

UNIP - UNIVERSIDADE PAULISTA
Instituto de Ciências Humanas
Curso de Psicologia

Fabiana Mazurega Souza Duarte – RA: T893HJ5
Marina Ermel Maffei - RA: G272722
Pietra Rebouças Cavalheiro Correa - RA: G241185
Raquel Ferreira Bohry - RA: T592GA4
Victória Souza Goes - RA: N701HE0

**A CONSTRUÇÃO DO CORPO DA MULHER
CONTEMPORÂNEA BRASILEIRA E A AUTORREALIZAÇÃO
IDENTITÁRIA, SUAS CONSEQUÊNCIAS E INFLUÊNCIAS
PELA ABORDAGEM FENOMENOLÓGICA-EXISTENCIAL**

NOTA 10

Campus Chácara Santo Antônio
São Paulo – 2025

UNIP - UNIVERSIDADE PAULISTA
Instituto de Ciências Humanas
Curso de Psicologia

Fabiana Mazurega Souza Duarte – RA: T893HJ5
Marina Ermel Maffei - RA: G272722
Pietra Rebouças Cavalheiro Correa - RA: G241185
Raquel Ferreira Bohry - RA: T592GA4
Victória Souza Goes - RA: N701HE0

**A CONSTRUÇÃO DO CORPO DA MULHER
CONTEMPORÂNEA BRASILEIRA E A AUTORREALIZAÇÃO
IDENTITÁRIA, SUAS CONSEQUÊNCIAS E INFLUÊNCIAS
PELA ABORDAGEM FENOMENOLÓGICA-EXISTENCIAL**

Trabalho de Conclusão de Curso para obtenção
do título de graduação em Psicologia,
apresentado à Universidade Paulista – UNIP,
sob a orientação do Profº. Ms. Gustavo
Nascimento

Campus Chácara Santo Antônio
São Paulo – 2025

RESUMO

DUARTE, F. M. S.; MAFFEI, M. E.; CORREA, P. R. C.; BOHRY, R. F.; GOES, V. S.; NASCIMENTO, G. (orientador). **A construção do corpo da mulher contemporânea brasileira e a autorrealização identitária, suas consequências e influências pela abordagem fenomenológica-existencial.** Curso de Psicologia, Instituto de Ciências Humanas, UNIP - Universidade Paulista. Campus Chácara Santo Antônio, 2025.

O presente trabalho investigou como se constitui a identidade corporal da mulher contemporânea brasileira sob a ótica da fenomenologia existencial. Trata-se de uma pesquisa exploratória de cunho bibliográfico, fundamentada em autores como Husserl e Heidegger, que permitiu compreender a mulher enquanto (In-der-Welt-sein) ser-no-mundo em constante processo de (re)significação. O estudo buscou analisar três dimensões principais: a influência da família, o papel da mídia e a relação entre a modelagem corporal e os transtornos alimentares. Constatou-se que a família atua como primeira estrutura de socialização, podendo tanto reforçar estereótipos quanto favorecer a autonomia feminina. Já a mídia, especialmente as redes sociais, intensifica padrões estéticos inalcançáveis que geram insatisfação corporal e sofrimento psíquico. A partir da abordagem fenomenológica-existencial, compreendeu-se que os transtornos alimentares expressam vivências existenciais de falta de sentido, e não apenas disfunções comportamentais. Assim, a pesquisa destaca a importância de uma escuta clínica que reconheça o corpo como expressão singular da existência. Conclui-se que a identidade feminina é construída de forma dinâmica, atravessada por aspectos históricos, sociais e subjetivos, exigindo a busca pela autenticidade e pela autorrealização frente às pressões socioculturais.

Palavras-chave: corpo feminino; identidade; fenomenologia existencial; mídia; família; transtornos alimentares; autenticidade.

E-mail do orientador: gustavo.nascimento@docente.unip.br

ABSTRACT

This study investigated the construction of the contemporary Brazilian woman's body and identity through the lens of existential phenomenology. It is an exploratory bibliographical research grounded on authors such as Husserl and Heidegger, aiming to understand the woman as a being-in-the-world, constantly engaged in processes of meaning-making and self-realization. The research focused on three main aspects: the influence of family, the role of the media, and the relation between body modeling and eating disorders. Results indicate that the family functions as the primary context of socialization, capable of both reinforcing stereotypes and fostering female autonomy. Meanwhile, the media—especially social networks—strengthens unattainable beauty standards, generating body dissatisfaction and psychological distress. From a phenomenological-existential perspective, eating disorders were understood as manifestations of existential emptiness rather than merely behavioral dysfunctions. Therefore, this study emphasizes the importance of a clinical approach that perceives the body as a unique expression of existence. It concludes that female identity is dynamically constructed, shaped by historical, social, and subjective dimensions, requiring an authentic movement toward self-realization in the face of sociocultural pressures.

Keywords: female body; identity; existential phenomenology; media; family; eating disorders; authenticity.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	5
1.1. Apresentação	5
1.2. Objetivos	7
1.2.1. Objetivo geral	7
1.2.2. Objetivos específicos	7
1.3. Hipóteses	7
1.4. Justificativa	11
2. METODOLOGIA	12
2.1. Sujeitos	12
2.2. Instrumentos	12
2.3. Aparatos de pesquisa	12
2.4. Procedimentos	12
3. RESULTADOS	13
4. DESENVOLVIMENTO	13
4.1. A influência da família na construção do corpo identitário da mulher	22
4.2. Como a mídia influencia a construção da identidade corporal da mulher	28
4.3. Os possíveis transtornos alimentares decorrentes da modelagem da aparência feminina	37
5. DISCUSSÃO	48
6. CONCLUSÃO	52
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	55

1. INTRODUÇÃO

1.1. Apresentação

A construção do corpo da mulher contemporânea brasileira e a autorrealização identitária, suas consequências e influências pela abordagem fenomenológica-existencial é um tema de extrema relevância e complexidade. Nos últimos anos, observamos transformações significativas nos papéis sociais e nas expectativas em relação às mulheres. O corpo feminino é resultado de uma construção histórica social e cultural e não somente biológica, entretanto, devido às limitações de tempo e de recursos para a realização desse projeto de pesquisa, decidimos focar no corpo da mulher cisgênero contemporânea brasileira.

Dessa forma elencamos três objetivos específicos, sendo a forma como a mídia e o papel da família influenciam na construção do corpo da mulher e que podem causar transtornos alimentares advindos dessas estruturas. Nesse processo, hipotetizamos que a mídia é um dos fatores que desempenha um papel fundamental ao retratar e influenciar os padrões de beleza, comportamento e sucesso feminino. Há alguns anos isso era feito reforçado por revistas de moda, programa da TV aberta, já hoje além de todos esses veículos, ainda temos um reforço potente da Internet com as redes sociais.

A exposição constante a imagens idealizadas de corpos perfeitos, vidas glamourizadas e estereótipos limitantes pode gerar impactos negativos na autoimagem das mulheres de hoje, criando necessidades e insatisfações que antes não existiam. A pressão para se adequarem a esses padrões muitas vezes resulta em transtornos mentais, como distúrbios alimentares, ansiedade e depressão.

Além disso, uma outra hipótese é a relação forte que a família exerce, influenciando a construção do corpo identitário das mulheres de seu núcleo. As expectativas dos pais e o ambiente familiar podem tanto promover o empoderamento quanto reforçar estereótipos tradicionais que limitam as escolhas das mulheres, reforçando o etarismo, patriarcado e machismo tão enraizados em nossa sociedade.

Diante desse contexto desafiador, compreender os impactos da mídia e do ambiente familiar na construção da identidade feminina é crucial para promover uma reflexão crítica e atual sobre essas questões. É importante questionar os padrões

impostos pela sociedade moderna que podem levar as mulheres a negligenciarem sua saúde física e mental em busca de uma imagem idealizadamente perfeita.

A construção do corpo feminino contemporâneo na autorrealização identitária é um tema multifacetado e complexo, que abrange diversos aspectos biológicos, psicológicos e socioculturais. Através dessas dimensões interligadas, a mulher molda sua identidade em meio a influências tanto internas quanto externas.

Do ponto de vista biológico, as características físicas e fisiológicas das mulheres desempenham um papel significativo na definição de sua identidade. A maternidade, por exemplo, é uma experiência única que pode influenciar profundamente a forma como as mulheres se percebem e são percebidas pela sociedade. Além disso, os hormônios femininos podem impactar o humor e o comportamento das mulheres ao longo do ciclo menstrual.

Mas, a construção da identidade feminina vai além dos aspectos biológicos. O desenvolvimento psicológico desempenha um papel fundamental nesse processo. Fatores como autoestima, autoimagem e autorrealização desempenham um papel crucial na formação da identidade da mulher contemporânea. Questões relacionadas à sexualidade, empoderamento pessoal e emocional também são elementos-chave nessa jornada de autodescoberta.

Além disso, os aspectos socioculturais têm grande relevância na construção desse corpo. As normas sociais impostas pelas diferentes culturas podem limitar ou expandir as possibilidades das mulheres em termos de escolhas em geral ou seus papéis dentro das relações familiares e sociais.

Como auxílio dentro desse processo de desenvolvimento, trabalhamos a compreensão dessa construção através do olhar fenomenológico-existencial. A fenomenologia nasceu no início do século XIX, na Alemanha, com Edmund Husserl, que recebeu influências do pensamento de Platão e entre os pensadores que sofreram influência husserliana, destaca-se Martin Heidegger (1927). Essa teoria dá à luz a arte de reaprender, do ato de ver. É uma corrente filosófica que considera o ser-no-mundo e entende o sujeito como o resultado de uma relação intersubjetiva, que é além do sujeito.

A contribuição de Husserl e Heidegger (1927) para a abordagem fenomenológica-existencial oferece uma base segura para a compreensão da construção do corpo identitário da mulher, destacando a importância da experiência subjetiva, da construção do Dasein, da autenticidade e da responsabilidade individual

desse processo. Ao adotar uma abordagem fenomenológica-existencial, podemos nos aproximar mais da essência da identidade feminina valorizando sua diversidade e complexidade intrínseca.

Portanto, este trabalho de conclusão de curso, visa explorar as interações entre os fatores mencionados e a construção do corpo da mulher contemporânea brasileira e a autorrealização identitária, suas consequências e influências pela abordagem fenomenológica-existencial. Compreender os diferentes aspectos envolvidos nesta construção é essencial para promover uma reflexão crítica sobre o tema.

A análise desses elementos nos ajuda a compreender melhor as pressões enfrentadas pelas mulheres modernas para se enquadrarem nos padrões socialmente estabelecidos enquanto buscam expressar sua individualidade verdadeira em uma sociedade em constante evolução.

Buscaremos compreender como esses elementos se articulam no processo complexo de construção do corpo feminino neste século XXI, que é marcado por mudanças tão rápidas.

1.2. Objetivos

1.2.1. Objetivo geral

A construção do corpo da mulher contemporânea brasileira e a autorrealização identitária, suas consequências e influências pela abordagem fenomenológica-existencial.

1.2.2. Objetivos específicos

- A influência da família na construção do corpo identitário da mulher.
- Como a mídia influencia a construção da identidade corporal da mulher.
- Os possíveis transtornos alimentares decorrentes da modelagem da aparência feminina.

1.3. Hipóteses

De acordo com os objetivos que pretendemos alcançar com este projeto de pesquisa, definimos algumas hipóteses importantes a serem avaliadas e possivelmente validadas, sendo elas:

- 1) Desde a concepção, o contexto familiar, é fator primordial para o desenvolvimento, principalmente na primeira fase da vida. O contexto social se

limita de certa forma a esse ambiente, que pode ser afetivo, ansiogênico, estimulante ou frustrante. A infância do indivíduo de acordo com sua base familiar influencia nas escolhas, gostos, sonhos e profissão da vida adulta. É na base familiar que o indivíduo constrói a compreensão de si mesmo, do outro e do mundo, através de experiências familiares, aquisição de valores, vivências emocionais e tradições culturais de uma geração para outra que constituem a sua singularidade. Nesse contexto, a construção da identidade do corpo da mulher em âmbito familiar torna-se uma narrativa complexa e multifacetada. Os modelos de comportamento feminino e masculino, muitas vezes enraizados em expectativas culturais e sociais, influenciam diretamente a forma como as meninas percebem seu papel na sociedade e no lar. A família tradicional é o espaço onde as meninas aprendem, desde cedo, sobre as normas de gênero e as expectativas atribuídas a elas. Os exemplos fornecidos pelos membros da família, sejam eles positivos ou negativos, desempenham um papel crucial na internalização dessas normas e na formação da autoimagem e autoestima das mulheres em crescimento. Além disso, as interações familiares, os relacionamentos estabelecidos e as dinâmicas de poder dentro do ambiente familiar influenciam diretamente a percepção das meninas sobre seus corpos e seu lugar no mundo. O apoio emocional, a valorização de suas aspirações e a promoção da autonomia e da igualdade de gênero dentro da família são elementos-chave que contribuem para a construção de uma identidade feminina forte e resiliente. No entanto, também é importante reconhecer que na construção dessa mulher, a família pode ser um espaço de reprodução de estereótipos de gênero e desigualdades, perpetuando padrões de comportamento que a limitam ou a adoecem. Em muitas culturas, por exemplo, as meninas são socializadas para assumir papéis tradicionalmente associados ao cuidado doméstico e à maternidade – no Brasil, segundo o IBGE (2023), entre os 38,3 milhões de crianças e adolescentes de 5 a 17 anos de idade do país, 52,6% (20,1 milhões) realizavam afazeres domésticos ou cuidado de pessoas, enquanto os meninos são encorajados a buscar carreiras mais voltadas para o mercado de trabalho. Esses estereótipos de gênero podem limitar as oportunidades das mulheres e perpetuar desigualdades, restringindo suas escolhas e aspirações. Além disso, padrões de comportamento dentro da família, como a divisão desigual de tarefas domésticas e cuidados com os

filhos, podem reforçar a ideia de que certas responsabilidades são exclusivamente femininas, enquanto outras são reservadas aos homens. Isso pode resultar em uma carga desproporcional de trabalho e responsabilidade para as mulheres, dificultando seu acesso a oportunidades de educação, carreira e desenvolvimento pessoal. Os estereótipos de gênero também podem influenciar as expectativas e comportamentos dos próprios membros da família em relação às mulheres. Por exemplo, comentários sutis ou atitudes que reforçam a ideia de um corpo perfeito, o que mina a confiança e autoestima das meninas, as adoecendo e limitando seu potencial de sucesso e realização.

- 2) A influência das redes sociais na imagem da mulher brasileira é um tema muito relevante nos dias de hoje. Antes das redes sociais, os padrões de beleza eram ditados principalmente pela mídia tradicional, como revistas e programas de televisão. Porém, com as redes sociais, qualquer pessoa, hoje pode se tornar uma influenciadora digital e ter grande alcance de público. Com o advento das redes sociais, como Instagram, Facebook e TikTok, a forma como as mulheres são vistas e percebidas pela sociedade passou por uma grande transformação. A mídia desempenha um papel significativo no sofrimento psíquico das mulheres, principalmente quando se trata da construção de padrões de beleza e comportamentos socialmente aceitos. Através de propagandas, programas de TV, filmes, revistas e redes sociais, somos constantemente bombardeados com imagens idealizadas e estereotipadas do que é considerado belo e desejável. Esses padrões inatingíveis estabelecidos pela mídia podem levar as mulheres a desenvolverem baixa autoestima, insatisfação e problemas relacionados à imagem corporal. A pressão para se encaixar em determinados moldes pode causar ansiedade, depressão e até distúrbios alimentares. Observando em uma linha do tempo, não muito distante, notamos o quanto a mídia vem contribuindo a anos para a construção e uma objetificação do corpo da mulher. As mulheres sempre foram e ainda são retratadas como objetos sexuais ou reduzidas a papéis secundários na sociedade como um todo. Essa representação prejudica não apenas a forma como as mulheres são vistas pelos outros, mas também como elas se veem e se constroem diante de uma realidade social como essa. A falta de diversidade na representação feminina na mídia é outro fator que pode contribuir para o sofrimento psíquico das mulheres. Mulheres de diferentes etnias, tamanhos corporais e idades nem

sempre são representadas ou valorizadas nas telas ou páginas impressas. Desde a infância, a mulher sofre influências de brinquedos como a “*Barbie*”, que faz crescer ainda mais esse sentimento de inadequação, gerando comparações e inseguranças em relação aos seus corpos ou aparência. E quando ela não se sente pertencente a esse mundo, vem a tecnologia e a oferece recursos para um encaixe, nem que seja virtual e irreal. A exemplo, o fenômeno do “photoshop online”, onde muitas pessoas utilizam filtros ou aplicativos para modificar suas fotos antes de postá-las nas redes sociais causando um fenômeno de distorção de imagem e de realidade criando expectativas irreais em relação à aparência. É importante ressaltar que o problema não está na existência desses meios de comunicação em si, mas sim na forma como eles são utilizados. Quando a mídia promove um único ideal de beleza irrealista ou perpetua estereótipos prejudiciais sobre as mulheres, isso afeta negativamente sua saúde mental e física.

- 3) Ao abordar os possíveis transtornos alimentares, os aspectos biológicos, como predisposições genéticas e disfunções neuroquímicas, os fatores psicológicos, como traumas e conflitos internos, bem como os fatores sociais e culturais, como estigma, ambiente familiar e pressões sociais, poderão contribuir para o desenvolvimento desse transtorno. A alimentação desde o nascimento faz parte da aquisição dos hábitos alimentares do indivíduo. Dependendo da qualidade desses hábitos, os transtornos alimentares podem se desenvolver. Tais transtornos alimentares são condições complexas que podem surgir de uma variedade de fatores. No contexto da construção da identidade corporal da mulher, esses transtornos muitas vezes estão intimamente ligados às expectativas sociais, culturais e familiares em relação à aparência e ao peso corporal. Do ponto de vista biológico, fatores como predisposição genética, desequilíbrios hormonais e neuroquímicos podem desempenhar um papel na suscetibilidade aos transtornos alimentares. No entanto, é importante reconhecer que esses fatores biológicos interagem com aspectos psicológicos, ambientais e sociais podendo influenciar o desenvolvimento dessas condições. Psicologicamente, transtornos alimentares muitas vezes estão relacionados a questões de autoimagem, autoestima e controle. Pressões sociais para atender a padrões irreais de beleza e magreza podem levar as mulheres a desenvolverem uma relação disfuncional com a comida e com seus corpos,

buscando controlar sua aparência como uma forma de obter aceitação e validação. A cultura da dieta e da magreza, amplamente promovida pelos meios de comunicação, pela indústria da moda e pela indústria de alimentos, contribui para a disseminação de ideais de beleza inatingíveis que alimentam a insatisfação corporal e o desejo de alcançar um corpo "perfeito". Além disso, fatores políticos, como políticas públicas relacionadas à saúde, acesso a tratamentos e prevenção de transtornos alimentares, também desempenham um papel importante. A falta de recursos adequados de saúde mental e de programas de prevenção nas comunidades, pode dificultar o acesso das mulheres a tratamentos eficazes e ao apoio necessário para superar esses transtornos.

1.4. Justificativa

A escolha do tema "A construção do corpo da mulher contemporânea brasileira e a autorrealização identitária, suas consequências e influências pela abordagem fenomenológica-existencial" é particularmente justificada pela sua relevância e urgência em um contexto social que continua a evoluir e desafiar as percepções tradicionais da identidade corporal feminina. Este tema é crucial não só porque reflete um assunto em ascensão na atualidade, mas também porque toca diretamente em como nós, especialmente as mulheres, percebemos a nós mesmas e como somos percebidas pela sociedade.

O tema contribui para a sociedade ampliando o entendimento sobre como os corpos femininos são moldados pelas dinâmicas urbanas e pelas expectativas sociais. Esta compreensão é fundamental para identificar e desafiar as normas e estruturas de poder, como o patriarcado, que perpetuam padrões gerando sofrimento.

O presente projeto, se justifica como instrumento de conscientização e educação, culminando em maior empoderamento feminino perante a sociedade.

A fenomenologia existencial de Heidegger (1927) e Husserl no início do século XX, nos fala sobre a vivência, a construção do Dasein, o que é o ser aí. Tal ser se relaciona com o mundo, afetando e sendo afetado por ele.

Citamos Simone de Beauvoir (1949): "Que nada nos limite. Que nada nos defina. Que nada nos sujeite. Que a liberdade seja nossa própria substância." A filósofa faz referência a uma característica do Dasein: de ser a nada referido.

Atendendo às exigências da Universidade Paulista para formação em Psicologia, a presente pesquisa irá contribuir para a construção do nosso saber científico, bem como nós, alunas, enquanto mulheres brasileiras, vivemos a realidade dessa construção nas várias faces e fases citadas e seus desafios e sedimentos construídos.

Iremos buscar práticas inovadoras e avaliações dos resultados.

2. METODOLOGIA

Este projeto de pesquisa de ordem exploratória com viés bibliográfico, tem por objetivo compreender como se dá a construção do corpo da mulher contemporânea brasileira e a autorrealização identitária, suas consequências e influências, pela abordagem fenomenológica-existencial, através de uma pesquisa de ordem bibliográfica.

2.1. Sujeitos

Mulher cisgênero, contemporânea brasileira, com base em uma pesquisa bibliográfica.

2.2. Instrumentos

Esse projeto se dará através de uma pesquisa bibliográfica, sendo usados artigos científicos, livros, revistas científicas, leis e dados estatísticos. Em se tratando de uma pesquisa bibliográfica buscaremos dados já divulgados nos órgãos competentes.

2.3. Aparatos de pesquisa

Como será um projeto de pesquisa de cunho bibliográfico, serão utilizados computadores, papel, caneta, celulares, tablets e materiais no geral.

2.4. Procedimentos

A pesquisa será de cunho bibliográfico, sendo articulados artigos científicos, livros, revistas científicas, legislações em vigor e dados estatísticos. Focada na fenomenologia existencial, traremos diversos autores, explorando o despertar da consciência de alienação da mulher, bem como o início dos registros desse despertar. O tema será abordado também, na contemporaneidade.

3. RESULTADOS

Esperamos através deste projeto de pesquisa, compreender como ocorre o processo da construção identitária e corporal da mulher contemporânea brasileira. Para isso, traremos dados históricos, com base na abordagem fenomenológica-existencial.

4. DESENVOLVIMENTO

Ao longo da história humana que se tem registro, o corpo da mulher vem passando por transformações em muitos sentidos. Tais mudanças são percebidas e relatadas em diversos estudos, sendo não somente a forma em si, mas a imagem, os significados e o sentido do corpo feminino.

Segundo Faverin *et al.* (2022) no artigo “Hegemonia do patriarcado numa perspectiva etológica e outros sistemas sociais contemporâneos”, há dados históricos do período Paleolítico ao Neolítico: houve uma era em que a figura feminina foi amplamente cultuada como a “*deusa mãe*”, *tellus mater*, ou ainda “*mãe terra*”. Nesta época, o corpo feminino era responsável pelos mistérios da origem humana, juntamente com a natureza, uma vez que o ventre abrigava os segredos da fecundação e reprodução humana. Assim, o culto era dirigido à deusa-mãe e à natureza, onde eram incorporados a beleza e o sagrado nessa sociedade.

Antropólogos, historiadores e paleontólogos do museu paraense Emílio Goeldi, que emitiram o “Boletim do museu Paraense Emílio Goeldi, da série de ANTROPOLOGIA (2001)”, sugerem que nossos antepassados teriam adorado deusas, muito antes de venerarem deuses masculinos. Baseados em descobertas arqueológicas do período paleolítico superior (de 50 mil a 10 mil anos atrás), passando também pelo período neolítico, acredita-se que os homens pré-históricos cultuavam divindades femininas.

Com formas generosas, quadris largos e seios grandes, essa era a forma de uma estatueta encontrada na cidade de Çatal Huyuk na Turquia, em um sítio arqueológico que é estudado há mais de 50 anos. Trata-se da imagem de uma mulher, uma deidade sentada em um trono, ladeada por panteras, em cujas cabeças ela coloca as mãos, o que sugere a imagem da mãe e senhora da natureza.

Datada por volta de 6500 a. C., trata-se da deusa *Potnia*, que em grego clássico significa senhora, dama ou mulher, sendo o masculino *Potis*, que significa senhor, ou marido. Essa é uma dentre outras centenas de estatuetas encontradas, sendo a mais

famosa a Vênus de Willendorf, às margens do rio Danúbio, na Europa Central, da mesma forma, com traços e formas femininas exageradas e fartos.

A ideia da “deusa mãe” do paleolítico pode ter sido a origem da Senhora dos Animais, ou Senhora das feras, figura essa que foi individualizada na Grécia sob formas como *Hera*, *Ártemis*, *Afrodite*, *Deméter* e *Atena*.

A origem do símbolo feminino está na mitologia grega, o círculo apoiado na cruz representa o espelho da deusa Afrodite (Vênus, na mitologia romana). Afrodite é a deusa do amor e da feminilidade. Ele foi criado ao mesmo tempo que o símbolo do masculino, que tem um círculo com uma seta, representando o escudo do deus da guerra, Áries (Marte).

O corpo feminino na arte grega passou a ser retratado com simetria e proporção, valorizando um padrão estético de harmonia e equilíbrio. No entanto, essa idealização estava muitas vezes ligada à função social da mulher, um corpo visto principalmente sob a ótica de sua função reprodutiva e de sua capacidade de ser um bom partido no casamento.

Em outras sociedades podem ser encontrados semelhantes significado a respeito da “deusa mãe”, em diversas partes do mundo. Nos povos pré-colombianos na cultura andina, há a Pachamama, que na língua quéchua significa “mãe terra”, vinda da mitologia inca do século 100 a. C. Trata-se de uma divindade máxima que dá e absorve a vida dos seres do universo. Novamente o ventre feminino representava os segredos da fecundação, que encarnava vida e morte e a mulher era figura central incorporando o sagrado e a beleza.

A virada, onde a mulher deixou de ser considerada como divindade, ou deusa e o surgimento do patriarcado é ponto central no artigo “Hegemonia do patriarcado numa perspectiva etológica e outros sistemas sociais contemporâneos”, Faverin *et al.* (2022). Estudos etnográficos e genéticos foram realizados em 185 sociedades, onde foram identificadas diferenças claras entre caçadores-coletores e produtores de alimentos. Com o advento da agricultura, nossos ancestrais assumiram um padrão de dispersão patrilocal, ou seja, antes as sociedades eram flexíveis e tinham padrão de dispersão bilocal, e passou a concentrar-se em um único espaço de terra, para cultivo da mesma e produção de alimentos, sob a guarda e proteção masculina. Esse advento propiciou aos homens maior poder sobre os recursos de seu grupo e também sobre as mulheres, inclusive com deslocamento de mulheres entre eles.

Dessa forma, entende-se que a produção de alimentos e o sedentarismo foram fatores determinantes para o que chamamos de patriarcado, refletindo até os dias atuais. Deusas passaram a ser olhadas de forma pejorativa, imprópria e agressiva, à medida que a admiração e poder passaram aos homens. Acredita-se que as lutas territoriais foram o motor dessa mudança. Assim o arquétipo da serpente, mãe detentora da sabedoria, se deteriorou e passou a ser substituído pelo falo, representando o poder e a força do homem.

Durante o cristianismo, o corpo feminino foi alvo de uma série de concepções e práticas que moldaram a identidade e o papel da mulher na sociedade. A igreja, que desempenhava um papel central na vida cotidiana e nas normas sociais, reforçava a ideia de que o corpo feminino era uma fonte de tentação e pecado. Isso contribuiu para a construção de uma visão dualista do corpo da mulher: enquanto o corpo masculino era visto como uma representação da força e da racionalidade, o corpo feminino era frequentemente associado ao desejo, à sensualidade e, portanto, ao pecado.

Por outro lado, a veneração da Virgem Maria no cristianismo exerceu uma grande influência na forma como o corpo feminino era visto. A pureza e a virgindade da figura de Maria simbolizavam um ideal inatingível para as mulheres comuns. Este ideal enfatizava o valor da mulher como reprodutora, mas apenas dentro do contexto do casamento e da submissão aos preceitos da igreja. Maria era exaltada por sua pureza e devoção, mas sua santidade era alcançável somente pela negação de seu próprio corpo, particularmente de sua sexualidade. Por outro lado, a sexualidade feminina, quando expressa fora do casamento ou fora dos limites da reprodução, era condenada. A mulher que não se conformava a esses padrões, ou que era vista como sensual, era frequentemente marginalizada, e em casos extremos, punida severamente. Essa condenação alcançou seu auge durante a caça às bruxas, quando mulheres que exibiam conhecimento ou comportamento fora do que era considerado "aceitável" eram acusadas de bruxaria e muitas vezes executadas.

A Igreja também reforçou a ideia de que o corpo feminino precisava ser controlado, o que resultou em diversas formas de opressão. O controle sobre o corpo da mulher manifestava-se em regras estritas sobre vestimenta, comportamento e até no isolamento social. As freiras, por exemplo, eram vistas como modelos de perfeição espiritual, pois renunciaram completamente aos desejos terrenos e à sua sexualidade.

O ideal de pureza feminina era, assim, inextricavelmente ligado à abstenção do desejo físico.

Na Idade Média, essa visão sobre o corpo feminino criou uma realidade de opressão e silêncio, vista como recatada, do lar e submissa. As mulheres eram limitadas tanto no espaço privado quanto no público, e seu corpo tornou-se o símbolo da fragilidade, pecado e subserviência. Apenas dentro da Igreja ou no contexto familiar, e sob rigorosos padrões de conduta, a mulher podia ter algum valor. Colocada como serviçal ao homem, não tinha força para ir para a guerra.

No final do século XVIII, aconteceram uma série de revoluções na Europa, especialmente na França e Inglaterra, que influenciaram o movimento feminista no mundo. A Europa estava sob crise econômica, política e social, e com o descontentamento da época, surgiram ideias voltadas para a razão, progresso e liberdade, o que culminou no movimento Iluminista, que por sua vez, serviu de terreno fértil para muitos movimentos e revoluções.

A queda da Bastilha - 1789, é considerado o pontapé inicial para a Revolução Francesa, que durou até 1799, com o estabelecimento da República com os famosos princípios de liberdade, igualdade e fraternidade. A declaração dos direitos do homem e do cidadão, com os princípios acima citados, e o direito à propriedade, o fim do regime feudal, e a separação da Igreja e do Estado, são exemplos das mudanças que reverberaram por todo o mundo. Ainda como reflexo da Revolução Francesa, no final do século XVIII, as mulheres se manifestaram politicamente pela primeira vez, assim se deu a origem política do feminismo coletivo no mundo. Os primeiros movimentos nesse sentido, tinham como objetivos centrais a liberdade, os direitos e a igualdade legal entre homens e mulheres, pois até então, as mulheres eram excluídas dos campos de propriedade e dos direitos.

No final do século XIX, ocorreu a Revolução Industrial, foi um período de grande desenvolvimento tecnológico no mundo, tendo início na Inglaterra, se estendendo para outros países europeus, e depois para outros continentes. Nesse quadro, a mulher passou a figurar também no mercado de trabalho, uma vez que houve a necessidade de sua mão de obra, devido os homens estarem constantemente ausentes, atuando ou mortos nas guerras. Assim, a mulher começa a trabalhar nas indústrias, simplesmente por falta de mão de obra masculina, sob condições de trabalho desumanas, pois a jornada de trabalho era de 12 horas, 7 dias por semana, e muitas vezes sob espancamentos e exploração sexual.

Desse modo, o papel da mulher mudou drasticamente, passando de cuidadora e dona de casa em tempo integral, para também ser provedora, acumulando todas essas funções, gerando grande descontentamento e fomentando a necessidade e vontade de mudanças.

Outros movimentos continuaram ocorrendo, e contribuindo para que outras mudanças ocorressem. Na segunda metade do século XX, com início nos Estados Unidos da América ocorreram movimentos feministas pela “libertação” da mulher que reivindicava igualdade de direitos civis, políticos, sociais, culturais e econômicos entre homens e mulheres.

Como resultado, na primeira onda desse movimento, as mulheres conquistaram o direito ao voto. E na segunda onda, por volta da década de 60, foram questões como direitos reprodutivos, que incluía o planejamento familiar com o advento da criação da pílula anticoncepcional, entre outras conquistas.

Em se tratando de Brasil, historicamente não houve conquistas na época do Brasil Colonial, (1500-1822), período o qual a mulher era tida como propriedade do homem, sendo eles maridos, pais, ou irmãos que ocupassem o posto de chefe de família. Assim, as lutas tinham base em mudanças muito básicas e significativas, como direito ao divórcio, educação formal e acesso ao mercado de trabalho.

O período de Império brasileiro, (1822-1889), o artigo “A relevância social e política da história das mulheres do Brasil”, Santos *et al.* (2024), traz a informação de que um censo demográfico feito em 1872 apontou que 88,5% das mulheres não eram alfabetizadas. O artigo também revela que no início da República brasileira (1889), a mulher continuou sendo definida como inábil, e precisava de autorização do chefe da família a qual pertencia para viajar, trabalhar, receber herança, ou adquirir patrimônio.

Na virada do século XIX para o século XX, as primeiras fábricas foram inauguradas no Brasil, porém, como já dito, a mulher precisava de autorização do homem para trabalhar.

No ano de 1932 que a mulher conquistou o direito ao voto no Brasil. Na década seguinte, voltando novamente a falar da França e seus movimentos revolucionários, surgiu o livro “O Segundo Sexo” (1949), de Simone de Beauvoir, acalorando ainda mais as discussões a respeito dos direitos das mulheres no mundo todo.

Foi somente em 1962 que se encerrou a tutela dos maridos sobre suas esposas no Brasil, e com isso as mulheres puderam obter seu cadastro de pessoa física (CPF),

o que dá acesso a ter contas bancárias, e fazer compras a prazo. Isso ocorre na mesma década do surgimento dos contraceptivos.

Vale lembrar que o Brasil se constituiu através do movimento imigratório principalmente vindos da Europa, Ásia e pelos africanos no período de escravidão, assim, esteve sempre sob forte influência cultural desses países.

O Brasil tem em sua formação recente diversas influências culturais. Tais influências são oriundas da ocupação e constituição territorial do Brasil, que conforme o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE (2000), os imigrantes que escolheram o Brasil como destino, o fizeram principalmente por motivos socioculturais e econômicos. Os picos de imigração ocorreram na segunda metade do século XIX em diante. Para cá vieram muitos alemães, espanhóis, japoneses, portugueses e italianos. Soma-se a essas influências culturais e sociais, a cultura indígena que aqui já estava, e pela migração compulsória, a africana, vindos no regime escravista luso-brasileiro da época.

Toda essa riqueza cultural somada, resultou na pluralidade cultural brasileira, e retomando o cerne dessa pesquisa, a identidade corporal da mulher brasileira, figura a forte influência da mulher italiana imigrante. Tais mulheres quando aqui chegaram, se utilizaram de seus conhecimentos culinários, ou seja, sua própria cultura, para inserir-se na nova terra, suavizando assim a distância entre a terra natal e a nova vida, repleta de estranhamentos.

Os imigrantes italianos começaram a vir para o Brasil, após um longo período de lutas pela unificação de seu país natal, que culminou na grande dificuldade da população mais pobre e rural em sobreviver. Entre a segunda metade do século XIX e as primeiras décadas do século XX, e fortemente estimulada pelo governo italiano, mais de 7 milhões de italianos deixaram seus lares na terra natal, e fizeram a travessia do Atlântico, em direção a toda a América, em busca de uma nova vida.

Segundo Carmo (2005) no artigo “A mulher imigrante italiana e o uso da comida: uma experiência de transicionalidade”, a questão é abordada, exemplificando como tais mulheres se utilizaram da comida, do fazer culinário como forma de comunicação, como elemento facilitador, pois gerava simpatia e fomentava a amizades e trocas culturais com os que aqui já estavam, os que aqui já viviam. As autoras chamaram de “entrecruzamento das culturas”, facilitando inclusive o rápido aprendizado da língua portuguesa. Ao utilizar sua própria cultura, a dor gerada pela

partida da terra natal se suavizava, pois gerava sensação de continuidade, pelas lembranças acessadas e revividas no presente.

Conforme o texto, vem daí a herança da valorização do prazer gastronômico até os dias atuais. A formação de vínculos, que são passados de geração em geração, suscita e recria a memória das matrizes familiares e culturais em sua origem, o que facilitou no passado a entrada dessas mulheres imigrantes na nova cultura, mantendo suas raízes, uma vez que gerava afeto, e conseqüentemente influenciava a construção desses corpos, não só o feminino.

A imigração africana para o Brasil, ocorrida majoritariamente de forma forçada entre os séculos XVI e XIX, trouxe milhões de africanos que desempenharam um papel fundamental na formação da sociedade e da cultura brasileira. Nesse contexto, as mulheres africanas foram submetidas a condições extremas de violência física, psicológica e sexual. Além de trabalharem nas lavouras de cana-de-açúcar e café, muitas eram destinadas aos serviços domésticos, atuando como amas de leite, cozinheiras e lavadeiras. Essas atividades permitiram que elas mantivessem e transmitissem conhecimentos culinários, técnicas artesanais e práticas medicinais de suas culturas de origem, contribuindo para a diversidade cultural do Brasil.

Mesmo diante das adversidades, as mulheres africanas resistiram e mantiveram vivas suas tradições. As práticas religiosas, por exemplo, foram fundamentais para a preservação da identidade cultural africana. O candomblé e a umbanda, religiões afro-brasileiras que emergiram a partir da fusão de crenças africanas e elementos do catolicismo, foram fortemente influenciados pelas mulheres, que desempenhavam papéis de liderança como sacerdotisas e mães de santo.

A cultura africana também foi perpetuada através da culinária, e as mulheres desempenharam um papel essencial na introdução de pratos que se tornaram ícones da gastronomia brasileira, como o acarajé, o vatapá e a feijoada. A comida foi um meio de resistência e autonomia, sendo um dos primeiros caminhos para a independência financeira de mulheres negras após a abolição da escravatura.

Com a abolição da escravidão em 1888, a luta das mulheres africanas e afrodescendentes por direitos e inclusão na sociedade brasileira se intensificou. Muitas passaram a exercer profissões como quituteiras, lavadeiras e parteiras, contribuindo para a estruturação de comunidades negras em diferentes regiões do país. Além disso, a influência das mulheres africanas se manifestou nas expressões culturais brasileiras. O samba, um dos maiores símbolos da identidade nacional, tem

suas raízes nas tradições musicais africanas e foi mantido vivo graças à resistência de mulheres negras em comunidades urbanas.

Outra grande transformação ocorreu com o advento da globalização, e em paralelo, houve o advento das outras profissões que também foram exploradas e “permitidas” às mulheres, que deixaram de ocupar apenas as posições de trabalho tidas como exclusivas para elas, como professora, enfermeira, psicólogas e passaram a figurar entre todas as profissões existentes, mesmo com grande resistência, que se perdura até os dias atuais.

Isso não significa que a sociedade esteja isenta das ideologias baseadas no patriarcado, e os avanços das questões femininas, e das minorias no geral, foram atualizadas principalmente com demandas sociais, como a violência ainda cotidiana contra a mulher, diferenças salariais, descriminalização do aborto, entre outros.

Voltando ao tema deste trabalho, lançaremos mão dos conhecimentos deixados por Heidegger (1927), sob a luz da abordagem fenomenológica-existencial, sendo possível suspender hipóteses e teorias postas previamente. Assim, a construção do corpo da mulher, que é um Dasein, ou seja, é um ser-aí, ente ôntico/ontológico, lançado no mundo, é a nada referido e que se constrói historicamente, e podemos aprofundar a compreensão da construção desse corpo contemporâneo, recordando o início do desenvolvimento deste trabalho, onde é trazido pontos relevantes da história que corroboraram para essa compreensão atualmente.

Heidegger (1927) se aprofundou na noção de Intencionalidade da Consciência proposta por Husserl (1966), para investigar a Existência, e ao que chamamos Ser Humano, Heidegger (1927) chamará Dasein (ser-aí). Para ele, só o Dasein existe, todos os outros entes, apenas são, pois o Dasein é o ente que se interroga acerca do ser. Logo, ele propõe uma analítica da existência, deixar ver as estruturas fundamentais da existência, se o Dasein é, ele existe.

O ser-aí é a nada referido, não possui nenhuma determinação, quididativa, ou seja, por essência, e sim uma nadaidade constitutiva. A partir das relações com os outros entes, com os outros seres-aí e consigo mesmo, e dos comportamentos nessas relações o Dasein é construído. Conforme o comentador de Heidegger, Marco Casanova (2015, p.122), logo que lançado no mundo sedimentado, a indeterminação constitutiva do poder-ser do Dasein, passa pelas possibilidades específicas, com as quais ele toma contato assim que lançado no mundo e continua ao longo de sua

existência. O Dasein é um “projeto jogado”, de imediato se encontra a si mesmo, e vai se perdendo de si, conforme as possibilidades fáticas ali dadas e seu poder ser também será de acordo com as mesmas possibilidades dadas.

Heidegger (1927), na analítica da existência, vai além, e traça o que difere o existir autêntico, e o existir inautêntico, e essa distinção trata do mais importante ponto da fenomenologia existencial para esse trabalho: Uma vez que o Dasein vai compreender a si mesmo em termos de sua existência, ou seja, suas próprias possibilidades de ser ou não ser ele mesmo. A autenticidade tem a ver com o si mesmo. “Eu não me torno si mesmo por meio da existência autêntica, mas quando existo na inautenticidade, não estou sendo eu mesmo.” (Gorner, 2017, p. 124)

Heidegger (1927) usa o termo das Man, ou “o se”, para descrever a forma como esse ser se relaciona com o mundo e com os outros. Esse ser que questiona o próprio ser, mas na inautenticidade, ou seja, fazendo o que todos fazem e pensando o que todos pensam, e pode passar por momentos em que as coisas perderam o sentido, como situações de morte ou angústia, sentindo uma estranheza radical, como Evangelista (2016) vai nos dizer:

Fico ainda mais fascinado e interessado pela reflexão de Augras sobre a questão da 'identidade' na fenomenologia existencial. Eu ingresso na faculdade esperando descobrir métodos de investigação e determinação da 'personalidade'. Mas a Fenomenologia vai em direção oposta a isso. Ao invés da 'identidade', a 'estranheza' é mais própria do ser humano. Para Augras, a existência humana se estrutura a partir de uma estranheza primordial, que se desdobra em dois aspectos: alteridade e temporalidade. (Evangelista, 2016)

A estranheza pode revelar o vislumbre da possibilidade da autenticidade, quando as coisas parecem ter perdido o sentido e a angústia vai figurar através da estranheza radical, perante o mundo e perante nós mesmos. A angústia é diferente do medo, não tem objeto específico, e revela que o Dasein está lançado em um mundo sem garantias, um mundo contingente. Diante desse estranhamento, que é desconfortável, mas pode ser revelador, pode ocorrer a possibilidade da autenticidade, quando surgem perguntas como: Quem sou? O que estou fazendo aqui? O que é a vida? No caso da mulher, ao se questionar sobre essas questões, ela também pode vir a refletir sobre toda a construção do patriarcado. Ao se deparar com essa reflexão e imersa nesse processo, abre-se a possibilidade de uma existência mais autêntica e própria.

4.1. A influência da família na construção do corpo identitário da mulher

A família tem grande importância quando se considera o despertar dessas “estranhezas” perante a sociedade. Tal reflexão e esclarecimento podem transformar a forma como a mulher encara a vida em comunidade e suas influências sobre ela e seu corpo.

A influência da família na construção da identidade corporal feminina pode ser percebida em amplos aspectos. A adolescência em si, é um momento crítico de transição e para a menina em específico é marcado pela mudança corporal, alterações de hormônios e a menarca, que representa um marco que simboliza a perda da infância, trazendo consigo um misto de ansiedade e resistência ao crescimento, acarretando assim momentos de pura insegurança e dúvidas.

Muitas adolescentes brasileiras, especialmente em contextos de vulnerabilidade social, são forçadas a desempenhar papéis de cuidadoras em suas famílias. Elas se tornam responsáveis por tarefas domésticas e cuidados com irmãos mais novos. Essa dinâmica pode ser exacerbada por fatores como a ausência de um dos pais, doenças na família, ou a necessidade de contribuir financeiramente para o lar. Assim, a infância e a adolescência dessas meninas são frequentemente marcadas por uma carga de responsabilidades que as impede de vivenciar plenamente sua juventude.

O que chama a atenção é como tais papéis são reservados ao gênero feminino, abstendo os garotos de ajudar suas irmãs, pois assim foram acostumados. O machismo envolvido na educação das crianças em nosso país é cultural e histórico, e permeia nossas relações durante toda a vida.

Segundo Silva (2019), no que diz respeito às relações familiares, a vulnerabilidade está presente quando acontece o rompimento ou enfraquecimento do vínculo familiar e/ou da comunidade como rede de apoio.

Esse rompimento pode acontecer no âmbito familiar por motivos de ordem social, como dificuldade de acesso a um emprego, abuso de álcool e drogas ou situações que podem levar ao isolamento social. A transição da infância para a adolescência, que deveria ser um período de descoberta e liberdade, torna-se um momento de angústia e sacrifício. Elas se veem divididas entre o desejo de brincar e se divertir e a necessidade de assumir responsabilidades que não deveriam ser suas.

Outro aspecto importante é a luta da família contra a cultura machista dentro e fora de casa e a influência da cultura patriarcal sobre a mulher, de uma perspectiva teórica.

O texto “A violência contra a mulher como expressão do patriarcado e do machismo” (2018), discute a importância da família na nossa sociedade e tem nos apontado que a educação patriarcal, que perpetua a ideia de que o homem é o provedor e chefe da família, deve ser desconstruída. É fundamental que tanto homens quanto mulheres sejam educados desde a infância para entender que não há hierarquia no núcleo familiar e que as responsabilidades devem ser compartilhadas. Além disso, o envolvimento dos homens na promoção de práticas na casa que não façam distinção de gênero são apontados como métodos importantes para romper com ciclos de violência e preconceito, como a simples tarefa de lavar louça, por exemplo.

Na abordagem fenomenológica-existencial, a experiência vivida e a subjetividade são fundamentais para entender como as pessoas percebem e interagem com o mundo. O patriarcado e o machismo não são somente sistemas de opressão, mas também responsáveis em moldar percepções e ações das pessoas dentro da esfera familiar. Desde a infância, as crianças são ensinadas a ocupar certos papéis que reforçam a hierarquia dos gêneros, levando a internalização de normas que perpetuam a desigualdade. Somente com a desconstrução dessa educação patriarcal, se torna possível pensar em uma transformação social.

O texto citado também reforça a importância em reeducar tanto homens quanto mulheres para que entendam que não deve haver hierarquia no núcleo familiar. Dentro da abordagem fenomenológica-existencial, essa reeducação pode ser vista como um processo de conscientização e reflexão crítica sobre as próprias experiências e as dinâmicas que cada um vive. A educação deve ser transformativa, permitindo que os indivíduos reconheçam suas próprias vivências e como estas contribuem para a perpetuação ou desconstrução de práticas machistas. Quanto a prática de atividades domésticas, quando os homens se envolvem em atividades tradicionalmente vistas como femininas, eles não apenas desafiam normas sociais, mas também experimentam uma nova forma de ser e estar no mundo, que pode levar a uma redefinição da masculinidade e a uma maior empatia nas relações familiares.

As mulheres historicamente têm sido vítimas de discriminação e violência, e suas lutas por igualdade de direitos são fundamentais para a transformação da nossa

sociedade. A necessidade de reconhecimento dos direitos das mulheres é enfatizada, destacando que a violência contra elas ocorre em diversos âmbitos, incluindo o privado (no seio familiar), o público e o de trabalho.

O machismo, enquanto uma construção social profundamente enraizada, se manifesta de maneira significativa no ambiente familiar, onde os papéis de gênero são frequentemente perpetuados e reforçados. O texto enfatiza que a educação familiar desempenha um papel crucial na formação de valores e comportamentos que moldam a percepção de masculinidade e feminilidade desde a infância. Nesse contexto, a família não é apenas um espaço de afeto e proteção, mas também um microcosmo onde se reproduzem as dinâmicas de poder e controle que caracterizam a sociedade patriarcal.

É a educação patriarcal, que posiciona o homem como chefe da família, o responsável por criar uma hierarquia que subordina a mulher a um papel de submissão e dependência desde muito cedo. Para Millet e Scott, mencionadas por Narvaz e Koller (2006) há um maior valor às atividades masculinas em detrimento das atividades femininas, além de legitimar o controle dos corpos e da autonomia feminina.

No Brasil Colônia, o que se constata é que o homem é o chefe da casa e da família, é o líder da sociedade conjugal e é ele quem domina a esposa e os filhos, nos mesmos moldes da Família romana.

Essa estrutura não apenas limita as oportunidades das mulheres ao crescerem, que hoje tem de dar conta de uma jornada tripla de trabalho, mas também condiciona os homens a se verem como dominantes, perpetuando um ciclo de violência e opressão. O texto também traz a importância de promover uma educação que ensine principalmente os meninos sobre a igualdade de gênero e a importância da divisão equitativa de responsabilidades dentro do lar.

Além disso, o envolvimento ativo dos homens na criação dos filhos é apresentado como uma estratégia vital para romper com os ciclos desse machismo. Ao se apropriarem do papel de pai e do cuidado infantil, os homens não apenas desafiam os estereótipos de gênero, mas também contribuem para a formação de uma nova geração que valoriza a igualdade e o respeito mútuo.

A desconstrução de frases e comportamentos que reforçam a ideia de que certas atividades são “coisa de menino” ou “coisa de menina” é crucial para criar um espaço familiar que promova a equidade. Assim, a educação familiar se torna um pilar

fundamental na luta contra o machismo, pois é nesse ambiente que se formam as bases para a construção desses estereótipos.

A forma como o machismo se mostra nas famílias é um fenômeno complexo que exige uma abordagem multifacetada. A abordagem fenomenológica-existencial, com sua ênfase na experiência subjetiva e na interconexão entre o indivíduo, oferece um quadro valioso para entender como as dinâmicas de gênero se manifestam e se desenvolvem nas relações familiares.

Na perspectiva fenomenológica-existencial, a vivência do machismo se revela através das interações, tradições e rituais familiares que desde a infância, definem papéis de gênero. As crianças aprendem, por meio da observação e da imitação, o que significa ser homem ou mulher, internalizando normas que muitas vezes são prejudiciais e limitadoras. Além disso, a abordagem existencial ressalta a importância da liberdade e da responsabilidade. Cada indivíduo tem a capacidade de refletir sobre suas ações e escolhas. Nesse sentido, promover uma educação que encoraje tanto homens quanto mulheres a questionar as normas patriarcais é essencial. Essa reflexão crítica permite que os indivíduos reconheçam onde estão inseridos em um sistema que valoriza a desigualdade e, conseqüentemente, se tornem agentes de suas próprias mudanças e nas de suas famílias. É aqui que a desconstrução das normas patriarcais se torna uma prática existencial: ao compartilhar responsabilidades e romper com a hierarquia de gênero, os membros da família não apenas desafiam as expectativas sociais, mas também criam formas de ser que favorecem a igualdade e o respeito mútuo.

Ao abordar o machismo como um fenômeno vivido e experienciado, a abordagem fenomenológica-existencial nos leva a compreender que a mudança não se faz somente em nível estrutural, mas principalmente na transformação pessoal e relacional. O envolvimento ativo de todos os membros da família na construção de um ambiente livre de preconceitos de gênero é um passo importante para romper os ciclos de violência e opressão.

O artigo elaborado através de uma questão contemporânea, ainda sobre a cultura machista, intitulado “Você tentou fechar as pernas? A cultura machista impregnada nas práticas sociais” (2016), aborda o caso de uma adolescente de 16 anos que sofreu estupro coletivo, ocorrido em uma comunidade na zona oeste do Rio de Janeiro/RJ, em que o delegado (titular da Delegacia de Repressão aos Crimes de Informática e responsável pelo caso – Alessandro Thiers) teria culpabilizado a vítima

pela agressão que sofrera. Esse tipo de atrocidade acontece todos os dias em nosso país e é fruto do machismo arraigado em nossa sociedade. Frequentemente se ouve perguntas daqueles que deveriam estar amparando a vítima, que insinuam que ela de alguma forma provocou a situação de violência, seja pela forma como se vestia, por seu comportamento ou por estar em determinado lugar.

Essa é a concepção que vem sendo realizada, a humilhação das mulheres perante a lei; concepção essa que perpassa a família, pois é por meio dela que o machismo se nutre e se inicia.

A Família, enquanto núcleo fundamental da sociedade, desempenha um papel crucial na perpetuação de valores, como o machismo. Conforme discutido por De Oliveira e Maio (2016), a família é um espaço onde se dá a educação sexual das crianças, e essa educação é permeada por dinâmicas de afeto e poder. A forma como os membros da família interagem, seja por meio de demonstrações de carinho ou por atitudes que inferiorizam um dos gêneros, influencia diretamente as relações de gênero nas novas gerações.

A reflexão sobre a importância da família na formação de uma sociedade democrática e igualitária é essencial. Auad (2004) sugere que a educação para a igualdade deve ser uma prática coletiva e contínua, que se inicia no seio familiar. Assim, se a família reproduz comportamentos machistas, é provável que as crianças internalizem essas posturas, perpetuando um ciclo de violência e desigualdade.

Além disso, a escola, como uma extensão da família, tem a responsabilidade de complementar essa formação. A interação entre família e escola deve ser pautada por diálogos interdisciplinares que promovam a reflexão crítica sobre gênero e sexualidade, contribuindo para a desconstrução de estereótipos e preconceitos. Portanto, a articulação entre esses dois espaços é fundamental para a formação de indivíduos conscientes e respeitosos em relação às diferenças.

Em suma, a família não é apenas um espaço de afeto, mas também um ambiente de aprendizado e reprodução de valores sociais. A conscientização sobre o impacto das relações familiares na formação de identidades de gênero é um passo vital para a construção de uma sociedade mais justa e igualitária, onde a reflexão crítica e a educação para a diversidade sejam práticas constantes.

Segundo a comentadora de Saffioti, Modda (2019), no Brasil a história da instituição familiar teve como ponto de partida o modelo patriarcal, importado pela colonização e adaptado às condições sociais de um país latifundiário e escravista.

Como defende Barreto (2005), o mecanismo de controle dirigido às mulheres tem sido o controle informal materializado na família e na religião/ moral; paradoxalmente, a violência contra a mulher (crianças, jovens e adultas), dos maus-tratos à violação e o homicídio vêm deste mesmo controle. Esta ideologia tem representado o modelo dominante da família brasileira, sendo que o Estado, também como uma expressão do patriarcalismo, somente passou a intervir nas relações privadas (da família) em tempos recentes. Somente em 1962 o Código Civil Brasileiro permitiu que mulheres casadas pudessem trabalhar sem a autorização de seus maridos e foi com a Constituição Federal de 1988 que a família não seria mais regida pelo pátrio poder, ou seja, pelo poder do pai, mas pelo poder familiar, que pressupõe a igualdade de poder entre os membros do casal.

Segundo Soihet (2002):

Exaltado como expressão de beleza, inspirador do desejo fonte de prazer, de vida – através da maternidade -, símbolo da nação republicana – na França pós-revolucionária, como no Brasil – o corpo feminino é também lugar de violência, seja a violência física – espancamentos, estupros etc. – tão bem conhecida, sejam aquelas outras formas de violências sutis, engenhosas, entre as quais a violência simbólica, que igualmente, contribui para a manutenção das desigualdades. (SOIHET, 2002, p. 305)

É, portanto, no seio familiar, que muitas vezes a violência contra a mulher se apresenta da forma mais persistente, sustentada por valores culturais machistas e patriarcais, que fomentam comportamentos de dominação, poder e interferência na subjetividade feminina. Os valores culturais estão associados aos estereótipos e a códigos sociais instaurados com ‘naturalidade’ das diferenças, entre homens e mulheres. Fica, portanto, evidente que é no ambiente familiar que a violência de gênero se apresenta da forma mais persistente, atingindo a subjetividade feminina.

Sendo a sociedade machista como um todo, os homens também são afetados por esse mal, o que culmina na desvalorização da mulher. Com isso, a mulher se sente sem o reconhecimento de seus familiares por seus trabalhos domésticos, afetando sua forma de ser e estar no mundo.

Heidegger (1927) afirma que o ser-aí não tem uma *essência fixa*. O ser-aí não é definido por um “o que”, mas por um “como”: ele é abertura para o ser, uma existência em constante projeto. Assim, se a mulher, tão submetida ao patriarcado, for educada (assim como os homens) pela família para exercer seu papel livre e respeitada socialmente, ela pode ocupar cargos e conquistar direitos que são fundamentais para sua saúde mental. A confiança em suas capacidades e no próprio

entendimento de seu corpo e sua vivência enquanto pessoa, aumenta sua autoestima e seu sentido de valor.

Além disso, em vez de uma essência pronta e determinada, o ser-aí é constituído por uma "*nadidade*", algo que tem relação com o nada. O nada aqui é constitutivo porque é justamente o confronto com ele (ex: a angústia, a morte, a falta de sentido) que permite ao ser-aí se compreender, escolher, projetar-se. Ao dar espaço para o desenvolvimento do caráter da mulher, desvinculado do masculino, cria-se a possibilidade da vivência da "nadidade" no crescimento da menina, tornando-a mais forte e mais preparada para a vida.

4.2. Como a mídia influencia a construção da identidade corporal da mulher

Na década de 70, as mulheres conquistaram direitos legais, como direito sobre a educação superior, a reprodução, e entrar no mundo dos negócios e das profissões, que até então era totalmente ocupado por homens. Mesmo depois de toda essa conquista a mulher ao longo da história luta por sua liberdade, mesmo ainda aprisionada muitas vezes por seus próprios julgamentos.

Foi mencionado sobre a influência da família na construção do corpo identitário da mulher que é considerado um tema central para compreender como se formam e se perpetuam os papéis de gênero em nossa sociedade.

Ao analisar o impacto do machismo e da cultura patriarcal no ambiente familiar, evidencia-se que a família atua tanto como espaço de afeto quanto de reprodução de valores que podem limitar a autonomia ou até adoecê-las.

O mito da beleza influencia o comportamento, o que é considerado bonito nas mulheres em uma época, é apenas um símbolo do comportamento feminino desejado na época em questão. Ou seja, é uma ideia cultural que limita a liberdade conquistada com os movimentos anteriores.

Nos últimos tempos, as conquistas femininas foram inúmeras, mas por outro lado, cresceram em larga escala os distúrbios alimentares e a procura por procedimentos estéticos extremamente invasivos. Todos os dias, as mulheres são cobradas para que se atinja o padrão imposto pela sociedade, e isto traz prejuízos em todos os campos da vida feminina, incluindo o psicológico. A sociedade impõe que a mulher deve possuir uma dupla ou tripla jornada de trabalho, e impõe ainda que esta deve também apelar a tratamentos estéticos para atingir o tão sonhado corpo e imagem padrão. O corpo feminino deixou de ser exibido somente nas pinturas

artísticas para ser exibido nas capas de revistas, comerciais publicitários e agora também nas diversas redes sociais disponíveis. Dessa forma, o corpo feminino começa a ser tratado como uma vitrine utilizada pela indústria da beleza e da saúde.

Segundo dados do ISAPS (International Society of Aesthetic Plastic Surgery, 2022) — Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética, o Brasil ocupa o segundo lugar em cirurgias plásticas no mundo, ficando atrás apenas dos EUA. Segundo a pesquisa, neste ano foram realizadas cerca de 1.306.962 operações no país. O levantamento indicou que 86,3% dos procedimentos cirúrgicos são realizados por mulheres e apenas 13,7% por homens. Dados do mesmo estudo mostram que 61,8% das mortes no país ocorreram devido a cirurgia de lipoaspiração. Esses índices nos revelam uma sociedade contemporânea capitalista, em que tudo está à venda, basta querer e poder.

O número crescente de cirurgias plásticas se alimenta do desejo pelas imagens geradas em mídias e redes sociais, que hoje em dia, com a função de filtros de imagem que alteram a aparência do rosto, tem causado uma busca, por parte principalmente das mulheres por cirurgias plásticas, para ficarem parecidas com as selfies que tiram usando os efeitos. Esse fenômeno foi chamado como “dismorfia do Snapchat”, que se estendeu para as demais redes sociais como Instagram e TikTok (Américo *et al*, 2022, p.4)

Segundo o IBGE (2023), mulheres vivem mais que homens, no Brasil. Um indivíduo nascido no país em 2023 tinha expectativa de viver, em média, até os 76,4 anos. Para os homens, esta expectativa era de 73,1 anos e para as mulheres, de 79,7 anos. No entanto, nossa sociedade obcecada pela juventude, principalmente a da mulher, tem medo dessa longevidade, o etarismo nos aponta a cada dia, em qual cabeça o cabelo grisalho é bem-vindo. Na cabeça dos homens o cabelo branco é visto como experiência, respeito, sabedoria e até mesmo como símbolo de sensualidade, já para as mulheres, o mesmo cabelo branco denota desleixo, decadência e muitas vezes até suposta depressão.

A busca pela aceitação no coletivo é algo que sempre existiu, uma vez que o ser humano é um ser social e a preocupação com a beleza e o culto ao corpo aparecem desde a antiga Grécia. A beleza, assim como qualquer ideal criado coletivamente, sofreu modificações na criação dos estereótipos desses corpos através da história. (Balbino; Dias; Sasaki; Cunha; 2022)

A percepção de beleza tem mudado ao longo dos anos. Desde os tempos antigos, a concepção de beleza tem sido moldada e redefinida ao longo da história

humana, influenciada por fatores socioculturais. A sociedade é moldada por padrões corporais que determinam o que é ser belo.

A imagem corporal é influenciada principalmente por quatro fatores importantes: a família, círculo de amizades, sociedade e a mídia. Esta última, é a mais perversa das influências e desempenha um papel crucial na formação dessa imagem corporal.

O hábito de consumir mídia surgiu na modernidade e é consumida todos os dias por grande parte da população. A origem desse costume se dá através do surgimento do cinema, da televisão e conseqüentemente da imprensa. A mídia alcança um grande número de pessoas e, por isso, tem o poder de influenciar a sociedade, já que muitas vezes passamos a desejar e buscar aquilo que ela nos mostra. Essa cultura pode influenciar também a nossa forma de ser e nossas práticas de consumo, reproduzindo normas e formas sociais induzindo muitas pessoas a ver o mundo através de suas lentes, como novelas, séries, jornais, mídias sociais e tantos outros meios que se multiplicam a cada ano, criando assim modelos a serem seguidos e estabelecendo estilos de vida. Com início nos anos 1900 cada época trazia seu exagero, a ditadura estética começa a ser trazida por revistas, estilistas renomados e divas do cinema como Marilyn Monroe e Brigitte Bardot, onde a beleza que era inatingível vira questão de ter recursos financeiros para encarar procedimentos a qualquer custo. (Américo *et al*, 2022, p.1)

Na década de 90, estudos voltados para analisar a mídia impressa, mostraram que mais de três quartos das capas de revistas femininas possuíam mulheres magras e títulos que sugestionavam formas de alterar a aparência física. Nos programas de entretenimento televisivos, a afirmação do padrão estético também era constante e abordava a beleza como uma opção de investimento e não como manifestações de características particulares. (Américo *et al*, 2022, p.3)

Não restam dúvidas de que a mídia desde seu surgimento até os tempos atuais, sempre jogou diariamente padrões de comportamento e imagens de beleza que sugere um padrão tido como ideal. Este padrão, geralmente, coloca como ideal estético um corpo esbelto, magro, branco (mas bronzeado), cabelos lisos, impondo o que deve ser considerado como belo naquele momento. E para sustentar e manter esse lugar vivo e lucrativo é importante ressaltar o quanto a publicidade, principalmente, instrumentaliza o corpo feminino, transformando-o em objeto para conquistar a atenção do consumidor para seus produtos. Vale lembrar os comerciais

de cerveja, por exemplo, ao compararem o corpo feminino a uma garrafa, fazendo alusões ao corpo perfeito e uma bebida perfeita. A mídia utiliza o mito da beleza na medida em que este lhe serve para incitar o consumo e conseqüentemente, elevar seus lucros. De diversas maneiras a mídia passa mensagens relacionadas a um tipo de beleza ideal, priorizando a moda, a estética, o consumo desenfreado, desta maneira a beleza natural se apaga, gerando nas mulheres o sentimento de insegurança com sua imagem corporal. O corpo feminino está cada vez mais em destaque nas mídias, isso pode ser visto nas principais redes sociais, influenciando a mente e a subjetividade, interferindo na sua autoestima e na percepção de si.

O uso das redes sociais e suas influências são fenômenos recentes, que têm despertado o interesse de diferentes áreas do conhecimento para compreender os efeitos dessa exposição em variados grupos. Essas novas mídias intensificam a cobrança por padrões de beleza na sociedade atual, tornando fundamental avaliar seu impacto sobre a imagem corporal.

O perfil das redes sociais de hoje é uma evolução das capas de revista das décadas de 80 e 90, essa busca pela perfeição pode fazer esquecer que a realidade é imperfeita e essa constante comparação pode levar a sérios transtornos.

A percepção do corpo feminino é imposta não apenas pela mídia, mas também pela sociedade, que constantemente apresenta novas ideias sobre o corpo. Essas ideias estão ligadas ao senso comum, que, por sua vez, é diretamente influenciado pelos meios de comunicação, estabelecendo padrões sobre como ser e estar no mundo. O ser mulher não é livre para ser e estar, mas sim para se aprisionar ao espelho, onde está o refúgio para as que procuram atingir um corpo impossível, uma beleza que não se preocupa com o interior do ser-aí (o ser para o mundo).

Dados da We Are Social (agência de marketing digital que atua globalmente, especializada em mídias sociais), mostram que em 2024 no Brasil, existiam 144 milhões de perfis em redes sociais, um aumento de 2 milhões em relação ao ano anterior. O número equivale a 66,3% da população total, ainda que uma mesma pessoa possa ter mais de um perfil.

Neste mesmo estudo, foi apontado que mais de 210 milhões de dispositivos móveis estão conectados à internet no país, o que representa 96,9% da nossa população; e possuímos mais de 187 milhões de brasileiros conectados à internet. O brasileiro passa em média 9 horas e 13 minutos do tempo diário conectado, deste tempo 57,6% é acessado via smartphones; 4h04 assistindo TV, 3h37 em redes

sociais, um pouco mais de 1h por dia escutando podcasts, jogando vídeo game e mais de 2h escutando música online. (We Are Social, 2024)

O YouTube é a rede social com mais usuários no Brasil, com cerca de 144 milhões de usuários ativos. Já sobre o uso das plataformas de mídias sociais, em relação ao total de usuários ativos de internet no país, temos as seguintes penetrações: WhatsApp: 93,4%, Instagram ocupando o segundo lugar com 91,2%, Facebook: 83,3%, TikTok: 65,1%, Kwai: 46,1% e X (antigo Twitter): 44,4%. Um dado curioso sobre a realidade brasileira, é que apesar do TikTok aparecer na quarta posição de penetração dos usuários, ele é a mídia social com mais tempo gasto mensalmente, sendo dispensado em torno de 30 horas de acesso mensal, já o segundo lugar é ocupado pelo WhatsApp, que aparece na segunda posição com uma média mensal de 24 horas e 14 minutos. Isso nos mostra uma tendência de hiperfoco a vídeos curtos, dos brasileiros que estão vinculados à rede social. (We Are Social, 2024)

Na mesma plataforma, o Instagram aparece como uma das principais mídias sociais lançada em 2010. Esse aplicativo gratuito possibilita aos usuários/as tirar fotos, modificá-las com diversos tipos de filtros e compartilhá-las em tempo real em diversas redes sociais do grupo Meta (empresa controladora dos aplicativos Facebook, Messenger, WhatsApp e Instagram).

Números publicados pela Meta (We Are Social, 2024), estimam que 134,6 milhões de brasileiros são usuários do Instagram. O alcance dos anúncios seria equivalente a 62% da população total no início de 2024 ou 71,6% da base local de usuários da internet. Também no início do ano, 58,4% do público do Instagram no Brasil era feminino e 41,6% masculino. Dados publicados nas ferramentas de planejamento da Meta mostram que o alcance potencial dos anúncios do Instagram no Brasil aumentou em 21 milhões (+18,6%) entre janeiro de 2023 e janeiro de 2024. O tamanho da audiência dos anúncios publicados nessa rede aumentou em 12 milhões em relação ao ano passado.

Com a criação do Instagram, surgem as chamadas Influenciadoras/es Digitais, nome utilizado para as pessoas que se destacam em redes sociais com maior número de seguidores e de visualização — quanto mais seguidores tiver um usuário, maior visibilidade e relevância na rede ele terá. No Brasil estima-se que existam mais de 230 mil influenciadores digitais, trabalhando, impulsionando consumo e gerando resultados para a economia do país. (Grieger e Botelho, 2019, p. 39)

Essas/es influenciadoras/es têm o poder de mobilizar milhões de seguidores/as, alcançando uma audiência através da produção e compartilhamento de diversos tipos de conteúdos, muitas vezes mostrando sua rotina diária, opiniões, comportamentos e criando conteúdos exclusivos, sendo eles textos, fotos, vídeos, entre outros e muitas vezes patrocinados por grandes marcas. Os conteúdos criados chamam a atenção principalmente do público feminino, que se inspira em determinadas personalidades digitais, desejando usar as roupas que elas usam, ter um corpo visualmente parecido com o delas, frequentar os mesmos lugares que elas frequentam, gerando um sentimento de pertencimento a determinado grupo. Nesse cenário, as influenciadoras/es digitais conquistam cada vez mais espaço e visibilidade ao fazer do Instagram sua principal e mais importante ferramenta de trabalho, e cascateando o sucesso dessa nova profissão para as demais redes, como: Facebook, X e TikTok.

O formato adotado pelo Instagram, conquistou e dominou o imaginário do seu público-alvo. Os perfis, cuidadosamente gerenciados por profissionais de marketing, elevam a imagem da influenciadora ao bombardear sua audiência com vídeos curtos e impactantes, além de produzir uma série de imagens que acabam reduzindo a capacidade do indivíduo de criar e definir sua própria estética, levando-o a absorver passivamente o conteúdo que a mídia oferece. Segundo Vieira (2019) em seu artigo, cita que: “o espectador é poupado do trabalho de pensar, de processar as informações recebidas; o mundo em flashes é facilmente deglutível, minimizando-se, assim, a possibilidade de apropriação crítica e seletiva do conteúdo veiculado”. E esse movimento faz com que o sujeito comece a perder sua autenticidade, sua individualidade, seu poder de escolha, seu senso crítico e permaneça aprisionado ao glamour e fantasia que a rede social entrega constantemente.

A influência das redes sociais sobre a imagem do corpo da mulher é um tema central nas discussões contemporâneas sobre saúde mental, autoestima e padrões de beleza. A construção do corpo feminino como ideal midiático não é recente, mas ganhou força e velocidade com o avanço das redes sociais, especialmente plataformas como Instagram e TikTok, onde a exposição de imagens editadas e filtradas se tornou rotina e referência para milhões de pessoas.

É indiscutível que o Instagram possibilitou uma ampliação de vozes, no qual os indivíduos conseguem compartilhar pensamentos e experiências por meio de novas formas de consumir e produzir conteúdo (Vieira, 2019). Agindo como se aquele perfil

na rede social fosse a extensão de suas vidas, podem ser livres para construir a “realidade” que quiserem, propiciam a construção da imagem de si desejada, com características que se formam a partir dos estereótipos que estão presentes em seu meio social. Em pouco tempo, essa rede passou a ser uma extensão da vida, onde é natural que as pessoas levem suas ações e reações; porém, nesse ambiente, elas são substituídas por likes, silenciamentos e até bloqueios, permitindo que cada um escolha com quem conviver e quais conflitos enfrentar. Desta maneira é muito mais fácil lidar com os conflitos, reforçando assim um desligamento com a realidade, fazendo com que essas pessoas prefiram viver no mundo digital ao invés do mundo real. O mundo digital escolhido é perfeito, onde são compartilhados fotos e vídeos de momentos e lugares divinos; a melhor praia, a melhor roupa, o carro do momento, viagens a lugares com paisagens paradisíacas, esportes radicais, corpos definidos, refeições balanceadas, festas icônicas e uma infinidade de possibilidades perfeitas.

No Instagram, o corpo feminino é frequentemente reduzido a um objeto estético, condicionado por padrões de magreza, perfeição física e sexualização. Essa dinâmica reforça a auto objetificação, na qual as mulheres passam a avaliar seus próprios corpos a partir do olhar do “outro”. A valorização de corpos esbeltos e de uma estética padronizada cria um ideal normativo que distorce a experiência genuína do corpo como meio de existência.

A pressão para corresponder ao "corpo perfeito" também afeta relações interpessoais e profissionais, uma vez que julgamentos baseados na aparência podem influenciar decisões e dinâmicas em diferentes esferas sociais. O ciclo de comparação e validação digital pode resultar em dependência das redes e em comportamentos compulsivos de consumo de produtos e procedimentos estéticos. (Dos Santos *et al*, 2020)

A busca por esse corpo padrão, incentivado por influenciadoras, pela publicidade e por recursos de filtros digitais, reforça um ciclo de comparação que gera insatisfação. Além disso, há uma tendência de medicalização e um grande incentivo a dietas restritas, procedimentos estéticos e uso de produtos para emagrecimento indicado por essas famosas influenciadoras, e que muitas vezes sem nenhum respaldo científico.

Grande parte dos produtos divulgados por essas influenciadoras não são realmente utilizados por elas ou cumprem com o papel prometido. Um exemplo disso é a influenciadora Bianca Andrade, conhecida como “Boca Rosa”, que possui mais de

2 milhões de seguidores no Instagram e se envolveu em uma polêmica por ter divulgado nas redes e vendido o seu emagrecimento como um estilo de vida saudável. A influenciadora divulgou em seu perfil que apenas com uma alimentação natural, exercícios físicos, juntamente com o uso de uma cinta modeladora, fabricada por uma grande marca, foram os responsáveis pela sua perda de peso, mas tempos depois foi descoberto que na verdade ela havia feito uma cirurgia de lipoaspiração. (Américo *et al*, 2022, p.4)

A citação evidencia um dos principais dilemas do marketing de influência: existe uma discrepância entre a imagem de autenticidade que os influenciadores transmitem e a realidade de seus hábitos e escolhas. Quando produtos ou estilos de vida são apresentados como experiências pessoais, mas na realidade não refletem a verdade dos influenciadores, configura-se um fenômeno de publicidade enganosa, capaz de induzir o consumidor ao erro e causar frustração.

Esse tipo de conduta exemplificada na citação, pode impactar negativamente a autoestima e a autopercepção dos seguidores, que passam a se comparar com padrões irreais e inatingíveis, acreditando que resultados rápidos e fáceis são possíveis apenas com o uso de determinados produtos ou métodos. Toda essa exposição faz com que as redes sociais se tornem um espaço tóxico, gerando muito sofrimento e angústia às pessoas reais que desejam viver naquele mundo irreal, visto que “a dicotomia entre a visibilidade proporcionada pelas redes sociais e a solidão da angústia, vivenciada pelos mesmos indivíduos, são potenciais fatores dos conflitos internos atuais” (Vieira, 2019, p.20)

A necessidade de validação por meio de likes e comentários reflete uma “fuga da liberdade existencial” (Sartre, 1943). Muitas mulheres adotam posturas e estéticas alinhadas ao “ideal” para evitar a angústia da rejeição, negando sua autenticidade em prol de uma identidade socialmente aceita. A comparação com corpos idealizados no Instagram intensifica a sensação de inadequação e angústia existencial. Comentários que expressam admiração por corpos “perfeitos” ou frustração com o próprio corpo revelam como a plataforma intensifica a “dialética do olhar” (Sartre, 1960), onde a mulher se vê simultaneamente como sujeito que observa e objeto observado.

O Instagram é como um espelho social que amplifica contradições entre ser e parecer. Sob a ótica fenomenológica-existencial, a plataforma pode tanto fortalecer a inautenticidade quanto funcionar como um instrumento para a valorização da corporeidade genuína, em que o corpo é vivido como parte essencial do ser-no-

mundo, e não como um projeto a ser aperfeiçoado. O ponto crucial está na consciência crítica sobre a maneira como essas imagens influenciam e restringem a experiência real. Na exigência por um corpo perfeito, a mídia e redes sociais vem ao longo do tempo amplificando um fenômeno social chamado “Gordofobia”, discriminação estrutural contra corpos gordos.

O Instagram e o TikTok priorizam corpos magros, modelados por filtros e edições, criando um ideal inatingível. As publicações que desafiam e protestam contra esses padrões, como a hashtag “#gordofobia” têm um menor alcance, reforçando assim a invisibilidade de corpos gordos. Apesar das redes sociais moderarem conteúdos ofensivos, a gordofobia raramente é classificada como discurso de ódio, o que permite a circulação de comentários como “você é gorda porque não se esforça”. Reforçando esse discurso, influenciadores fitness e nutricionais promovem dietas restritivas e divulgam procedimentos estéticos, vinculando saúde à magreza. Apesar do cenário opressor, as redes sociais aos poucos estão se tornando palco de resistência e protestos. Coletivos criados dentro do Instagram, como “@pesquisagorda”, “@corposlivres”, “@tamanhogrande”, entre outros, utilizam as redes sociais para denunciar estereótipos e divulgar pesquisas acadêmicas, desconstruindo visões patologizantes. Influenciadoras gordas reivindicam mais visibilidade nos campos da moda, arte e cultura, apresentando corpos diversos que vão além das narrativas de sofrimento. Movimentos questionam a abordagem médica que reduz a gordura a um “problema de saúde”, destacando que estigma e acesso desigual a recursos são fatores cruciais.

A naturalização da gordofobia na mídia tem impactos concretos. Exposições a conteúdos gordofóbicos tendem a despertar ansiedades, depressão e transtornos alimentares. Pessoas gordas enfrentam dificuldades para conseguir emprego, acesso à saúde e educação, reforçadas por representações midiáticas que as vinculam à incompetência ou à doença.

A mídia e as redes sociais, hoje em dia são arenas de disputa onde a gordofobia é tanto reproduzida quanto contestada. Enquanto algoritmos e indústrias culturais perpetuam estigmas, movimentos sociais ressignificam a gordura como identidade política. Romper com ciclos de opressão exige não apenas denunciar, mas reconstruir uma narrativa que celebre a diversidade corporal como expressão legítima da existência humana.

Diante da objetificação do corpo feminino incentivado pela mídia e pelas redes sociais, a mulher se vê confrontada com a angústia da inautenticidade, aprisionada em um ciclo de comparações e busca por um ideal impossível de atingir. No entanto, a fenomenologia existencial nos lembra que a essência precede a existência, e que cada mulher tem a liberdade e a responsabilidade de construir seu próprio sentido de ser-no-mundo.

Heidegger, na obra *Ser e Tempo* (1927) afirma que: "A angústia singulariza o ser-aí e o retira de sua decadência, revelando-lhe a autenticidade e inautenticidade como possibilidades de seu ser".

A angústia, ao confrontar o ser humano com o vazio e a liberdade radical de existir, abre caminho para uma existência autêntica, na qual o sujeito se desvencilha de padrões externos e assume sua responsabilidade de construir sentido. A mulher, mesmo imersa em pressões midiáticas, pode transcender a objetificação e resgatar sua essência como ser-livre-para-si, capaz de ressignificar sua corporeidade além de ideais alienantes.

O sofrimento diante da inautenticidade não é um problema, mas uma abertura ontológica para a reconstrução de si, alinhada à noção de que o ser humano não está condenado aos determinismos sociais, mas é projeto de possibilidades. Ao reconhecer a própria singularidade e a beleza de uma imagem imperfeita, a mulher pode transcender a ditadura da imagem e abraçar sua corporeidade como expressão de sua individualidade.

Nesse processo, a conscientização crítica sobre o papel da mídia e a busca por relações mais verdadeiras, humanas e significativas se tornam ferramentas importantes para uma existência plena e autêntica, na qual a mulher se reconhece não como objeto de desejo, mas como sujeito de sua própria história real.

4.3. Os possíveis transtornos alimentares decorrentes da modelagem da aparência feminina

Como já mencionado, o meio midiático e o meio familiar exercem papéis fundamentais na construção da identidade corporal da mulher, cada qual com a sua responsabilidade.

A mídia, por sua vez, reforça um padrão corporal, associado a hábitos alimentares específicos, que ditam uma infinidade de critérios, prescrições e proibições, moldando decisões e práticas alimentares da população. Além disso,

fatores socioculturais, como a pressão da sociedade, dos familiares e amigos para atingir o corpo magro ideal, potencializam as influências negativas da mídia e aumentam as chances de surgimento de distúrbios de imagem corporal e transtornos alimentares, principalmente entre os adolescentes, que estão em uma fase vulnerável ao desenvolvimento dessas questões.

A família, por sua vez, pode tanto oferecer elementos de proteção contra o desenvolvimento de distúrbios alimentares, quanto oferecer o seu estabelecimento. É o tipo de relacionamento que mantêm com o indivíduo predisposto ao transtorno alimentar que determinará. Ou seja, a relação mãe e filha, que vai desde um desamparo completo até uma quase simbiose entre as duas e as ausências paternas, seja por morte ou por simplesmente não trocarem afetos, mesmo estando na mesma casa, são situações que podem contribuir para o surgimento e manutenção do distúrbio.

No artigo "Habilidades sociais: fator de proteção contra transtornos alimentares em adolescentes", os autores Uzunian e Vitalle (2015), citam: "Acredita-se que crianças frequentemente pressionadas com relação ao seu peso e forma corporal, tendem a desenvolver distúrbios alimentares, depressão, ansiedade e maior ocorrência de pensamentos negativos na adolescência ou na fase adulta".

Será na adolescência, principalmente feminina, que os distúrbios alimentares começarão a se desenvolver mais rapidamente, levando em conta, que essa fase é marcada pelo início das preocupações estéticas e pelo período de transição mental, corporal e social. É também, o início do período menstrual para as mulheres, marcado por desilusões e dores, como enxaquecas, estresse e em alguns casos, com o fatídico ganho de peso. Essa angústia com um novo corpo faz com que as adolescentes muitas vezes, deixem de comer para não alterar sua forma física, mesmo que possam adoecer no processo. Assim, as mudanças ocorridas durante a puberdade provocam alterações significativas na percepção que as pessoas têm de si mesmas e na maneira como se relacionam com seus amigos e outras pessoas, impactando diretamente sua autoimagem e sua habilidade de lidar com diferentes situações sociais.

É durante o início da adolescência que os vínculos interpessoais começam a se consolidar de maneira mais definida. Nesse período, os jovens tendem a buscar amizades com indivíduos que compartilham comportamentos, atitudes e interesses semelhantes, o que também influencia diretamente na construção de suas identidades.

A partir da formação desses grupos, começam a surgir comparações em aspectos sociais, econômicos e, sobretudo, nas questões ligadas à aparência física e estética. Ao notar as distinções e os diferentes tipos de tratamento que cada um recebe do seu meio social, sob um ideal de beleza imposto, crianças e adolescentes passam a acreditar que a magreza poderia facilitar sua aceitação no grupo, além de aumentar suas chances de se tornarem populares e estabelecerem vínculos amorosos.

Nesse cenário, o apoio social se destaca como um fator essencial na prevenção dos transtornos alimentares, por estar associado à percepção de ser acolhido, valorizado e cuidado por aqueles que fazem parte do convívio do indivíduo. O suporte vindo da família e do meio social, atua como mecanismos protetivos importantes diante de desequilíbrios emocionais e alimentares, oferecendo uma base afetiva que contribui para o desenvolvimento de uma relação mais positiva com o próprio corpo e para a tomada de decisões alimentares mais equilibradas.

Atualmente, existem diversos grupos e instituições especializadas no tratamento dos transtornos alimentares, que oferecem cuidado não apenas à pessoa atendida, mas também à sua família. Esses espaços proporcionam suporte clínico, psicológico e social, criando um ambiente acolhedor onde é possível compartilhar experiências e desenvolver mais conhecimento sobre o transtorno. Entre esses serviços, destacam-se: o Grupo de Obesidade e Transtornos Alimentares (GOTA), que atua de forma multidisciplinar, oferecendo tanto atendimento clínico quanto atividades de pesquisa voltadas à obesidade e aos transtornos alimentares; o Ambulatório de Bulimia e Transtornos Alimentares (AMBULIM), especializado no acompanhamento de pessoas com anorexia nervosa, bulimia nervosa e outros transtornos alimentares; o Grupo de Apoio aos Transtornos Alimentares (GATDA), que oferece suporte clínico e psicoterapêutico voltado especialmente para indivíduos que lidam com transtornos alimentares e distúrbios de ansiedade; e o Programa de Atendimento, Ensino e Pesquisa em Transtornos Alimentares da Infância e Adolescência (PROTAD), que disponibiliza uma abordagem multidisciplinar voltada ao tratamento de adolescentes, estendendo também o apoio às suas famílias.

Quando essa rede de suporte é ausente ou insuficiente, o risco de desenvolvimento de transtornos alimentares aumenta, uma vez que o indivíduo pode buscar, em comportamentos alimentares disfuncionais, com até risco de morte, uma forma de lidar com as pressões e inseguranças que surgem em sua vida. A

mortalidade nos distúrbios alimentares é variável. Segundo Dalgalarro (2019), a exemplo, na anorexia nervosa é em torno de 5% dos casos.

Ao abordar os transtornos alimentares, é fundamental destacar que eles podem afetar pessoas de qualquer faixa etária, gênero ou perfil. No entanto, sua manifestação costuma ocorrer com maior frequência nas fases iniciais do desenvolvimento, especialmente entre o final da infância e o começo da adolescência. Esses transtornos possuem origem multifatorial e se caracterizam por comportamentos alimentares disfuncionais persistentes, acompanhados de alterações físicas e emocionais intensas, que comprometem significativamente o bem-estar físico e o funcionamento psicossocial do indivíduo.

Indivíduos que desenvolvem transtornos alimentares costumam apresentar alterações significativas nos padrões alimentares, acompanhadas por uma preocupação excessiva com a própria aparência física. Elementos como o peso, a silhueta corporal e os contornos do corpo devem ser atentamente analisados, uma vez que constituem indicadores relevantes na detecção precoce de comportamentos que possam estar relacionados ao início de um transtorno alimentar.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022) “estima-se que mais de 70 milhões de pessoas no mundo sejam afetadas por algum transtorno alimentar, incluindo anorexia, bulimia, compulsão alimentar e outros. As mulheres são as mais acometidas por esses distúrbios, sendo a anorexia a de maior incidência no público de 12 a 17 anos e a bulimia se mostrando mais presente no início da vida adulta.”

De acordo com a Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP, 2022) “os transtornos alimentares acometem 4,7% da população brasileira. Para o público jovem, o número é preocupante: esse índice pode chegar a cerca de 10%.”

O Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-V, 2013) e a Classificação de Transtornos Mentais e de Comportamento, da Organização Mundial da Saúde (CID-10, 1993) apontaram como principais transtornos alimentares a anorexia nervosa, a bulimia nervosa e a compulsão alimentar.

A principal característica da anorexia nervosa (AN) é a restrição alimentar severa, resultando em perda de peso acentuada e levando a níveis corporais abaixo do considerado adequado para sua idade e estatura. Frequentemente, também há uma percepção distorcida da alimentação e um medo intenso de engordar. Devido

à distorção da imagem corporal, o indivíduo não se reconhece como magro, mas sim como alguém acima do peso, o que intensifica o comportamento restritivo.

Ainda que nem sempre verbalizem esse medo, suas atitudes, como o aumento progressivo da restrição alimentar ou o uso de métodos compensatórios, revelam essa preocupação. Esses comportamentos podem culminar em um estado de caquexia, caracterizado por extrema fraqueza corporal e comprometimento físico devido à desnutrição severa.

A anorexia nervosa (AN) pode estar associada a importantes alterações fisiológicas, incluindo disfunções endócrinas, como a amenorreia, caracterizada pela ausência do ciclo menstrual em algumas mulheres, além de impactos nos sistemas gastrointestinal, cardiovascular, hematológico e metabólico. Tais comprometimentos, além de apresentarem consequências diretas do transtorno, também desempenham um papel na sua perpetuação e, em situações mais severas, podem evoluir para desfechos fatais.

De acordo com o DSM-IV-TRTM (Associação Americana de Psiquiatria, 2002), a anorexia nervosa apresenta dois subtipos: o tipo restritivo, em que há perda significativa de peso em curto período devido a dietas rigorosas, jejuns prolongados ou prática excessiva de exercícios físicos; e o tipo purgativo, caracterizado por episódios de restrição alimentar intensa seguidos de compulsão alimentar, com posterior adoção de métodos purgativos como vômitos autoinduzidos, uso abusivo de laxantes, diuréticos ou medicamentos anorexígenos.

Indivíduos que sofrem de anorexia nervosa geralmente não reconhecem a gravidade ou até mesmo a presença da condição, sobretudo nos estágios iniciais do quadro. Com a progressão dos sintomas, é comum que ocorram prejuízos em áreas importantes da vida, como o desempenho social e profissional, além de dificuldades em estabelecer ou manter relações afetivas. Esses sujeitos tendem a apresentar isolamento social, restrição emocional e um convívio interpessoal cada vez mais restrito.

O ambiente familiar desses pacientes geralmente é marcado por tentativas frequentes de controle comportamental, comunicação disfuncional e linguagem negativa, além de conflitos em relação a valores e normas, o que reflete uma convivência familiar desorganizada.

Segundo os autores do artigo “O percurso e seus percalços: Itinerário terapêutico nos transtornos alimentares”, Valdanha-Ornelas e Santos (2016),

indivíduos com anorexia nervosa tendem a colocar o peso e a forma corporal como prioridades absolutas em suas vidas, podendo desenvolver uma percepção corporal significativamente distorcida. Esses indivíduos, muitas vezes, revelam traços de personalidade voltados à tentativa de proteção contra sentimentos de baixa autoestima, insegurança, introversão, perfeccionismo e obsessividade, com predominância de emoções negativas.

A bulimia nervosa (BN), por sua vez, é caracterizada por episódios frequentes de compulsão alimentar, nos quais o indivíduo ingere uma quantidade excessiva de alimentos em um período relativamente curto. Para tentar neutralizar os efeitos dessas compulsões, é comum o uso de estratégias compensatórias, como vômitos autoinduzidos, uso excessivo de laxantes, diuréticos, fármacos para perda de peso, hormônios ou prática exagerada de atividades físicas.

O termo "bulimia" tem origem etimológica em "fome de boi", indicando um apetite exacerbado e impulsivo. Conforme destacam Leonidas e Santos (2015), esse apetite não se restringe aos alimentos, mas se estende a diversos objetos e atividades, refletindo a complexidade simbólica do transtorno que ultrapassa o ato de comer.

Assim como nos quadros de anorexia nervosa, na bulimia nervosa, a distorção da imagem corporal é um elemento central, sendo caracterizada pela forma distorcida com que o indivíduo percebe o próprio corpo, principalmente em relação ao peso e à silhueta. Mesmo estando dentro de um padrão considerado saudável ou até abaixo do peso, a pessoa com esses transtornos tende a enxergar-se com excesso de gordura, o que gera uma insatisfação constante com a própria aparência.

Na anorexia nervosa, essa distorção leva o indivíduo a buscar de maneira obsessiva a perda de peso, mesmo quando se encontra em estado de magreza acentuada. Essa autoimagem negativa atua como motivador para a adoção de dietas extremamente restritivas, jejuns prolongados e práticas compensatórias, frequentemente justificadas pela busca de um ideal corporal inatingível. Já na bulimia, embora o peso corporal muitas vezes permaneça dentro dos parâmetros considerados normais, a insatisfação com a aparência física persiste, acompanhada por episódios de compulsão alimentar seguidos de comportamentos compensatórios, como o vômito autoinduzido ou uso de laxantes.

Esse tipo de distorção está relacionado a diversos fatores psicológicos e socioculturais. A pressão estética imposta pela mídia e pela sociedade, que valoriza

corpos magros como padrão de beleza, contribui significativamente para que muitas pessoas desenvolvam uma relação negativa com o próprio corpo. Tais padrões promovem uma imagem corporal idealizada, frequentemente incompatível com a realidade da maioria das pessoas, gerando um sentimento de inadequação e baixa autoestima. Essa desconexão entre a percepção corporal e a realidade contribui para o agravamento dos sintomas dos transtornos alimentares e para a manutenção do sofrimento psíquico.

Vale citar que o tratamento da anorexia e da bulimia deve ir além da recuperação física. É fundamental que o acompanhamento terapêutico inclua o trabalho com a percepção corporal e com a construção de uma imagem de si mais realista e saudável. A atuação integrada de profissionais da psicologia, nutrição e medicina é essencial para promover não apenas a melhora clínica, mas também o bem-estar psicológico do indivíduo.

Conforme o DSM-IV-TRTM (Associação Americana de Psiquiatria, 2002), os critérios diagnósticos para a bulimia nervosa incluem:

1) episódios recorrentes de compulsão alimentar, definidos por: 1.1) ingestão, em um curto período de tempo, de uma quantidade de comida substancialmente maior do que a maioria das pessoas consumiria nas mesmas circunstâncias; 1.2) sensação de perda de controle durante esses episódios; 2) comportamentos compensatórios inadequados e recorrentes para evitar o ganho de peso, como vômitos autoinduzidos, uso indevido de laxantes ou diuréticos, jejuns ou exercícios físicos excessivos; 3) ocorrência desses comportamentos, em média, pelo menos duas vezes por semana durante três meses; 4) autoavaliação excessivamente influenciada pelo peso e pela forma corporal; 5) ausência desses episódios exclusivamente durante a ocorrência de anorexia nervosa. (Associação Americana de Psiquiatria, 2002)

O transtorno de compulsão alimentar, por sua vez, também é caracterizado por episódios de ingestão excessiva de alimentos, com uma frequência comparável à da bulimia nervosa, mas se diferencia por não envolver comportamentos compensatórios inadequados. Em consequência, os indivíduos afetados por esse transtorno tendem a apresentar sobrepeso ou obesidade.

No âmbito familiar, quando um membro desenvolve um transtorno alimentar, a dinâmica da família tende a se reorganizar em torno das demandas e fragilidades desse indivíduo. Dessa forma, estabelece-se uma nova estrutura dentro do núcleo familiar, na qual os pais direcionam maior atenção ao filho afetado. Com isso, os demais filhos podem acabar recebendo menos cuidados, o que pode gerar conflitos adicionais no ambiente doméstico. Os irmãos, muitas vezes, vivenciam sentimentos

de negligência e abandono, sentindo-se excluídos do sistema familiar. Nesse contexto, a pessoa com Transtorno Alimentar passa a ocupar uma posição central na família, sendo vista como uma espécie de “novo” membro, dada a constante atenção que recebe.

Como os sintomas iniciais costumam se manifestar de forma lenta e discreta, os familiares geralmente demoram a perceber a existência do problema. A pessoa afetada, por sua vez, frequentemente sente vergonha de seus sinais ou não reconhece a gravidade deles, tentando escondê-los dos outros. Esse processo contribui para um intervalo significativo entre o aparecimento dos sintomas e o diagnóstico, bem como para o início de um tratamento completo, que deve abranger as áreas médica, nutricional, psicológica e social. Esse atraso na busca por ajuda costuma agravar o quadro clínico.

Nos estágios iniciais, é comum que os familiares atribuam as causas dos transtornos alimentares, à influência da mídia e à imposição de padrões estéticos de magreza. No entanto, com o avanço do tratamento, passam a considerar também fatores internos (como conflitos emocionais) e externos (como o ambiente sociocultural) que possam estar relacionados ao desenvolvimento da patologia. Não raro, os pais sentem-se culpados pela recusa alimentar dos filhos, tentando identificar atitudes ou valores próprios que possam ter influenciado no aparecimento do transtorno.

Embora todos esses elementos possam estar associados ao surgimento dos transtornos alimentares, a forma como cada família interpreta esses fatores pode se transformar ao longo do processo terapêutico. Por esse motivo, compreender a complexidade multifatorial do problema representa um grande desafio para os familiares.

No artigo “Transtornos alimentares: Vivências de mulheres acima de 30 anos”, de Lima-Santos *et al* (2023), "conviver com os sintomas ficou mais complicado em função de particularidades de manejo dos sintomas na vida adulta, e a idade é percebida como um fator que impacta e dificulta ainda mais a recuperação", assim é explorado os sintomas dos transtornos alimentares em mulheres adultas, que convivem com o diagnóstico há vários anos. Apesar de apresentarem sintomas semelhantes aos observados em mulheres mais jovens, a gravidade do quadro clínico tende a ser menos intensa nessa faixa etária. No entanto, a pesquisa revelou que,

com o avanço do tempo e a cronificação da condição, os prejuízos ao bem-estar psicológico e as relações sociais tornam-se mais evidentes.

A respeito das especificidades dos transtornos alimentares em mulheres com mais de 30 anos, a literatura destaca três dimensões relevantes: gravidez, menopausa e envelhecimento. O artigo mostra que, em comparação com adolescentes, esses fatores ganham maior relevância na vida adulta.

As inquietações relacionadas ao envelhecimento aparecem sob a forma de reflexões sobre o medo de envelhecer, a pressão por manter uma aparência jovem, e as incertezas quanto à recuperação dos sintomas. O avanço da idade é frequentemente percebido como um obstáculo para a eficácia do tratamento. Outro ponto de distinção está relacionado às transformações nos papéis e nas responsabilidades familiares, como a administração do lar e a vida profissional, que acompanham o processo de envelhecimento, mas nem sempre têm relação direta com os transtornos alimentares.

O climatério, em especial, tem sido associado a um aumento na ocorrência de transtornos alimentares e na insatisfação com a própria imagem corporal. Essa relação pode estar vinculada às transformações hormonais, físicas e simbólicas que caracterizam essa fase da vida, semelhantes às observadas na puberdade. Por envolverem mudanças significativas no corpo e na identidade feminina, ambos os períodos são reconhecidos como fases de maior suscetibilidade ao desenvolvimento de transtornos alimentares.

Os autores também abordam o duplo estigma enfrentado por essas mulheres: além do estigma social por estarem em uma fase da vida associada à improdutividade, elas lidam com o preconceito em relação ao próprio diagnóstico, já que não se espera que o transtorno se manifeste em idades mais avançadas. Soma-se a isso o estigma internalizado, expresso em frases como “já era para eu ter superado isso”. O estudo destaca que essas mulheres frequentemente se sentem aprisionadas, com a liberdade comprometida, o que se reflete em dificuldades para socializar e em uma autoimagem fragilizada, tanto enquanto mulheres quanto enquanto sujeitos autônomos.

A crescente visibilidade da Anorexia Nervosa (AN), da Bulimia Nervosa (BN) e do transtorno de compulsão alimentar, associado aos altos índices de morbidade e mortalidade, tem consolidado esses transtornos alimentares (TAs) como um

importante problema de saúde pública, exigindo dos profissionais conhecimento técnico e teórico especializado.

O artigo “Concepções dos Profissionais da Equipe Multidisciplinar de Saúde sobre Melhora em Pacientes com Anorexia e Bulimia” de Maia *et al* (2024), destaca a escassez de estudos que investigam diretamente a percepção de profissionais sobre critérios de saúde ou adoecimento relacionados ao comer transtornado. Apesar de avanços no reconhecimento e diagnóstico dos transtornos alimentares, ainda há limitações quanto à compreensão das complicações clínicas, critérios diagnósticos e manejo dos casos, incluindo a comunicação com pacientes e familiares. A resistência dos pacientes ao tratamento e a persistência dos sintomas dificultam a definição de sucesso terapêutico.

Estudos apontam que o estabelecimento de um vínculo afetivo e de confiança entre profissionais e pacientes favorece a recuperação, contrapondo-se à ideia tradicional de neutralidade emocional na prática clínica. A melhora é frequentemente associada ao reconhecimento do transtorno por parte do paciente, à adesão ao tratamento e à participação ativa da família. A recuperação deve ser vista como um processo contínuo, não como uma meta final.

A falta de dados epidemiológicos mais concretos e a escassez de serviços especializados na rede pública representam obstáculos adicionais. Apesar da crescente visibilidade observada sobre esse tema, ainda é necessário mais estudo para as áreas médicas, psicológicas, nutricionais e sociais, com enfoque na atenção aos diagnósticos e principalmente visando um tratamento mais seguro e empático para as pessoas com transtornos alimentares.

Sob a perspectiva fenomenológica-existencial, os transtornos alimentares não são apenas sintomas físicos ou psicológicos, mas formas pelas quais a pessoa lida com sua existência, angústia e maneira de estar no mundo. Heidegger (1927) entende o ser humano como *Dasein*, ou seja, um ser que está sempre lançado no mundo e em constante relação com suas possibilidades. Conforme Gorner (2017) em “Ser e Tempo: uma chave de leitura”:

O ser do Dasein é essencialmente ser-*com*. A relação com outros é uma parte e uma parcela do ser do Dasein. Paradoxalmente, porém, Heidegger também procura dizer que há um sentido no qual os outros *me alienam* do meu ser. Meu ser é alienado de mim no sentido de que eu *sou* minhas possibilidades, mas essas possibilidades são “escolhidas” não por mim, mas pelos outros. (Gorner, 2017, p. 125)

Essa compreensão permite olhar comportamentos como restrição alimentar, vômito autoinduzido ou compulsão não como simples disfunções, mas como tentativas de lidar com o próprio ser e com a angústia existencial.

No caso da anorexia, por exemplo, é possível perceber um modo de existência inautêntico, em que a pessoa organiza sua vida em torno de padrões externos, como controle, magreza e perfeição, afastando-se de si mesma e de suas possibilidades mais próprias.

Nesse contexto, o corpo deixa de ser vivido como expressão do ser e passa a ser tratado como um objeto a ser moldado e dominado. Essa separação entre o corpo vivido (*Leib*) e o corpo objetificado (*Körper*) mostra uma existência tomada pela angústia. Heidegger (1927) explica que a angústia revela o nada e confronta o Dasein com sua liberdade:

[...] A angústia se angustia pelo próprio ser-no-mundo. Na angústia perde-se o que se encontra à mão no mundo circundante, ou seja, o ente intramundano em geral. O “mundo” não é mais capaz de oferecer alguma coisa, nem sequer a copresença dos outros. A angústia retira, pois, da presença a possibilidade de, na decadência, compreender a si mesma a partir do “mundo” e da interpretação pública [...] (Heidegger, 1927/2015, p.254)

Assim, em vez de abrir o sujeito para novas possibilidades, essa angústia é respondida com tentativas de controle e negação, especialmente por meio da relação com a alimentação e com o corpo.

A noção de cuidado (*Sorge*), elemento essencial da estrutura do ser-no-mundo, que originalmente orientaria o indivíduo para um modo de existência mais autêntico e significativo, é distorcida em direção a comportamentos de controle extremo e negação de si. Nesse contexto, os transtornos alimentares podem ser compreendidos como respostas a um sentimento de vazio existencial, atravessadas por intenso sofrimento e pela perda de sentido na vivência cotidiana.

A literatura fenomenológica-existencial traz o caso de Ellen West (Binswanger, 1977) exemplificando como os transtornos alimentares não se limitam a uma simples patologia física ou mental. Eles se manifestam como uma expressão radical de um conflito existencial, um modo de ser no mundo. A luta de Ellen com o corpo e a comida revela uma busca desesperada por uma existência autêntica e a resistência a um mundo que ela percebe como opressor.

Nesse sentido, o corpo deixa de ser apenas um organismo biológico e se transforma em um campo de batalha simbólico. A recusa do alimento, as dietas

rigorosas ou a compulsão alimentar se tornam o palco onde a angústia existencial é encenada. A experiência de fome, de controle ou de privação se torna uma linguagem, um grito por sentido, reconhecimento e pertencimento que vai além das palavras. O objetivo, então, não é apenas corrigir comportamentos, mas escutar a dor existencial subjacente. Ao olhar para a pessoa por trás dos sintomas, a abordagem fenomenológica-existencial convida a entender a singularidade de cada experiência, abrindo um caminho mais ético e eficaz para o cuidado clínico.

Portanto, a perspectiva fenomenológica-existencial não compreende os transtornos alimentares apenas como questões de ordem médica, mas como manifestações de modos de existir atravessados por dor, perda de autenticidade e distanciamento de si mesmo. Essa abordagem propõe uma escuta acolhedora e atenta, orientada por uma atitude de permitir que o ser se manifeste em sua singularidade, uma forma de “deixar ser o que é” (Heidegger, 1927).

5. DISCUSSÃO

O trabalho propõe uma reflexão crítica e necessária sobre as múltiplas pressões que incidem sobre o corpo e a identidade da mulher contemporânea, destacando a importância de um olhar sensível e fenomenológico-existencial para compreender a singularidade de cada vivência. Ao valorizar a experiência subjetiva e a busca por autenticidade, o texto contribui para o debate sobre saúde mental, emancipação feminina e enfrentamento dos padrões opressores.

A discussão sobre a igualdade de gênero precisa ir além da identificação das desigualdades e avançar em práticas inovadoras que gerem transformações sociais efetivas. Isso tem sido feito através de protestos, sororidade, comunidades da internet e votação de mulheres em cargos de liderança. Um ponto fundamental para essa transformação é a divisão equitativa de responsabilidades domésticas desde a infância. Incentivar meninos e meninas a compartilharem tarefas de forma justa contribui para desconstruir a ideia de que o cuidado com o lar é uma função exclusiva da mulher. Essa prática promove não apenas a equidade, mas também o respeito mútuo e a empatia entre os gêneros.

Além disso, práticas educativas inovadoras, como a utilização de referências culturais e casos reais, têm se mostrado eficazes na conscientização sobre o machismo e a violência simbólica. Um exemplo impactante é o caso da adolescente estuprada no Rio de Janeiro, que gerou forte comoção pública. Em vez de focar no

agressor, muitos discursos sociais acabaram culpabilizando a vítima, reproduzindo o ciclo de violência simbólica. Debater esse tipo de acontecimento nas escolas, em espaços culturais e na mídia é uma forma de desconstruir padrões que normalizam o abuso e culpabilizam quem sofre a violência.

O engajamento masculino na luta feminista é muito importante, pois ainda é necessário que estes reconheçam seus privilégios para desconstruir padrões opressores. Desde a infância, meninos são ensinados a associar masculinidade à dominação, força e insensibilidade. Ao envolver os homens em debates sobre gênero desde cedo — por meio da educação escolar e familiar, é possível construir uma masculinidade mais saudável, baseada no respeito e na empatia.

Se aprofundarmos um pouco o tema, chegamos em um conceito tratado em “Ser e Tempo” de Heidegger (1927), o Dasein impróprio, que consiste em um modo de existir em que a pessoa não vive de forma autêntica, e não escolhe por si mesma, mas segue os valores e expectativas sociais, muitas vezes sem questionar.

A família, sendo a primeira estrutura social que nos forma, tem um papel central em ensinar como devemos ser, e a nos apropriar da cultura em que estamos inseridos. Famílias muito rígidas tendem a dar pouco espaço para a reflexão, contribuindo para perpetuar o machismo, por exemplo.

A influência da mídia na construção da identidade corporal da mulher, contribui para a oportunidade de uma análise mais crítica sobre como a mídia, em especial as redes sociais, moldam padrões de beleza e impactam a autoimagem da mulher brasileira. Apesar das conquistas históricas das mulheres no campo dos direitos civis e sociais, resiste uma pressão intensa para que se adequem a padrões estéticos cada vez mais rígidos, irreais e conseqüentemente inalcançáveis. A mídia, ao longo das décadas, transformou o corpo feminino em objeto de consumo, instrumentalizando-o para vender produtos, serviços e estilos de vida perfeitos. Denunciando como essa lógica capitalista se aprofunda com o crescimento e empoderamento das redes sociais, onde filtros de imagem, edições e influenciadores digitais potencializam a ideia de comparação constante e a busca por um corpo “perfeito”.

Ao citar, por exemplo, o alto número de cirurgias plásticas no Brasil, que segundo dados do ISAPS (2022), o Brasil ocupa o segundo lugar em cirurgias plásticas no mundo. Cerca de 1.306.962 operações foram realizadas no país naquele ano, sendo que mais de 80% foram realizadas por mulheres, evidenciando que a pressão estética não é apenas simbólica, mas tem conseqüências concretas e, muitas

vezes, perigosas para a saúde física e mental. A referência à “dismorfia do Snapchat” ilustra como os padrões digitais se tornam cada vez mais distantes da realidade, levando a uma insatisfação crônica com o próprio corpo. O papel das influenciadoras digitais, que, ao promoverem estilos de vida muitas vezes inalcançáveis ou irreais, reforçam o ciclo de comparação, de consumo e insatisfação corporal. Embora as redes sociais possam ampliar vozes e democratizar a produção de conteúdo, também criam um ambiente de superexposição, onde a validação e aceitação do outro se torna fator importante para a construção da autoestima.

Essa dinâmica midiática contribui para o aumento de transtornos alimentares, baixa autoestima, ansiedade e depressão entre mulheres. A busca por pertencimento e aceitação, controlada pela aparência, revela uma sociedade que valoriza mais o “parecer” do que o “ser”, e que frequentemente silencia a subjetividade e a autenticidade feminina.

A discussão sobre a influência da mídia na construção da identidade corporal da mulher, é fundamental para refletirmos sobre os impactos da cultura midiática na saúde mental e na liberdade das mulheres. Ao mostrar como o corpo feminino é tratado como objeto, inclusive pela própria mulher, esse tema convida à construção de um olhar mais crítico e consciente sobre os padrões de beleza e sobre o papel da mídia na formação da identidade feminina.

O desafio, portanto, é promover a valorização da diversidade corporal e a autonomia subjetiva, resgatando o corpo como expressão singular de cada mulher, e não como vitrine para o consumo e o olhar do outro. Para isso é preciso se libertar da sedução das redes sociais. A libertação da mulher em relação ao aprisionamento das redes sociais começa com o reconhecimento de que a vida, o corpo e a imagem perfeitos exibidos nesses ambientes são construções idealizadas e distantes da realidade. Ao desenvolver um olhar mais crítico sobre o conteúdo consumido e buscar referências que valorizem a diversidade e a autenticidade, a mulher pode fortalecer sua autoestima e construir uma relação mais saudável com a própria imagem. Praticar o autocuidado, valorizar conquistas pessoais e cultivar relações reais fora do universo virtual, são caminhos que ajudam a romper com a pressão dos padrões impostos, permitindo que cada mulher se reconheça e se aceite em sua singularidade.

Ao falar dos possíveis transtornos alimentares decorrentes da modelagem da aparência feminina, é necessário dizer que eles ainda são, muitas vezes, subdiagnosticados ou identificados tardiamente, o que prejudica bastante o

tratamento e a recuperação dos pacientes. É comum que exista um intervalo grande entre o surgimento dos primeiros sintomas e o diagnóstico formal, o que pode causar agravamento do quadro e sofrimento prolongado. Por isso, é importante discutir a prevenção desses transtornos e a necessidade de um olhar mais atento dos profissionais de saúde.

Um dos maiores desafios para identificar os sinais iniciais desses transtornos é a falta de preparo de muitos profissionais, especialmente na atenção básica e secundária. Muitas vezes, os sintomas são confundidos com outras doenças ou psicopatologias, dificultando um diagnóstico correto. Essa situação é ainda mais comum em adultos que podem apresentar outras comorbidades, sem relação direta com os distúrbios alimentares. Já em adolescentes a suspeita dos distúrbios costuma ser levantada com mais facilidade. Assim, é essencial que a formação dos profissionais de saúde inclua mais conteúdos sobre avaliação, diagnóstico e manejo desses transtornos, especialmente considerando as diferentes faixas etárias.

Outro ponto importante é o estabelecimento de um bom vínculo com o paciente, o que pode ajudar muito na adesão ao tratamento. Estratégias baseadas na redução de danos e na melhora da qualidade de vida, em vez de apenas buscar a cura total dos sintomas, podem ser mais eficazes em alguns casos. Além disso, é necessário pensar em maneiras de facilitar o acesso aos serviços de saúde e de divulgar informações corretas sobre os transtornos alimentares, evitando o sensacionalismo ou o medo que muitas vezes aparecem nas redes sociais e na mídia.

É fundamental lembrar que um diagnóstico correto e precoce pode evitar internações desnecessárias, além de reduzir o sofrimento tanto das famílias quanto dos próprios pacientes. Por isso, falar sobre prevenção e investir na qualificação dos profissionais são pontos essenciais no enfrentamento dos transtornos alimentares.

Atualmente no Brasil existem alguns grupos especializados em transtornos alimentares, desde a sua prevenção até o necessário tratamento. São alguns deles: o Grupo de Obesidade e Transtornos Alimentares (GOTA) que atua de forma multidisciplinar, oferecendo tanto atendimento clínico quanto atividades de pesquisa voltadas à obesidade e aos transtornos alimentares, o Ambulatório de Bulimia e Transtornos Alimentares (AMBULIM) que é um serviço especializado no acompanhamento de pessoas com Anorexia Nervosa, Bulimia Nervosa e outros transtornos alimentares, fornecendo cuidados específicos e integrados, o Grupo de Apoio aos Transtornos Alimentares (GATDA) que disponibiliza suporte clínico e

psicoterapêutico, especialmente voltado para indivíduos que enfrentam transtornos alimentares e distúrbios de ansiedade e o Programa de Atendimento, Ensino e Pesquisa em Transtornos Alimentares da Infância e Adolescência (PROTAD) que oferece uma abordagem multidisciplinar voltada ao tratamento de adolescentes acometidos por transtornos alimentares, estendendo também o suporte às suas famílias.

Por fim, compreender os transtornos alimentares a partir da fenomenologia existencial nos permite ir além da ideia de uma simples correção de comportamentos para uma escuta mais profunda da dor existencial. Os distúrbios alimentares não dizem apenas sobre o corpo, mas sobre o modo como o sujeito se percebe, se sente e se relaciona com o mundo. Nesse sentido, ao pensarmos a construção do corpo da mulher contemporânea brasileira, compreendemos que a fome, o controle, o excesso ou a privação alimentar podem ser expressões de um corpo que grita por sentido, reconhecimento e pertencimento. Diante disso, uma abordagem que privilegie a singularidade da experiência e a abertura ao cuidado pode representar um caminho ético e eficaz para a clínica contemporânea.

6. CONCLUSÃO

Ao longo deste trabalho, buscou-se compreender como a identidade corporal da mulher contemporânea brasileira é construída e ressignificada a partir de uma abordagem fenomenológica-existencial. Por meio da revisão teórica e da análise reflexiva, foi possível perceber que essa identidade é fruto de um processo dinâmico, influenciado por fatores históricos, culturais, sociais e subjetivos, onde se entrelaçam experiências individuais e coletivas.

Os objetivos específicos propostos foram contemplados: investigou-se a influência histórica e cultural sobre o papel feminino, analisaram-se as transformações sociais e econômicas que impactam a identidade corporal dessa mulher e discutiu-se a contribuição da perspectiva fenomenológica-existencial para compreender esse fenômeno. A pesquisa evidenciou que a vivência feminina é marcada tanto por avanços e oportunidades quanto por desafios e tensões, exigindo constante reconstrução de si mesma diante das demandas e expectativas sociais.

No que se refere à família, destacou-se seu papel como primeira estrutura social na formação da identidade e na reprodução ou desconstrução de padrões de gênero. Foram abordadas práticas educativas que incentivam a divisão equitativa de

tarefas, o engajamento masculino na luta por equidade e a reflexão crítica sobre casos reais de violência simbólica, evidenciando como, muitas vezes, a rigidez familiar e os padrões opressores podem contribuir para a impropriedade do Dasein descrito por Heidegger (1927).

Quanto à mídia, analisou-se sua influência na construção da identidade corporal feminina, ressaltando como padrões estéticos rígidos e irrealistas, intensificados pelas redes sociais, moldam a autoimagem e a autoestima das mulheres. A discussão mostrou que a pressão estética vai além do simbólico, resultando em impactos concretos na saúde física, mental e social, e apontou caminhos para a valorização da diversidade corporal e o fortalecimento da autonomia subjetiva.

Em relação aos transtornos alimentares, a análise mostrou como eles podem surgir em consequência direta da pressão estética e da modelagem do corpo feminino, especialmente no ambiente urbano e midiático. Identificou-se também a dificuldade em diagnosticar precisamente tais transtornos, além de ser fundamental buscar a compreensão desse sujeito em sua totalidade, através de capacitação profissional e estratégias clínicas com abordagens que considerem as diferentes fases da vida da mulher em seu contexto biopsicossocial.

Sob a ótica fenomenológica-existencial, compreendeu-se que esses transtornos não se limitam apenas a comportamentos alimentares disfuncionais, mas expressam vivências profundas de sofrimento, ausência de sentido e busca por pertencimento. Assim, mais do que corrigir hábitos, é fundamental oferecer uma escuta atenta que reconheça o corpo como expressão singular da existência, favorecendo o cuidado integral e respeitando a subjetividade de cada mulher.

De forma geral, a pesquisa evidenciou que a identidade corporal da mulher contemporânea brasileira é marcada por um constante processo de (re)significação, atravessado por desafios que lentificam os avanços. A perspectiva fenomenológica-existencial revelou a necessidade de compreender a experiência feminina em sua singularidade, valorizando o “ser” para além do “parecer” e promovendo espaços de reflexão crítica, autonomia e autenticidade.

Este estudo contribuiu significativamente para a formação acadêmica ao proporcionar um amplo aprofundamento teórico e crítico sobre as questões de construção dessa identidade corporal feminina brasileira, que vai além dos objetivos específicos apontados nessa pesquisa, que ultrapassa meramente identificar e diagnosticar transtornos.

A abordagem fenomenológica-existencial contribui para a construção dessa identidade corporal da mulher brasileira ao considerar a sua subjetividade. Essa pesquisa ampliou não apenas o olhar clínico e científico, mas também a sensibilidade para compreender a complexidade da experiência feminina no mundo contemporâneo. Assim, podemos dizer que, para a fenomenologia existencial, identidade é a forma singular como cada pessoa assume e dá sentido à sua existência, sendo um processo em construção moldado pela experiência vivida, no entrelaçamento entre mundo, os outros e fluxo temporal, sem jamais se reduzir a uma definição fechada.

Por fim, pela limitação de tempo não foi possível estender a atual pesquisa para temas como patriarcado, identidade de gênero, orientação sexual, xenofobia, religião, entre outros, que também contribuem para a construção da identidade corporal feminina, o que abre caminhos para futuras investigações. Dar continuidade a esse debate pode enriquecer tanto a prática psicológica quanto a produção acadêmica, fortalecendo uma visão crítica e humanizada do papel da mulher na sociedade atual, explorando com maior profundidade as relações entre corpo, subjetividade, cultura e saúde mental.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AMBULIM – **Ambulatório de Bulimia e Transtornos Alimentares**. *Programa de Transtornos Alimentares do IPq-HCFMUSP*. São Paulo: AMBULIM, [1992]. Disponível em: <https://ambulim.org.br/>. Acesso em: 12 maio 2025.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-V**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013. Acesso em: 25 abr. 2025
- AMÉRICO, K. A. P, *et al.* **A influência da mídia nos padrões de beleza**. Revista Saúde em Foco: – Edição nº 14 – Ano: 2022 p.1-4
- ASSOCIAÇÃO AMERICANA DE PSIQUIATRIA (2002). **DSM-IV-TRTM – Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: Texto revisado** (C. O. Dornelles, Trad., 4ª ed. revisada). Porto Alegre: Artmed. Acesso em: 25 abr. 2025
- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSIQUIATRIA (ABP, 2022). **Saiba mais sobre os transtornos alimentares**. Rio de Janeiro. Disponível em: <https://www.abp.org.br/post/saiba-mais-sobre-os-transtornos-alimentares>. Acesso em: 04 abr. 2025.
- AUAD, D. **Relações de gênero nas práticas escolares: da escola mista ao ideal de co-educação**. 2004. 232f. Tese (Doutorado em Educação: Sociologia da Educação) - Faculdade de Educação, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2004. Acesso em: 23 mar. 2025
- BALBINO, M. L. C.; DIAS, C. A.; SASAKI, D. L. S.; CUNHA, G. A. (2022) **O ideal de beleza feminino sugerido no instagram e a frustração**. Scientia Generalis, [S. l.], v. 2, n. Supl.1, p. 108–108. Disponível em: <http://www.scientiageneralis.com.br/index.php/SG/article/view/283>. Acesso em: 20 abr. 2025
- BALBINOTTI, I. (2018). **A violência contra a mulher como expressão do patriarcado e do machismo**. In.: REVISTA DA ESMESC, v.25, n.31, p. 239-264. Disponível em: <https://doi.org/10.14295/revistadaesmesec.v25i31.p239>. Acesso em: 15 out. 2024
- BARRETO, R. DE A. **“Enegrecendo o feminismo” ou “Feminizando a raça”:** narrativas de libertação em Angela Davis e Lélia Gonzáles. 2005. 128 f. Dissertação (Mestrado em História) - Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, Departamento de História, Rio de Janeiro, 2005.
- BEAUVOIR, S. DE. **O segundo sexo**. Tradução de Sérgio Milliet. 2. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2009. (Obra original publicada em 1949).
- BINSWANGER, L. **O caso Ellen West: estudo antropológico-clínico**. In: . Três formas de existência malograda: casos clínicos. Tradução de Oswaldo Giacóia Junior. São Paulo: Martins Fontes, 1977. p. 9–91.
- BOLETIM DO MUSEU PARAENSE EMÍLIO GOELDI. (2001) Pará: **série Antropologia**, v.17, n. 2, dez. p 438. Disponível em: [http://editora.museugoeldi.br/bh/artigos/serie/serie_historica/Edicao2001v17/Revista_n2/BMPEG_Ant17\(2\)2001_437-477-SCHAAN.pdf](http://editora.museugoeldi.br/bh/artigos/serie/serie_historica/Edicao2001v17/Revista_n2/BMPEG_Ant17(2)2001_437-477-SCHAAN.pdf). Acesso em: 04 set. 2024
- BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Mais de 70 milhões de pessoas no mundo possuem algum distúrbio alimentar**. *Portal Gov.br*, (2022). Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/mais-de-70-milhoes-de-pessoas-no-mundo-possuem-um-disturbio-alimentar>. Acesso em: 4 abr. 2025.
- CARMO, M. S. M; PASSOS, M. C. (2005). **A mulher imigrante italiana e o uso da comida: uma experiência de transacionalidade**. Mental, Barbacena, v. 3, n. 5, p. 129-141. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S167944272005000200010&lg=pt&nr=m=iso. Acesso em: 04 mar. 2025.

- CASANOVA, M. (2015). **Compreender Heidegger**. 5ª ed. Editora Vozes, p.122
- DALGALARRONDO, P (2019). **Síndromes relacionadas ao comportamento alimentar**, In: *Psicopatologia e Semiologia dos Transtornos Mentais*. 3ª ed. Artmed, p.394
- DE OLIVEIRA, M; MAIO, E. R. (2016) “**Você tentou fechar as pernas?**” – **A cultura machista impregnada nas práticas sociais**. *POLÊMICA*, 16(3), 001–018. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/polemica/article/view/25199>. Acesso em: 15 out. 2024
- DOS SANTOS, A.C.H.; NEVES, F.B.C.; REIS, T.L. (2020) **A objetificação dos corpos femininos: uma reflexão fenomenológica-existencial**. *Revista Mosaico*, v.11, n.2, p. 154-160
- EVANGELISTA, P. E. R. A. (2016). **Fenomenologia como método**. In: *Psicologia fenomenológica existencial: a prática psicológica à luz de Heidegger*. Curitiba: Juruá, p. 59.
- FAVERIN, E; *et al* (2022). **Hegemonia do patriarcado numa perspectiva etológica e outros sistemas sociais contemporâneos**. Universidade de São Paulo, São Paulo, v. 33, e220039. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pusp/a/FQCgY3LTLNF75KDZLXFxdMD/?lang=pt#>. Acesso em: 15 out. 2024
- GATDA – **Grupo de Apoio e Tratamento dos Distúrbios Alimentares**. *GATDA – Saúde Emocional Baseada em Neurociência*. São Paulo: GATDA, [1998]. Disponível em: <https://gatda.com.br/>. Acesso em: 12 maio 2025.
- GORNER, P. (2017). **Ser e Tempo: uma chave de leitura**; tradução Marco Antônio Casanova. Petrópolis, RJ: Editora Vozes, p.124 -125
- GOTA – **Grupo de Obesidade e Transtornos Alimentares**. Rio de Janeiro: GOTA, [1991]. Disponível em: <https://gota.org.br/>. Acesso em: 12 maio 2025.
- GRIEGER & BOTELHO-FRANCISCO. (2019) Um estudo sobre influenciadores digitais: comportamento digital e identidade em torno de marcas de moda e beleza em redes sociais online - Universidade Federal do Paraná, Curitiba, PR, Brasil. p.39
- HEIDEGGER, M. (1927/2015). **Ser e tempo**; tradução revisada e apresentação de Marcia Sá Cavalcante. 10. ed. - Petrópolis, RJ: Editora Vozes, p.254
- IBGE - **Agência de notícias**. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/41984-em-2023-expectativa-de-vida-chega-aos-76-4-anos-e-supera-patamar-pre-pandemia>. Acesso em: 07 abr. 2025
- IBGE - **Brasil 500 anos**. Disponível em: <https://brasil500anos.ibge.gov.br/territorio-brasileiro-e-povoamento/italianos/razoes-da-emigracao-italiana>. Acesso em: 05 mar. 2025
- IBGE- **Agência de notícias**. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/41618-em-2023-trabalho-infantil-volta-a-cair-e-chega-ao-menor-nivel-da-serie>. Acesso em: 06 abr. 2025
- ISAPS — **A Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética** (International Society of Aesthetic Plastic Surgery, ISAPS). Disponível em: <https://www.isaps.org/media/hdmi0del/2021-global-survey-press-release-portuguese-latam.pdf>. Acesso em: 04 mai.2025
- LEONIDAS, C., & SANTOS, M. A. D. (2015). **Relacionamentos afetivo-familiares em mulheres com anorexia e bulimia**. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 31, 181-191. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-37722015021711181191>. Acesso em: 20 abr. 2025
- LIMA-SANTOS, E. F., SANTOS, M. A. D., & OLIVEIRA-CARDOSO, É. A. D. (2023). **Transtornos alimentares: Vivências de mulheres acima de 30 anos**. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 43, e261792. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003261792>. Acesso em: 20 abr. 2025

MAIA, B. B., OLIVEIRA-CARDOSO, É. A. D., & SANTOS, M. A. D. (2024). **Concepções dos Profissionais da Equipe Multidisciplinar de Saúde sobre Melhora em Pacientes com Anorexia e Bulimia**. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 44, e265973. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003265973>. Acesso em: 20 abr. 2025

MODDA, V. **Revisitando Heleieth Saffioti: a construção de um conceito de Patriarcado**. 2019. 95 p. Dissertação (Mestrado em Sociologia) - Programa de Pós-Graduação em Sociologia da Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, 2019.

NARVAZ, M. G.; KOLLER, S. H. **Famílias e patriarcado: da prescrição normativa à subversão criativa**. *Psicologia & Sociedade*, Belo Horizonte, v. 18, n. 1, p. 7-15, jan./abr. 2006.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Classificação estatística internacional de doenças e problemas relacionados à saúde: CID-10: décima revisão**. 10. ed. São Paulo: EDUSP, 1993.

PROTAD – **Programa de Atendimento, Ensino e Pesquisa em Transtornos Alimentares da Infância e Adolescência**. *Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da FMUSP*. São Paulo: HCFMUSP, [2001]. Disponível em: <https://ipqhc.org.br/saude/ambulatorios-e-servicos/programas-e-grupos/>. Acesso em: 12 maio 2025.

SANTOS, S. B., VIEIRA, C. M. C., & CAVALCANTI, V. R. S. (2024). **A relevância social e política da história das mulheres no Brasil**. *Cadernos CEDES*, 44(122), 6–16. <https://doi.org/10.1590/CC271171> Acesso em: 14 out. 2024

SILVA, J. M. **Feminismo na atualidade**: Independently Published, 2019. P. 66 ISBN: 9781792874376.

SOIHEIT, R. **Formas de violência, relações de gênero e feminismo**. Niterói, v. 2, n. 2, p. 7-26, 1. sem. 2002. Disponível em: <https://ieq.ufsc.br/public/storage/articles/October2020/02112009-014727soihet.pdf> Acesso em: 15 out. 2024

UZUNIAN, L. G.; VITALE, M. S. S. (2015). **Habilidades sociais: fator de proteção contra transtornos alimentares em adolescentes**. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 20, n. 11, p. 3495-3508. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-812320152011.18362014>. Acesso em: 20 abr. 2025

VALDANHA-ORNELAS, E. D., & SANTOS, M. A. (2016). **O percurso e seus percalços: Itinerário terapêutico nos transtornos alimentares**. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 32(1), 169-179. <https://doi.org/10.1590/0102-37722016012445169179>. Acesso em: 20 abr. 2025

VIEIRA, A. G. A. (2019) **Instagram: possíveis influências na construção dos padrões hegemônicos de beleza entre mulheres jovens**. Monografia (Graduação em Psicologia) – Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília. p.20

WE ARE SOCIAL- **Digital 2024: 5 bilhões de usuários de mídia social**. Disponível em: Digital 2024: 5 bilhões de usuários de mídia social - We Are Social UK. Acesso em: 17 abr. 2025