própria cabeça que, gradualmente, vai te consumindo sem que você perceba – depois é muito difícil sair. De repente, todos os seus dias são ocupados com o medo de engordar, ou a tentação por alguma comida, dependendo do que você tiver. O ponto é: podemos perceber que há algo muito maior que “simplesmente não comer” (ou vomitar sua comida, ou comer demais, etc.) quando vemos que o transtorno te afasta cada vez mais de si mesmo e do mundo.

O TRATAMENTO

Eu descobri que tinha um transtorno alimentar sem querer. Eu realmente não sabia que tinha aquilo que um dia vi na TV (em um programa do Discovery Channel, especificamente) chamado “anorexia nervosa”. Sei lá, essas garotas eram loucas e estranhas e muito mais magras que eu (ah! pera! eu tinha distorção de imagem! eu nunca ia me ver magra como gostaria! muito menos magra como elas, mesmo que eu já fosse) e tipo, eu? Doente? Não. Até que a minha mãe ficou tão preocupada e desequilibrada com o que via em mim, que soltou um dia “é fazendo essas dietas loucas que cês ficam anoréxicas”.

Busquei na internet algumas coisas e encontrei um texto com o qual me identifiquei TOTALMENTE. Falava EXATAMENTE o que eu vivia. E só no final, dizia “isso é anorexia”.

Depois dessas três palavras, eu comecei a chorar como um bebê, sem entender mais nada, nem mesmo porque eu estava chorando.

Esse foi o início da minha recuperação. Foi importante eu entender que realmente era doente. Não porque alguém me disse e eu “acatei” (o que é bem raro de acontecer nesses casos), mas porque eu tive essa chance do acaso de cair num texto que me fez enxergar, através do que eu sentia e sozinha, que eu tinha um problema.

Foi um pouco depois disso que minha mãe me levou numa psiquiatra que não deu certo pra me ajudar, e depois em outra que, sim, funcionou. Eu fiz um tratamento que consistia em consultas na psicóloga, psiquiatra e nutricionista. Assim, em um processo que durou mais ou menos dois anos, me curei e me liberei dos demônios que um transtorno alimentar traz à luz dos olhos. Eu me liberei desses demônios e, em troca, pude me enxergar com mais clareza (por dentro e por fora).

Eu me entendo mais. Eu me odeio menos. Eu ainda tenho conflitos comigo mesma, eu ainda tendo a fugir de alguns monstros que vivem em mim (e que talvez nem sejam tão monstruosos assim, mas prefiro não saber) – mas como qualquer pessoa que tem um pouco de cabeça e coração. E de quebra, eu não vivo mais só dentro da minha própria cabeça: o mundo continua um inferno, mas eu já entendi seu jogo (mais ou menos). Meu corpo ainda me parece imperfeito, mas isso é porque essa é a natureza de todas as coisas. A diferença é que minha imperfeição não me dá tanto medo assim.

Ao contrário da Beatriz, eu, Clara, nunca fui de fato diagnosticada com um transtorno alimentar. Depois do dia em que eu tive o breve desmaio, percebi que o caminho o qual estava traçando estava errado e comecei a me obrigar a comer, pelo menos, nas refeições principais do dia. Aos poucos, recuperei o apetite. Isso só deu certo, porém, porque ainda não estava completamente imersa naqueles pensamentos do transtorno. Quando, mais tarde, comecei a achar que poderia estar com binge (quando você sente uma fome avassaladora em um momento específico do dia e, por causa disso, come uma quantidade absurda de coisas), fui ao médico, o qual disse que aquele não era meu caso, me explicando medicamente como se dá cada transtorno e como não é o meu caso atual. Apesar disso, decidi começar a visitar uma nutricionista.

Uma coisa importante de quando se vai ao médico ou ao psicólogo é não mentir sobre o seu estado. Falo isso porque quando fui ao médico e comecei a contar o meu caso, tive medo de ele me julgar. Quando contei para ele que, em um ataque de ansiedade, comi 18 barras de Twix e

ele disse “Isso é muito”, eu fiquei nervosa, achando que ele estava me julgando gorda e descontrolada. O mesmo pode acontecer ao contrário, quando a pessoa diz que “isso é pouco”.

É muito fácil se envergonhar por estar “fazendo algo errado”, mas tenha em mente que um transtorno alimentar é uma doença e, se você não contar a verdade para o seu médico ou psicólogo, ele não poderá te ajudar. Pode ser difícil querer sair do transtorno dependendo até onde você foi com ele, mas é possível encontrar a força que se necessita para pedir ajuda. E essa força vai te ajudar para o resto da sua vida.

Se você sofre de um transtorno alimentar ou conhece alguém que possa sofrer de um, busque ajuda. Não se perca, não deixe que essa pessoa se perca. Ir contra si mesma é muito mais doloroso do que se descobrir, porque, garantimos, todas temos muitas coisas boas dentro de si, e o corpo, essa caixinha que nos carrega, também pode ser uma delas – sem sofrer nenhuma tortura.