

GOVERNADAS PELO
ESPELHO DIGITAL

BELEZA, VISIBILIDADE E SOFRIMENTO SOCIAL
DE JOVENS MULHERES
NAS REDES SOCIAIS DIGITAIS

ROSE ALVES DE OLIVEIRA



GOVERNADAS PELO ESPELHO DIGITAL

BELEZA, VISIBILIDADE E SOFRIMENTO SOCIAL
DE JOVENS MULHERES
NAS REDES SOCIAIS DIGITAIS

ROSE ALVES DE OLIVEIRA


Editora
MultiAtual

© 2026 – Editora MultiAtual

www.editoramultiatual.com.br

editoramultiatual@gmail.com

Autora

Rose Alves de Oliveira

Editor Chefe: Jader Luís da Silveira

Editoração e Arte: Resiane Paula da Silveira

Capa: Freepik/MultiAtual

Revisão: Respective autores dos artigos

Conselho Editorial

Ma. Heloisa Alves Braga, Secretaria de Estado de Educação de Minas Gerais, SEE-MG

Me. Ricardo Ferreira de Sousa, Universidade Federal do Tocantins, UFT

Me. Guilherme de Andrade Ruela, Universidade Federal de Juiz de Fora, UFJF

Esp. Rícael Spirandeli Rocha, Instituto Federal Minas Gerais, IFMG

Ma. Luana Ferreira dos Santos, Universidade Estadual de Santa Cruz, UESC

Ma. Ana Paula Cota Moreira, Fundação Comunitária Educacional e Cultural de João Monlevade, FUNCEC

Me. Camilla Mariane Menezes Souza, Universidade Federal do Paraná, UFPR

Ma. Jocilene dos Santos Pereira, Universidade Estadual de Santa Cruz, UESC

Ma. Tatiany Michelle Gonçalves da Silva, Secretaria de Estado do Distrito Federal, SEE-DF

Dra. Haiany Aparecida Ferreira, Universidade Federal de Lavras, UFLA

Me. Arthur Lima de Oliveira, Fundação Centro de Ciências e Educação Superior à Distância do Estado do RJ, CECIERJ

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

O48g Governadas pelo espelho digital: beleza, visibilidade e sofrimento social de jovens mulheres nas redes sociais digitais
/ Rose Alves de Oliveira. – Formiga (MG): Editora MultiAtual, 2026.
120 p. : il.

Formato: PDF
Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader
Modo de acesso: World Wide Web
Inclui bibliografia
ISBN 978-65-6009-235-8
DOI: 10.29327/5808727

1. Feminismo / Emancipação da mulher. 2. Jovens mulheres nas redes sociais digitais. I. Oliveira, Rose Alves de. II. Título.

CDD: 305.42
CDU: 301

Os conteúdos, textos e contextos que participam da presente obra apresentam responsabilidade de sua autora.

Downloads podem ser feitos com créditos aos autores. São proibidas as modificações e os fins comerciais.

Proibido plágio e todas as formas de cópias.

Editora MultiAtual
CNPJ: 35.335.163/0001-00
Telefone: +55 (37) 99855-6001
www.editoramultiatual.com.br
editoramultiatual@gmail.com
Formiga - MG
Catálogo Geral: <https://editoras.grupomultiatual.com.br/>

Acesse a obra originalmente publicada em:
<https://www.editoramultiatual.com.br/2026/03/governadas-pelo-espelho-digital-beleza.html>



**GOVERNADAS PELO ESPELHO DIGITAL:
BELEZA, VISIBILIDADE E SOFRIMENTO SOCIAL DE JOVENS
MULHERES NAS REDES SOCIAIS DIGITAIS**

**GOVERNADAS PELO ESPELHO DIGITAL:
BELEZA, VISIBILIDADE E SOFRIMENTO SOCIAL DE JOVENS MULHERES
NAS REDES SOCIAIS DIGITAIS**

ROSE ALVES DE OLIVEIRA

PREFÁCIO

Trabalho todos os dias com imagens que precisam “funcionar” bem na tela. Como jornalista, apresentadora, radialista e criadora de conteúdo, já estive em frente e atrás das câmeras em muitas situações: produzindo reportagens, participando de transmissões, comandando ações em eventos, entrevistando atletas e construindo narrativas para diferentes plataformas. Em todas essas experiências, uma coisa sempre fica evidente: nada do que aparece é neutro. Cada enquadramento, cada corte, cada legenda e cada publicação passa por filtros – o da audiência, o das marcas, o dos algoritmos e, sobretudo, o das expectativas de beleza e de performance que recaem sobre quem se expõe publicamente.

Na rotina da comunicação e do entretenimento, pensar estratégias para engajar e alcançar mais pessoas faz parte do trabalho. Do outro lado da tela, acompanhando essas cenas, estão meninas e jovens mulheres que crescem medindo a própria imagem em likes, visualizações e comentários. Mas é impossível ignorar o peso que essa lógica pode ter para quem se olha no espelho – analógico ou digital – e sente, muitas vezes, que nunca está à altura do que vê nas telas. A sensação de estar sempre devendo algo à própria imagem é um efeito silencioso, mas insistente, dessa cultura de exposição permanente.

Foi com esse olhar que me aproximei do manuscrito de *Governadas pelo espelho digital: beleza, visibilidade e sofrimento social de jovens mulheres nas redes sociais digitais*. Ao ler o texto de Rose Alves de Oliveira, reconheci, em muitas páginas, cenas e dilemas que acompanho diariamente nos bastidores de eventos, na produção de conteúdo e nas interações com o público. O que este livro faz, com uma combinação rara de rigor e sensibilidade, é desacelerar o fluxo de imagens para revelar as estruturas de poder e de desigualdade que atravessam a relação entre beleza, redes sociais e reconhecimento.

Rose parte da escuta atenta de jovens mulheres de Vitória e Vila Velha e, a partir dessa experiência, analisa como a beleza se transforma em critério de existência no ambiente plataforma-cêntrico. As histórias que ela traz – de vergonha do corpo, de comparação constante, de medo de aparecer “imperfeita”, de exaustão em manter uma performance visual coerente – aparecem aqui não como dramas individuais, mas como expressões de um sofrimento social produzido por normas estéticas, por lógicas de visibilidade e por tecnologias que medem, classificam e hierarquizam quem merece ser visto.

O livro mostra como o Instagram organiza um verdadeiro regime comunicacional da beleza. Não se trata apenas de postar uma foto bonita: é curar o feed, escolher filtros, editar o corpo, testar poses, calcular horários de postagem, acompanhar o engajamento e tentar entender o que “agrada” ao algoritmo. Cada gesto diante da câmera é atravessado por expectativas de gênero, raça, classe e idade, que definem quais corpos são considerados adequados, desejáveis ou dignos de destaque. Rose dialoga com referenciais da Sociologia e da Comunicação para desmontar essa engrenagem, sem perder de vista as pessoas concretas que vivem sob o peso desses critérios.

Ao mesmo tempo, este não é um livro que demoniza as redes sociais nem propõe uma saída simplista pela desconexão. Uma das contribuições mais importantes da obra é mostrar que, dentro desse cenário tenso, também surgem brechas: postagens que desafiam padrões, perfis que reivindicam outras formas de beleza, redes de apoio entre mulheres que se fortalecem justamente ao falar sobre suas fragilidades. São microgestos que não eliminam as desigualdades estruturais, mas indicam caminhos de resistência, cuidado e reinvenção do modo de aparecer no mundo.

Como jornalista e comunicadora, vejo neste livro uma leitura indispensável para quem trabalha com mídia, educação, saúde e políticas públicas, mas também para quem vive, cotidianamente, a pressão de existir diante de um espelho que julga e mede. Rose nos lembra que, por trás de cada foto, de cada corpo e de cada perfil, há histórias de luta, de dor e de busca por reconhecimento. Ao tratar a beleza como questão social e a visibilidade como campo de disputa, ela nos convida a olhar de forma mais crítica e mais humana para aquilo que muitas vezes passa rápido na tela e deixa marcas profundas em quem vê – e em quem se mostra.

Que estas páginas ajudem a abrir novas conversas, novas escutas e novas possibilidades de existir para além dos filtros e dos tribunais do espelho digital.

Alexia Mariano
Jornalista e apresentadora

APRESENTAÇÃO

Este livro nasce da inquietação diante de um fenômeno cada vez mais naturalizado na vida contemporânea: a centralidade da aparência e da visibilidade digital na produção de valor social, especialmente entre jovens mulheres. Ao articular teoria social crítica, estudos de gênero, comunicação e pesquisa empírica, a obra propõe uma leitura densa e situada dos regimes de beleza, visibilidade e sofrimento que atravessam as redes sociais digitais, em especial o Instagram. Mais do que analisar imagens, este livro investiga vidas afetadas por imagens, métricas e olhares.

O Capítulo 1, *Da moral da aparência ao capital de visibilidade: beleza como questão social*, estabelece as bases conceituais da obra ao demonstrar que a beleza não é um atributo superficial, mas um dispositivo moral e social profundamente enraizado nas hierarquias de gênero, raça e classe. Ao reconstruir o percurso histórico que transforma o corpo em critério de respeitabilidade e distinção, o capítulo mostra como a aparência se converte em capital simbólico e, progressivamente, em capital de visibilidade. Seu principal mérito está em evidenciar que as exigências estéticas contemporâneas não surgem com as redes sociais, mas encontram nelas um ambiente de intensificação, mensuração e amplificação.

No Capítulo 2, *Plataformas, métricas e governo algorítmico da visibilidade*, a obra aprofunda a análise estrutural ao tratar as redes sociais como dispositivos sociotécnicos de governo. A articulação entre Foucault, Zuboff e van Dijck permite compreender como algoritmos, métricas e economias de dados reorganizam o campo do visível, definindo quem aparece, com que alcance e sob quais condições. O capítulo se destaca por revelar que a visibilidade não é distribuída de forma neutra, mas governada por lógicas econômicas e técnicas que transformam atenção em valor e aparência em dado explorável. Trata-se de uma contribuição relevante para os debates sobre plataformização, poder algorítmico e desigualdade.

O Capítulo 3, *Regimes comunicacionais da beleza: gramáticas do corpo no Instagram*, desloca o olhar para as práticas de apresentação de si, analisando a beleza como linguagem e performance. A partir de Erving Goffman, Judith Butler e Kerley Winques, o capítulo examina selfies, vídeos, filtros, legendas e feeds como gramáticas comunicacionais que organizam o que pode ser mostrado, reiterado ou silenciado. Seu ponto forte está em mostrar que a beleza não é apenas exibida, mas encenada, repetida e

testada em interação com públicos difusos e algoritmicamente mediados. Ao mesmo tempo, o capítulo identifica fissuras na performance, evidenciando que nem toda repetição é perfeita e que há deslocamentos, ironias e tensões na encenação do corpo feminino.

O Capítulo 4, *Juventudes femininas e espelho digital: narrativas de si na Grande Vitória (ES)*, constitui o núcleo empírico do livro. Nele, as vozes das jovens mulheres da Grande Vitória (ES) assumem centralidade, não como ilustrações da teoria, mas como produtoras de sentido. Ao articular território, identidade e narrativa de si, o capítulo mostra como essas jovens negociam quem são entre o bairro e o feed, entre a vida vivida e a vida mostrada. O valor deste capítulo reside na escuta sensível e situada, que evita generalizações abstratas sobre “a juventude” e revela como desigualdades urbanas, raciais e de classe atravessam experiências digitais concretas. A opção metodológica por citações diretas reforça o compromisso ético da pesquisa e confere densidade humana à análise.

No Capítulo 5, *Feridas de visibilidade: vergonha, comparação e cansaço em ecossistemas de performance*, o livro enfrenta de forma direta o sofrimento social produzido pelos ecossistemas de performance. Vergonha, humilhação, comparação, sensação de insuficiência e cansaço de aparecer são analisados como feridas morais, e não como fragilidades individuais. A partir de Axel Honneth, Nancy Fraser e Byung-Chul Han, o capítulo demonstra como a promessa de reconhecimento se converte, frequentemente, em fonte de dor, inferiorização e autoexploração. Seu principal mérito é deslocar o debate da autoestima para o campo da justiça social, mostrando que o sofrimento narrado pelas jovens é produzido por regimes desiguais de reconhecimento e por lógicas de desempenho que atravessam o corpo.

O Capítulo 6, *Brechas no espelho: micro-resistências, autocuidado e política entre mulheres*, encerra a obra sem recorrer a soluções fáceis ou discursos otimistas. Ao analisar micro-resistências, práticas de autocuidado, alianças entre mulheres e usos táticos das plataformas, o capítulo reconhece tanto a potência quanto os limites dessas fissuras. Inspirado em Foucault, bell hooks e Kerley Winkles, ele mostra que dizer “não” às normas de beleza é possível, mas sempre de forma situada, parcial e tensionada. O valor deste capítulo está em recusar tanto a ideia de submissão total quanto a fantasia de emancipação plena, oferecendo uma leitura realista e politicamente comprometida das margens de ação disponíveis.

Como um todo, este livro oferece uma contribuição relevante para a sociedade ao iluminar os custos emocionais, simbólicos e políticos da vida sob regimes de visibilidade digital. Ao articular teoria crítica, pesquisa empírica e escuta atenta, a obra ajuda a compreender que o sofrimento ligado à aparência não é falha individual, mas expressão de estruturas sociais que transformam o corpo em prova permanente de valor. Em um contexto marcado pela intensificação das redes sociais e pela naturalização da comparação, este livro convida à reflexão, ao cuidado e à disputa por formas mais justas de reconhecimento, visibilidade e existência.

A autora.

NOTA DA AUTORA

Eu escrevi este livro porque aprendi, na prática e na pesquisa, que a beleza raramente é apenas beleza. Ao longo da minha trajetória profissional, trabalhando diretamente com mulheres no cotidiano da estética e da autoestima, eu vi a aparência funcionar como senha de respeitabilidade, pertencimento e valor social — e vi também a outra face: vergonha, comparação, exigência permanente e a sensação persistente de “nunca ser suficiente”.

Quando as plataformas digitais transformam reconhecimento em métricas, esse processo se intensifica. Curtidas, visualizações e comentários passam a operar como julgamento público; e o que parece “preferência” ou “gosto” se converte em norma de visibilidade. Números não são neutros quando governam quem aparece, quem é validada e quem desaparece.

Minha formação em Filosofia me ensinou a desconfiar do que parece natural; minha formação em Estética me aproximou do corpo como linguagem; e o mestrado em Sociologia Política me ofereceu instrumentos para tratar a visibilidade como disputa de poder. Este livro nasce desse encontro: uma tentativa de deslocar a estética do campo do gosto para o campo do poder, tornando inteligível o sofrimento social que a cultura da performance tende a privatizar.

Não se trata de demonizar a beleza, nem de culpar mulheres por estarem nas redes. Trata-se de iluminar mecanismos: como padrões se tornam regra, como a comparação vira rotina e como a economia da atenção converte presença em ranking. Se este livro cumprir um papel, que seja este: oferecer linguagem crítica para que aquilo que parecia falha individual seja reconhecido como estrutura - e, a partir disso, abrir brechas de autonomia em um regime que insiste em medir pessoas pela superfície.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	14
NOTA METODOLÓGICA: BASE EMPÍRICA, GRUPO FOCAL E PROCEDIMENTOS DE ANÁLISE. 13	
CAPÍTULO 1: DA MORAL DA APARÊNCIA AO CAPITAL DE VISIBILIDADE: BELEZA COMO QUESTÃO SOCIAL	19
1.1. A moral da Aparência.....	19
1.2. Corpo, rosto e respeitabilidade	22
1.3. Beleza, raça e classe: quem é visto como modelo	25
1.4. Do corpo à vida como vitrine.....	27
CAPÍTULO 2: PLATAFORMAS, MÉTRICAS E GOVERNO ALGORÍTMICO DA VISIBILIDADE	34
2.1. Plataformas como dispositivos sociotécnicos de governo da visibilidade.....	34
2.2. Capitalismo de vigilância e economia dos dados de aparência	37
2.3. Métricas, rankings e gramáticas da relevância	40
2.4. Algoritmos de recomendação e hierarquias de aparição.....	43
2.5. Beleza como objeto privilegiado do governo algorítmico	45
CAPÍTULO 3: REGIMES COMUNICACIONAIS DA BELEZA: GRAMÁTICAS DO CORPO NO INSTAGRAM.....	52
3.1. Apresentação de si e encenação da beleza	52
3.2. Performatividade de gênero e corpo como repetição normativa	57
3.3. Regimes comunicacionais da beleza e fissuras na performance.....	61
3.4. Do filtro ao feed: curadoria, coerência e algoritmos	65
CAPÍTULO 4: JUVENTUDES FEMININAS E ESPELHO DIGITAL: NARRATIVAS DE SI NA GRANDE VITÓRIA (ES)	72
4.1. Juventude, território e campo empírico: a Grande Vitória em foco	72
4.2. Identidades em disputa: narrativas de si entre o bairro e o feed	75
4.3. Projeto de si e gestão da biografia em ambiente algorítmico	77
4.4. Ver-se, ser vista, desaparecer: experiências de visibilidade e apagamento	80
4.5. Entre o relato e a análise: o lugar da escuta na pesquisa	83
CAPÍTULO 5: FERIDAS DE VISIBILIDADE: VERGONHA, COMPARAÇÃO E CANSAÇO EM ECOSISTEMAS DE PERFORMANCE	87
5.1. Feridas do olhar: vergonha, humilhação e desrespeito	87
5.2. Status estético e injustiças de reconhecimento	90
5.3. Sociedade do desempenho e exaustão de aparecer	93
5.4. Comparação, autoavaliação e circuito das métricas	95
5.5. Quando o espelho dói: cartografia dos mal-estares narrados.....	98
CAPÍTULO 6: BRECHAS NO ESPELHO: MICRO-RESISTÊNCIAS, AUTOCUIDADO E POLÍTICA ENTRE MULHERES.....	104
6.1. Onde há poder, há fissura: governo da aparência e resistências mínimas	104
6.2. Fissuras no poder algorítmico: brechas comunicacionais no Instagram	106
6.3. Autocuidado, afeto e alianças entre mulheres	109
6.4. Limites e ambivalências das resistências em plataformas	111
CONCLUSÃO.....	117
AUTORA	120

INTRODUÇÃO

Este livro nasce da pesquisa de mestrado que realizei em Sociologia Política, mas não se limita a ela. Em vez de reproduzir a dissertação, esta obra retoma seu problema central - a relação entre imagem, reconhecimento e plataformas digitais - e o desenvolve em continuidade, com atualizações, novos recortes analíticos e aprofundamentos que ultrapassam o texto acadêmico original. Trata-se, portanto, de um trabalho que tem origem na dissertação, mas assume autonomia autoral e editorial: revisa, reorganiza e expande o percurso teórico e interpretativo.

A base empírica que sustenta parte do argumento foi construída por meio de grupo focal com 20 jovens mulheres na Grande Vitória (ES). O encontro teve duração aproximada de 1h30 e foi registrado por gravação de áudio, complementada por anotações de campo; o material foi posteriormente transcrito. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Vila Velha (UVV), sob Parecer nº 7.858.071. Os relatos foram analisados qualitativamente, com organização por eixos temáticos, buscando identificar recorrências, tensões e diferenças nas experiências narradas em torno de: (a) regimes de visibilidade e comparação; (b) performance estética e cobrança; (c) reconhecimento e julgamento moral; (d) efeitos subjetivos como ansiedade, vergonha e autocobrança; e (e) estratégias de gestão da presença digital.

Para preservar confidencialidade e segurança, nomes e quaisquer identificadores foram suprimidos, e as participantes são identificadas por códigos (P1, P2, P3...). Quando necessário, os trechos foram editados apenas para remover repetições e vícios de linguagem, sem alteração do conteúdo e do sentido. As seções que mobilizam tais excertos indicam essa origem empírica; já as partes de expansão e atualização do argumento

correspondem a desenvolvimentos posteriores, incorporados aqui para oferecer ao leitor uma análise mais ampla do fenômeno.

A aparência, longe de constituir um aspecto superficial da vida social, ocupa posição central na organização das hierarquias, dos julgamentos morais e das formas de pertencimento na contemporaneidade. O modo como os corpos são vistos, avaliados e comparados atravessa experiências cotidianas, trajetórias sociais e processos de subjetivação, especialmente no caso das mulheres, historicamente interpeladas por normas estéticas rígidas e desiguais (Sant'Anna, 2014). No contexto atual, marcado pela intensificação das tecnologias digitais, essa centralidade da aparência se desloca e se amplia, encontrando nas redes sociais digitais um terreno privilegiado para sua atualização (Bordo, 1993; Wolf, 2018).

As plataformas digitais, em especial o Instagram, não apenas hospedam imagens, mas organizam regimes específicos de visibilidade, nos quais a exposição do corpo, do rosto e da vida cotidiana se converte em requisito de reconhecimento social (Van Dijck, 2019). A visibilidade deixa de ser um efeito colateral da comunicação para tornar-se um valor em si, mediado por métricas, algoritmos e economias de dados que hierarquizam quem aparece, com que alcance e sob quais condições. Nesse cenário, a beleza se transforma em capital simbólico e técnico, articulando reconhecimento, mercado e poder algorítmico (Campanella, 2021). Inspirado nas contribuições de Michel Foucault, este livro compreende as redes sociais como dispositivos sociotécnicos de governo da visibilidade, nos quais normas, saberes, arquiteturas técnicas e práticas cotidianas se combinam para orientar condutas e produzir subjetividades. O governo da aparência não se exerce por coerção direta, mas por meio de incentivos difusos, comparações permanentes e expectativas internalizadas, que levam os sujeitos a se regularem continuamente diante do olhar alheio e das lógicas algorítmicas (Foucault, 1979; 2008).

Ao mesmo tempo, dialogando com Shoshana Zuboff, a obra evidencia como esse regime de visibilidade está profundamente imbricado ao capitalismo de vigilância, no qual dados comportamentais extraídos da exposição cotidiana são convertidos em valor econômico. Curtidas, comentários, visualizações e tempo de permanência transformam imagens de si em matéria-prima para sistemas de segmentação, previsão e monetização, fazendo da aparência um dos eixos centrais da economia das plataformas (Zuboff, 2019; 2022).

No campo da cultura e da identidade, os aportes de Stuart Hall, Anthony Giddens e Manuel Castells permitem compreender que essas dinâmicas não operam sobre sujeitos abstratos, mas sobre jovens mulheres situadas em contextos sociais específicos, atravessadas por marcadores de gênero, raça, classe e território (Hall, 1997; 2006). As identidades não são expressões fixas, mas processos em disputa, continuamente negociados entre experiências vividas, expectativas sociais e mediações tecnológicas (Giddens, 1998; Castells, 2005).

É nesse entrelaçamento entre beleza, visibilidade e poder que se inscreve o foco central deste livro: analisar como jovens mulheres experimentam, narram e sofrem os efeitos dos regimes contemporâneos de exposição digital. Ao longo dos capítulos, a obra acompanha o deslocamento da moral da aparência para a vida como vitrine, examina o funcionamento das métricas e dos algoritmos, investiga as gramáticas comunicacionais da beleza no Instagram e escuta atentamente as vozes de jovens da Grande Vitória (ES), para compreender como essas lógicas se materializam no cotidiano. Ao dar centralidade às narrativas das participantes, este livro recusa leituras que individualizam o sofrimento e propõe compreendê-lo como sofrimento social, produzido por ecossistemas de performance que transformam o corpo em prova permanente de valor. Vergonha, comparação, cansaço e silêncios algorítmicos emergem, assim, não como falhas pessoais, mas como feridas de visibilidade inscritas em regimes desiguais de reconhecimento (Honneth, 2009; Fraser, 2008; Han, 2015).

Sem romantizar as plataformas ou os gestos de resistência, a obra também se dedica a identificar brechas no espelho digital: micro-resistências, práticas de autocuidado, alianças entre mulheres e usos táticos das redes que tensionam, ainda que de forma limitada, o governo da aparência. Inspirada em Foucault, bell hooks e Kerley Winkes, essa análise reconhece tanto a potência quanto os limites dessas fissuras, situando-as em ambientes profundamente marcados pela captura da atenção e pela mercantilização da diferença (hooks, 2019; Winkes, 2021).

Assim, este livro *Governadas pelo espelho digital: beleza, visibilidade e sofrimento social de jovens mulheres nas redes sociais digitais*, propõe uma reflexão crítica sobre quem pode aparecer, em quais condições e a que custo emocional, social e político. Ao articular teoria, empiria e escuta sensível, o livro busca contribuir para o debate contemporâneo sobre visibilidade, gênero e sofrimento social, oferecendo ferramentas analíticas para

pensar não apenas as imagens que circulam nas telas, mas os corpos e vidas que elas afetam.

NOTA METODOLÓGICA: BASE EMPÍRICA, GRUPO FOCAL E PROCEDIMENTOS DE ANÁLISE

Embora esta obra tenha origem na pesquisa de mestrado, ela a ultrapassa em escopo e formulação. Por isso, é necessário explicitar o que, neste livro, se ancora diretamente no corpus empírico produzido no mestrado e o que corresponde a desenvolvimentos analíticos posteriores. A base empírica utilizada aqui - quando há citação de falas e relatos - provém de um grupo focal realizado com 20 jovens mulheres na Grande Vitória (ES), em um encontro com duração aproximada de 1h30.

O grupo focal foi registrado por gravação de áudio, complementada por anotações de campo, e o material foi posteriormente transcrito. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Vila Velha (UVV), sob Parecer nº 7.858.071, e as participantes foram informadas sobre objetivos, procedimentos e condições de confidencialidade, participando de forma voluntária.

Para assegurar proteção, as participantes são identificadas por códigos (P1, P2, P3...), e foram removidos nomes próprios, locais específicos, marcas e quaisquer elementos que pudessem permitir reconhecimento. Os excertos apresentados ao longo do livro são derivados desse material empírico e são mobilizados de modo analítico, conforme a problemática de cada seção.

No tratamento das falas, adotou-se procedimento editorial compatível com pesquisas qualitativas: quando necessário, os trechos foram levemente editados para suprimir repetições, hesitações e vícios de linguagem, visando fluidez de leitura, sem alteração do conteúdo substantivo e do sentido. Em termos de análise, os relatos foram trabalhados por meio de leitura sistemática, codificação e organização por eixos temáticos, buscando identificar recorrências, tensões e diferenças, especialmente em torno de: (a) regimes de visibilidade e comparação; (b) pressões estéticas e performance do corpo; (c) reconhecimento, pertencimento e julgamento moral; (d) efeitos subjetivos como ansiedade, vergonha e autocobrança; e (e) estratégias de gestão da presença digital.

As demais partes do livro - nas quais não há mobilização direta do corpus de falas - correspondem a aprofundamentos, atualizações e extensões do argumento construídos

após o mestrado. Assim, o leitor tem clareza sobre a origem do material empírico e sobre o caráter autoral e ampliado desta obra.

CAPÍTULO 1

DA MORAL DA APARÊNCIA AO CAPITAL DE VISIBILIDADE: BELEZA COMO QUESTÃO SOCIAL

1.1. A moral da Aparência

A aparência, longe de constituir um aspecto superficial da vida social, opera como um dispositivo moral que orienta julgamentos, regula comportamentos e organiza hierarquias no cotidiano. Em diferentes contextos históricos e culturais, ser considerado “bonito” ou “apresentável” nunca foi apenas uma questão estética, mas um marcador de valor social e de pertencimento simbólico (Sant’Anna, 2014). Na sociedade contemporânea, essa moral da aparência se intensifica ao transformar o corpo em objeto permanente de avaliação pública. A aparência passa a funcionar como um critério silencioso, porém poderoso, de distinção entre sujeitos considerados adequados e aqueles vistos como excessivos, descuidados ou inadequados (Bourdieu, 2007). Essa lógica moral não se restringe ao corpo em si, mas atravessa modos de vestir, de falar, de se portar e de ocupar os espaços sociais. A aparência torna-se uma espécie de currículo visível, capaz de antecipar julgamentos sobre competência, caráter e respeitabilidade antes mesmo de qualquer interação mais profunda (Jordão, 2017).

A naturalização dessa exigência faz com que cuidar da aparência deixe de ser percebido como escolha e passe a ser entendido como obrigação. Em especial para as mulheres, não atender aos padrões estéticos vigentes é frequentemente interpretado como negligência moral, desleixo ou falha individual (Wolf, 2018). Nesse sentido, a moral

da aparência atua como uma forma de controle social sutil, mas eficaz. Ela não se impõe por meio de coerção explícita, mas pela internalização de expectativas que passam a ser incorporadas como parte da identidade dos sujeitos (Bordo, 1993).

O corpo feminino, em particular, ocupa posição central nesse regime moral. Desde cedo, meninas aprendem que sua aceitação social está profundamente vinculada à forma como seus corpos são vistos, avaliados e desejados, criando uma relação marcada por vigilância constante e autocontrole (Novaes, 2004). Essa vigilância não ocorre apenas no espaço público, mas é internalizada no cotidiano, produzindo uma autocensura permanente. O espelho, real ou simbólico, torna-se um mediador da relação consigo mesma, reforçando sentimentos de inadequação e insuficiência diante de padrões idealizados (Zorzan; Chagas, 2011).

A moral da aparência também se articula ao que Naomi Wolf denomina “mito da beleza”, no qual padrões estéticos são utilizados como instrumentos de regulação social, especialmente sobre as mulheres, limitando sua autonomia e deslocando sua energia para a constante gestão do corpo (Wolf, 2018). Esse processo produz uma associação direta entre beleza e valor moral, como se a aparência refletisse virtudes internas. Ser bela passa a ser confundido com ser disciplinada, esforçada e merecedora de reconhecimento, enquanto a não conformidade estética é associada à falha pessoal (Berger, 2010). No contexto urbano contemporâneo, essa lógica se intensifica com a circulação massiva de imagens que reforçam modelos corporais idealizados. A mídia desempenha papel central na difusão desses padrões, contribuindo para a construção de um ideal estético que se apresenta como universal, embora seja profundamente excludente (Flor, 2009).

As revistas, campanhas publicitárias e produtos culturais reiteram a ideia de que a aparência adequada é resultado de esforço individual, ocultando as condições sociais, econômicas e raciais que estruturam o acesso a esse ideal (Ribeiro; Kruse, 2014). Essa moralização da aparência também atravessa o mundo do trabalho, onde corpos considerados “apresentáveis” tendem a ser mais valorizados, enquanto outros são penalizados de forma explícita ou velada. A estética passa a integrar a lógica da produtividade e da rentabilização dos corpos (Grisci *et al.*, 2015).

No Brasil, essa dinâmica assume contornos específicos, marcados por uma história de desigualdades raciais e de gênero. A exigência da “boa aparência”, amplamente utilizada em contextos profissionais, evidencia como a estética funciona como critério de exclusão social (Aguiar; Costa, 2021). A noção de “boa aparência” carrega, implicitamente,

um ideal de corpo branco, magro, jovem e alinhado a códigos de classe média, reforçando hierarquias históricas e naturalizando privilégios (Braga, 2023). Nesse sentido, a moral da aparência não atua de forma homogênea, mas incide de maneira diferenciada sobre corpos racializados, femininos e pertencentes às classes populares, ampliando vulnerabilidades e desigualdades (Oliveira; Teixeira; Nielsson, 2025).

A aparência torna-se, assim, um campo de disputa simbólica, no qual sujeitos negociam reconhecimento, pertencimento e legitimidade social. Essa disputa, no entanto, não ocorre em condições iguais, pois os critérios de beleza são definidos a partir de posições de poder (Bourdieu, 1989). A internalização dessas normas faz com que muitas mulheres se tornem simultaneamente vítimas e agentes desse sistema, reproduzindo exigências estéticas sobre si mesmas e sobre outras mulheres, em um ciclo contínuo de comparação e julgamento (Vilhena; Medeiros; Novaes, 2005). O sofrimento associado a esse processo nem sempre é reconhecido como socialmente produzido, sendo frequentemente interpretado como problema individual ou baixa autoestima. Essa leitura psicologizante oculta as estruturas que sustentam a moral da aparência (Nascimento; Silva, 2014).

A moral da aparência também se articula a discursos sobre saúde, bem-estar e autocuidado, que frequentemente reforçam padrões estéticos normativos sob a aparência de preocupação com o corpo saudável (Campos; Cecílio; Penaforte, 2016). Essa associação contribui para legitimar práticas de controle corporal que se apresentam como escolhas livres, mas que, na realidade, estão profundamente condicionadas por expectativas sociais e morais (Kowalski; Ferreira, 2007). Ao transformar a aparência em dever moral, a sociedade produz um ambiente no qual o corpo deixa de ser apenas vivido e passa a ser constantemente gerenciado. Esse gerenciamento envolve tempo, recursos financeiros e energia emocional, tornando-se uma exigência permanente (Sant'Anna, 2001).

A centralidade da aparência na constituição do valor social dos sujeitos prepara o terreno para sua intensificação nas plataformas digitais. Antes mesmo do advento das redes sociais, a vida já se organizava sob o imperativo de ser visto e avaliado (Freire Filho; Lana, 2014). Assim, compreender a moral da aparência como fenômeno social é fundamental para entender por que, mais adiante, a beleza se converte em capital de visibilidade. O que as redes sociais fazem não é criar essa lógica, mas ampliá-la, torná-la mais mensurável e mais difícil de escapar.

1.2. Corpo, rosto e respeitabilidade

O corpo e o rosto ocupam um lugar central na produção da respeitabilidade social, funcionando como superfícies de leitura moral a partir das quais os sujeitos são avaliados, classificados e hierarquizados no cotidiano. A aparência corporal não apenas comunica pertencimentos sociais, mas também antecipa expectativas sobre caráter, competência e valor social (Bourdieu, 2007). A respeitabilidade, nesse contexto, não é uma qualidade abstrata, mas um atributo socialmente construído que se ancora em sinais visíveis. Corpo, rosto, cabelo, vestimenta e gestos operam como códigos que permitem distinguir quem é considerado “adequado” ou “deslocado” em diferentes espaços sociais (Jordão, 2017). O rosto, em especial, assume papel privilegiado nesse processo. Ele concentra expectativas de beleza, expressividade e legibilidade emocional, tornando-se um ponto focal de julgamento social. Rostos que se aproximam dos padrões hegemônicos tendem a ser associados à confiabilidade e ao autocontrole, enquanto outros são marcados por suspeição ou desvalorização (Flor, 2009).

Essa leitura moral do corpo não é neutra nem universal. Ela é atravessada por relações de poder que definem quais corpos podem circular com legitimidade e quais são constantemente vigiados ou corrigidos. A respeitabilidade, assim, é distribuída de forma desigual, operando como mecanismo de inclusão e exclusão simbólica (Bourdieu, 1989). Para as mulheres, essa dinâmica se intensifica, uma vez que o corpo feminino é historicamente tomado como objeto público de avaliação. A aparência torna-se critério central de reconhecimento social, associando feminilidade à capacidade de apresentar um corpo considerado agradável, controlado e desejável (Wolf, 2018). Nesse sentido, o corpo feminino passa a funcionar como uma vitrine permanente, na qual qualquer desvio em relação aos padrões dominantes pode resultar em sanções simbólicas. O não cumprimento dessas normas é frequentemente interpretado como falha moral, descuido ou inadequação pessoal (Novaes, 2004).

A noção de respeitabilidade também se articula à ideia de autocontrole corporal. Corpos disciplinados, magros e contidos são valorizados como expressão de esforço e mérito individual, enquanto corpos considerados “excessivos” são associados à falta de controle e à irresponsabilidade (Bordo, 1993). Esse processo produz uma moralização da forma corporal, na qual o corpo passa a ser visto como reflexo direto das escolhas

individuais, obscurecendo as condições sociais, econômicas e culturais que moldam essas aparências (Berger, 2010).

O cabelo, nesse cenário, emerge como elemento central na construção da respeitabilidade, especialmente no contexto brasileiro. A exigência histórica da chamada “boa aparência” evidencia como determinados tipos de cabelo são associados à profissionalização, à educação e ao valor social (Aguiar; Costa, 2021). Para mulheres negras, o cabelo crespo e cacheado foi historicamente estigmatizado como sinal de desordem ou inadequação, exigindo processos de alisamento e ocultamento como condição para a aceitação social. Essa dinâmica revela como a respeitabilidade é racializada e profundamente excludente (Braga, 2023). A transição capilar, nesse sentido, representa não apenas uma mudança estética, mas um gesto político que desafia os critérios normativos de respeitabilidade impostos aos corpos negros. Ao assumir o cabelo natural, mulheres negras confrontam diretamente a moral da aparência hegemônica (Aguiar; Costa, 2021).

O vestuário também desempenha papel fundamental nesse processo. Roupas não apenas cobrem o corpo, mas comunicam posição social, gênero, idade e adequação moral. Determinados estilos são considerados elegantes e discretos, enquanto outros são associados à vulgaridade ou à falta de classe (Silva, 2016). Essa leitura moral do vestir reforça distinções de classe, uma vez que o acesso a determinados códigos estéticos depende de capital econômico e cultural. A respeitabilidade, portanto, não é apenas corporal, mas também material e simbólica (Bourdieu, 2007). Os gestos e modos de se portar completam esse quadro. Postura, forma de falar e expressões corporais são constantemente avaliadas como sinais de refinamento ou desvio, compondo um repertório de comportamentos esperados para corpos considerados legítimos (Sant’Anna, 2001).

A mídia desempenha papel central na consolidação desses critérios, ao reiterar imagens de corpos e rostos que encarnam o ideal de respeitabilidade. Revistas, programas televisivos e plataformas digitais produzem narrativas que associam beleza à saúde, sucesso e felicidade (Ribeiro; Kruse, 2014). Essas representações contribuem para a naturalização de padrões estéticos que se apresentam como universais, mas que, na prática, refletem valores de grupos socialmente privilegiados (Benevides; Rodrigues, 2017).

O corpo feminino, quando exibido na mídia, é frequentemente enquadrado como projeto em constante aperfeiçoamento. A lógica do “corpo-vitrine” transforma a aparência em tarefa contínua, reforçando a ideia de que a respeitabilidade depende de vigilância permanente (Campos; Cecílio; Penaforte, 2016). Essa exigência produz impactos significativos na subjetividade das mulheres, gerando sentimentos de inadequação, culpa e ansiedade. O corpo deixa de ser espaço de experiência e passa a ser objeto de gestão constante (Nascimento; Silva, 2014). Entre adolescentes e jovens, essa dinâmica se intensifica, uma vez que a formação da identidade ocorre em meio a um fluxo contínuo de imagens idealizadas. A comparação constante amplia vulnerabilidades e fragiliza a relação com o próprio corpo (Ribeiro, 2021). Ao mesmo tempo, movimentos de resistência emergem ao questionar esses padrões e propor outras formas de visibilidade corporal. No entanto, essas iniciativas frequentemente enfrentam processos de deslegitimação ou apropriação pelo mercado (Nunes, 2021).

A respeitabilidade, nesse contexto, revela-se profundamente ambígua. Enquanto funciona como estratégia de proteção e reconhecimento em determinados espaços, também impõe limites rígidos à expressão corporal e identitária (Jarrín, 2023). Essa ambiguidade é particularmente visível no mundo do trabalho, onde corpos considerados “adequados” são mais facilmente aceitos e valorizados. A aparência torna-se, assim, um recurso econômico e simbólico, passível de rentabilização (Grisci et al., 2015). O culto à respeitabilidade estética reforça estigmas sociais ao associar determinadas aparências à marginalidade ou ao fracasso. Corpos que não se alinham aos padrões hegemônicos são frequentemente responsabilizados por sua exclusão (Martins, 2021). Essa lógica contribui para a produção de uma violência simbólica cotidiana, na qual os próprios sujeitos passam a se autocorrigir e a regular seus corpos para evitar punições sociais (Vilhena; Medeiros; Novaes, 2005).

Ao transformar o corpo em critério central de respeitabilidade, a sociedade desloca debates estruturais sobre desigualdade para o campo da aparência individual. O corpo torna-se o lugar onde se inscrevem expectativas sociais contraditórias e excludentes (Medeiros, 2004). Esse deslocamento é funcional à manutenção das hierarquias sociais, pois individualiza responsabilidades e obscurece os mecanismos coletivos de produção da desigualdade (Bourdieu, 1989). Assim, corpo, rosto e respeitabilidade não constituem dimensões separadas, mas elementos articulados de um mesmo dispositivo social. Eles operam conjuntamente para definir quem pode ocupar determinados espaços com

legitimidade e quem será constantemente questionado (Thebaldi, 2020). Compreender essa articulação é fundamental para avançar na análise da beleza como capital social. É a partir dessa moralização do corpo e da respeitabilidade que se torna possível entender, nos próximos tópicos, quem é reconhecido como modelo e quem permanece à margem dos regimes de visibilidade contemporâneos.

1.3. Beleza, raça e classe: quem é visto como modelo

A definição de quem é visto como modelo de beleza em uma sociedade não é fruto do acaso, mas resultado de processos históricos, sociais e políticos que articulam raça, classe e gênero. A aparência considerada exemplar funciona como parâmetro normativo, a partir do qual todos os outros corpos são comparados e avaliados (Bourdieu, 2007). No contexto brasileiro, esses modelos de beleza foram construídos sob forte influência da herança colonial e escravocrata, que instituiu a branquitude como referência estética e moral. A valorização de traços europeus consolidou um ideal corporal que associa beleza à brancura, à juventude e à magreza (Sant'Anna, 2014). Essa normatividade estética opera como forma de distinção social. O corpo que se aproxima do modelo hegemônico não apenas é percebido como belo, mas também como civilizado, educado e socialmente legítimo, reforçando hierarquias simbólicas profundamente enraizadas (Bourdieu, 1989).

A branquitude, nesse sentido, funciona como padrão silencioso de comparação. Ela raramente se nomeia como identidade racial, mas se apresenta como neutralidade estética, tornando-se o fundo invisível contra o qual todos os outros corpos são lidos (Braga, 2023). Mulheres brancas, jovens e magras, especialmente pertencentes às classes médias e altas, ocupam historicamente o lugar de modelo estético. Seus corpos são apresentados como universais, naturais e desejáveis, enquanto outros são marcados como desviantes ou exóticos (Benevides; Rodrigues, 2017). Essa lógica não apenas define quem é visto como belo, mas também quem é autorizado a ocupar espaços de visibilidade e prestígio. A beleza, nesse caso, atua como capital simbólico que amplia oportunidades sociais e reforça privilégios já existentes (Jordão, 2017).

A racialização da beleza torna-se particularmente evidente quando se observa a desvalorização sistemática dos corpos negros. Traços como pele escura, nariz largo e cabelo crespo foram historicamente associados à feiura, à inferioridade e à marginalidade (Aguar; Costa, 2021). Essas associações não são apenas estéticas, mas morais. O corpo

negro foi frequentemente lido como excessivo, indisciplinado ou inadequado, exigindo processos de correção para se aproximar do ideal dominante (Bordo, 1993).

O cabelo crespo ocupa lugar central nesse processo de exclusão estética. A exigência de alisamento como condição de aceitação social revela como a beleza hegemônica é profundamente racializada e excludente (Aguiar; Costa, 2021). Mesmo quando corpos negros alcançam visibilidade, isso muitas vezes ocorre sob condições específicas, como a exotização ou a adequação parcial aos padrões brancos. A diversidade é tolerada apenas quando não ameaça o centro normativo da branquitude (Braga, 2023). A classe social intensifica essas desigualdades. O acesso a produtos, procedimentos estéticos e códigos de elegância depende de recursos econômicos e culturais, tornando a beleza um privilégio socialmente distribuído (Silva, 2016).

Corpos das classes populares, ainda que belos em outros referenciais, são frequentemente lidos como “malcuidados” ou “exagerados”, reforçando estigmas que associam pobreza à falta de gosto ou refinamento (Medeiros, 2004). Essa leitura de classe atravessa também o vestuário e os modos de se portar. Certos estilos são associados à elegância natural, enquanto outros são interpretados como vulgaridade, mesmo quando cumprem funções semelhantes (Jordão, 2017). A juventude é outro elemento central na definição do modelo estético. O envelhecimento feminino, em especial, é tratado como perda de valor social, deslocando mulheres mais velhas para a invisibilidade (Paz *et al.*, 2025).

A associação entre beleza e juventude reforça uma lógica de descarte simbólico, na qual corpos que envelhecem são considerados menos dignos de atenção e reconhecimento (Sant’Anna, 2001). Essa dinâmica produz uma hierarquia etária da beleza, que se articula às desigualdades raciais e de classe. Mulheres negras e pobres envelhecem mais cedo aos olhos da sociedade, acumulando estigmas (Novaes; Vilhena, 2003). A mídia desempenha papel central na reprodução desses modelos. Ao reiterar imagens de corpos brancos, jovens e magros como ideais, ela contribui para a naturalização dessas hierarquias estéticas (Flor, 2009).

Revistas, publicidade e redes sociais produzem uma pedagogia visual que ensina, de forma sutil e constante, quem deve ser admirado e quem deve ser corrigido ou ocultado (Ribeiro; Kruse, 2014). Essa pedagogia afeta profundamente a construção da subjetividade, especialmente entre meninas e mulheres jovens, que passam a medir seu valor a partir da proximidade com o modelo dominante (Nascimento; Silva, 2014). Mesmo

discursos contemporâneos de diversidade muitas vezes mantêm o centro normativo intacto. Corpos fora do padrão são incluídos de forma pontual, sem questionar as estruturas que definem o que é considerado belo (Thebaldi, 2020). A beleza, assim, opera como tecnologia de poder que organiza o campo do visível e do desejável. Ela define quem pode ser referência e quem permanece como exceção ou margem (Jarrín, 2023). Essa organização não é estática. Ao longo do tempo, padrões se atualizam, mas raramente rompem com suas bases raciais e de classe. A mudança estética costuma ser superficial, preservando hierarquias profundas (Benevides; Rodrigues, 2017).

No Brasil, essa permanência é visível na valorização recorrente da estética europeizada, mesmo em um país marcado pela diversidade racial e cultural (Sant'Anna, 2014). A disputa por reconhecimento estético torna-se, assim, também uma disputa política. Questionar quem é visto como modelo implica desafiar estruturas históricas de poder e exclusão (Braga, 2023). Movimentos de afirmação racial e corporal têm tensionado esses modelos, propondo outras referências de beleza e visibilidade. No entanto, esses movimentos enfrentam resistências e tentativas de cooptação pelo mercado (Nunes, 2021). A transformação efetiva dos padrões exige mais do que representatividade pontual. Ela demanda uma revisão crítica das bases que associam beleza a branquitude, juventude e privilégio econômico (Wolf, 2018).

Ao compreender como raça e classe estruturam quem é visto como modelo, torna-se possível avançar na análise da beleza como capital social. Não se trata apenas de aparência, mas de acesso desigual à visibilidade, ao reconhecimento e às oportunidades sociais (Bourdieu, 2007). Esse entendimento prepara o terreno para o próximo movimento analítico do capítulo, no qual a lógica da beleza extrapola o corpo e passa a organizar a própria vida como vitrine, intensificando os regimes contemporâneos de exposição e visibilidade.

1.4. Do corpo à vida como vitrine

A lógica da beleza como valor social não se encerra no corpo físico. Ao longo do tempo, ela se expande e passa a organizar também modos de vida, escolhas cotidianas e formas de apresentação pública do eu. O corpo deixa de ser apenas um suporte estético e transforma-se em ponto de partida para uma vida constantemente exposta e avaliada (Bourdieu, 1989). Esse deslocamento do corpo para a vida como um todo revela que a

beleza opera como princípio organizador da visibilidade social. Não se trata apenas de parecer bonita, mas de viver de maneira esteticamente aceitável, coerente com os códigos de respeitabilidade vigentes (Jordão, 2017).

A casa, o quarto, os objetos, a alimentação, o lazer e até as relações afetivas passam a integrar essa vitrine simbólica. Tudo se torna potencialmente visível e passível de julgamento, ampliando o campo de controle social sobre os sujeitos (Sant'Anna, 2001). Nesse contexto, o corpo funciona como cartão de visita de um estilo de vida considerado desejável. Ele sinaliza pertencimento de classe, autocontrole, disciplina e adequação às normas estéticas e morais dominantes (Bourdieu, 2007).

A ideia de “vida bonita” emerge como extensão da ideia de “corpo bonito”. Uma vida bem-sucedida, harmoniosa e admirável passa a ser associada a imagens limpas, organizadas e visualmente agradáveis, reforçando padrões excludentes (Flor, 2009). Essa estética da vida cotidiana não é neutra. Ela reproduz desigualdades ao exigir recursos materiais, tempo e capital cultural para sua manutenção, tornando a visibilidade um privilégio socialmente distribuído (Medeiros, 2004). A vitrine da vida exige coerência estética. Não basta ter um corpo adequado se o cenário, os hábitos e os comportamentos não confirmarem essa imagem. A aparência torna-se um projeto contínuo de gestão do eu (Berger, 2010). Esse processo intensifica a responsabilização individual. O sucesso ou o fracasso estético da vida é atribuído ao esforço pessoal, ocultando as condições estruturais que limitam ou possibilitam essa performance (Wolf, 2018).

A moral da aparência, nesse estágio, transforma-se em moral da exposição. Ser visto de maneira correta torna-se quase tão importante quanto ser, deslocando o valor da experiência para sua representação (Freire Filho; Lana, 2014). A mídia desempenha papel central nesse deslocamento ao naturalizar estilos de vida que funcionam como vitrines permanentes. Revistas, programas e plataformas digitais reforçam a ideia de que viver bem é viver de forma visualmente atraente (Campos; Cecílio; Penaforte, 2016).

As redes sociais ampliam e sofisticam esse processo, mas não o inauguram. Elas operam sobre uma lógica já existente, intensificando a centralidade da imagem e a comparação constante entre vidas (Lauro, 2021). Nesse cenário, a fronteira entre o público e o privado se dilui. Aspectos antes íntimos passam a ser cuidadosamente editados e exibidos, reforçando a ideia de que a vida deve ser consumível visualmente (Ruffo, 2023). A estética da vida também impõe limites ao que pode ser mostrado. Sofrimento, precariedade e desordem tendem a ser ocultados, pois ameaçam a coerência da imagem

desejada (Novaes, 2004). Essa ocultação produz efeitos subjetivos profundos, pois cria a ilusão de que apenas algumas vidas são dignas de visibilidade plena, enquanto outras devem permanecer invisíveis ou envergonhadas (Vilhena; Medeiros; Novaes, 2005).

A lógica da vitrine reforça, assim, hierarquias raciais e de classe. Vidas brancas e de classe média são mais facilmente convertidas em modelos estéticos, enquanto vidas negras e populares enfrentam maior vigilância e estigmatização (Braga, 2023). Mesmo quando corpos e vidas dissidentes ganham visibilidade, isso frequentemente ocorre sob condições específicas, como a estetização da resistência ou a mercantilização da diferença (Jarrín, 2023). A vida como vitrine exige performance contínua. Não há pausa para o descuido, pois qualquer desvio pode ser interpretado como falha moral ou estética (Grisci *et al.*, 2015). Essa exigência produz cansaço, ansiedade e sensação permanente de inadequação, sobretudo entre mulheres, que historicamente são mais cobradas a manter coerência estética em todas as esferas da vida (Sant'Anna, 2004).

A beleza, nesse sentido, deixa de ser atributo pontual e transforma-se em regime de governo dos corpos e das existências. Ela orienta escolhas, regula comportamentos e define limites do aceitável (Bordo, 1993). A vida-vitrine também redefine o conceito de autenticidade. Ser autêntica passa a significar ser esteticamente coerente com a própria marca pessoal, e não necessariamente viver experiências genuínas (Nunes, 2021). Essa marca pessoal articula corpo, discurso e cenário, transformando o sujeito em produto simbólico que precisa ser constantemente atualizado para manter relevância (Freire Filho; Lana, 2014).

O valor social da beleza, nesse estágio, está profundamente ligado à visibilidade. Ser vista é condição para existir socialmente, enquanto a invisibilidade se aproxima da exclusão simbólica (Jordão, 2017). A vitrine da vida reforça a lógica do capital estético, no qual aparência e exposição se convertem em reconhecimento, oportunidades e pertencimento (Bourdieu, 2007). Ao mesmo tempo, essa lógica produz uma hierarquia das vidas visíveis. Algumas são celebradas, outras toleradas e muitas silenciadas, de acordo com sua adequação aos padrões dominantes (Thebaldi, 2020).

O corpo, que antes era o principal alvo da normatização estética, torna-se apenas um dos elementos de um sistema mais amplo de controle da aparência da vida (Kowalski; Ferreira, 2007). Com isso, a beleza deixa de ser apenas uma questão individual ou subjetiva e se consolida como questão social estruturante, atravessando relações, trajetórias e oportunidades (Sampaio; Ferreira, 2009). A compreensão da vida como

vitrine permite perceber que a beleza atua como tecnologia de poder difusa, presente nas pequenas escolhas e nos grandes projetos de vida (Bordo, 1999).

Essa tecnologia não opera apenas pela imposição, mas também pelo desejo. Deseja-se ser vista, reconhecida e validada, mesmo quando isso implica submeter-se a padrões excludentes (Zorzan; Chagas, 2011). Assim, o deslocamento do corpo para a vida como vitrine fecha o ciclo iniciado na moral da aparência. O que começa como exigência estética termina como forma de organização da existência social (Sant'Anna, 2014). Esse movimento prepara o terreno para os capítulos seguintes, nos quais o espelho social se torna digital, ampliando ainda mais os regimes de visibilidade, controle e valoração da beleza na contemporaneidade.

Referências Bibliográficas

AGUIAR, Josimeire Ferreira; COSTA, Candida Soares. A trajetória emancipatória do cabelo crespo: racismo, “boa aparência”, transição capilar e a afirmação da identidade negra. **Raído**, v. 15, n. 37, p. 51-68, 2021.

BENEVIDES, Silvio Cesar; RODRIGUES, Vanessa Ionara. Beleza Pura: Uma abordagem histórica e socioantropológica das representações do corpo e beleza no Brasil. **Revista Mosaico-Revista de História**, v. 10, p. 81-99, 2017.

BERGER, Mirela. " Felicidade é entrar num vestido p": o culto ao corpo na sociedade urbana contemporânea. **Cadernos de Campo**, v. 19, n. 19, p. 69-90, 2010.

BORDO, Susan. **The Male Body: A New Look at Men in Public and in Private**. New York: Farrar, Straus and Giroux, 1999.

BORDO, Susan. **Unbearable Weight: Feminism, Western Culture, and the Body**. Berkeley: University of California Press, 1993.

BOURDIEU, Pierre. **A distinção: crítica social do julgamento**. São Paulo: Edusp; Porto Alegre, RS: Zouk, 2007. ISBN 8588840685.

BOURDIEU, Pierre. **O poder simbólico**. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 1989.

BRAGA, Amanda Batista. **História da beleza negra no Brasil: discursos, corpos e práticas**. EduFSCAR, 2023.

CAMPOS, Maria Teresa de Assis; CECÍLIO, Mariana Silva; PENAFORTE, Fernanda Rodrigues. Corpo-vitrine, ser mulher e saúde: produção de sentidos nas capas da Revista Boa Forma. **Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 11, n. 3, p. 611-628, 2016.

FLOR, Gisele. Corpo, mídia e status sociais: reflexões sobre os padrões de beleza. **Revista de estudos da comunicação**, v. 10, n. 23, 2009.

FREIRE FILHO, João; LANA, Lígia. Pacto de visibilidade: mídia, celebridades e humilhação. **Contracampo: Brazilian Journal of Communication**, v. 30, n. 1, 2014.

GRISCI, Carmem Lígia Iochins et al. Beleza física e trabalho imaterial: do politicamente correto à rentabilização. **Psicologia: Ciência e profissão**, v. 35, n. 2, p. 406-422, 2015.

JARRÍN, Alvaro. **A biopolítica da beleza: cidadania cosmética e capital afetivo no Brasil**. SciELO-Editora FIOCRUZ, 2023.

JORDÃO, Janaína Vieira de Paula. **Valor-aparência: Aparências de classe e hierarquias do cotidiano**. Paco Editorial, 2017.

KOWALSKI, Marizabel; FERREIRA, Maria Beatriz Rocha. Estética, corpo e cultura. **Conexões**, v. 5, n. 2, p. 89-112, 2007.

LAURO, Laís Sousa Di. **Vitrine do eu**: a construção discursiva de estereótipos de beleza feminina no Instagram. 2021. 134f. Dissertação (Mestrado em Estudos da Mídia) - Centro de Ciências Humanas, Letras e Artes, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2021.

MARTINS, Viviane Lima. Valores estéticos e estigmas sociais ligados ao culto à beleza: uma análise semiótica. **Revista MultiAtual**, v. 2, n. 4, p. 2021.

MATTOS, Rafael da Silva. Uma analítica da beleza corporal: notas a partir de Kant. **Conexões**, v. 8, n. 2, p. 47-67, 2010.

MEDEIROS, Marília Salles Falci. Imagens, percepções e significados do corpo nas classes populares. **Sociedade e estado**, v. 19, p. 409-439, 2004.

MENTORE, George. O triunfo e a dor da beleza: comparando as estéticas recursiva, contrapontística e celular do ser. **Revista de Antropologia**, v. 49, p. 465-499, 2006.

NASCIMENTO, Christiane Moura; DA SILVA, Luiz Carlos Avelino. Sujeito mulher: a imagem da beleza. **Revista Subjetividades**, v. 14, n. 2, p. 343-357, 2014.

NOVAES, Joana de Vilhena. **Sobre o intolerável peso da feiúra**: Corpo, sociabilidade e regulação social. 2004. Tese de Doutorado. Tese de Doutorado, Departamento de Psicologia, Pontifícia Universidade Católica, Rio de Janeiro, TJ, 2004.

NOVAES, Joana Vilhena; VILHENA, Junia. De cinderela a moura torta: sobre a relação mulher, beleza e feiúra. **Interações**, v. 8, n. 15, p. 9-36, 2003.

NUNES, Madianne Clemildes de Souza. **Narrativas sobre aparência e saúde do corpo feminino**: a disputa por capitais sociais em perfis do movimento corpo livre e da cultura fitness no Instagram. 2021. 274 f. Dissertação (Mestrado em Comunicação) - Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, SE, 2021.

OLIVEIRA, Micheli Pilau; TEIXEIRA, Nathalia das Neves; NIELSSON, Joice Graciele. O padrão estético tido como o “ideal” e as violências de gênero e raça a partir da expectativa da beleza feminina. **Prisma Jurídico**, v. 24, p. e25114-e25114, 2025.

PAZ, Júlia Rocha et al. Gênero, beleza e juventude: percepções de mulheres de diferentes faixas etárias acerca da aparência feminina jovem e da aparência feminina envelhecida. **Revista FAMECOS**, v. 32, n. 1, p. e47025-e47025, 2025.

RIBEIRO, Rúbia Guimarães; KRUSE, Maria Henriqueta Luce. O corpo da mulher em revista: o imperativo da beleza. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 23, p. 101-108, 2014.

RIBEIRO, Vannini De Medeiros Mendes. **Os impactos das imagens nas relações dos/as adolescentes com a sua aparência corporal**. 2021. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Instituto CEUB de Pesquisa e Desenvolvimento, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2021.

RUFFO, Bruna Barcellos Neves. **Beleza filtrada**: uma perspectiva contemporânea do culto à beleza nas redes sociais digitais. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Comunicação - Jornalismo) - Escola de Comunicação, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2023.

SAMPAIO, Rodrigo P. de A.; FERREIRA, Ricardo Franklin. Beleza, identidade e mercado. **Psicologia em Revista**, v. 15, n. 1, p. 120-140, 2009.

SANT'ANNA, Denise Bernuzzi de. **Corpos de passagem**: ensaios sobre a subjetividade contemporânea. São Paulo: Estação Liberdade, 2001.

SANT'ANNA, Denise Bernuzzi de. **Cuidados de si e embelezamento feminino**. In: PRIORE, Mary del (org.). História das mulheres no Brasil. São Paulo: Contexto, 2004.

SANT'ANNA, Denise Bernuzzi de. **História da beleza no Brasil**. São Paulo: Contexto, 2014.

SANT'ANNA, Denise Bernuzzi. Corpo e embelezamento feminino no Brasil. **Iberoamericana**, v. 3, n. 10, p. 143-151, 2003.

SILVA, Joana Brito de Lima. Corpo sem classe: elegância natural e teatralidade elegante. **CAMPOS**, v. 17, n. 1, 2016.

THEBALDI, Bruno. Os integrados e os outsiders da aparência: o "belo" e o "feio" em tempos de "culto ao corpo". **Parágrafo**, v. 7, n. 1, p. 66, 2020.

VILHENA, Junia; MEDEIROS, Sergio; NOVAES, Joana de Vilhena. A violência da imagem: estética, feminino e contemporaneidade. **Revista Mal-estar e subjetividade**, n. 1, p. 109-144, 2005.

WOLF, Naomi. **O mito da beleza**: como as imagens de beleza são usadas contra as mulheres. Editora Record, 2018.

ZORZAN, Fernanda Saldanha; CHAGAS, Arnaldo Toni Sousa das. Espelho, espelho meu, existe alguém mais bela do que eu?: Uma reflexão sobre o valor do corpo na atualidade e a construção da subjetividade feminina. **Barbaroi**, n. 34, p. 161-187, 2011.

CAPÍTULO 2

PLATAFORMAS, MÉTRICAS E GOVERNO ALGORÍTMICO DA VISIBILIDADE

2.1. Plataformas como dispositivos sociotécnicos de governo da visibilidade

Compreender o Instagram como um dispositivo sociotécnico exige ir além da ideia de ferramenta neutra de comunicação. Inspirado em Michel Foucault, o conceito de dispositivo permite observar como saberes, técnicas, normas e práticas se articulam para governar condutas, produzir sujeitos e organizar campos de visibilidade (Foucault, 1979; Foucault, 2008). O dispositivo não se reduz a um artefato técnico, mas envolve uma rede heterogênea de discursos, instituições, arquiteturas, regulamentações e expectativas sociais. Nesse sentido, plataformas digitais operam como dispositivos que orientam comportamentos, delimitam possibilidades de ação e modulam aquilo que pode ser visto, dito e valorizado (Foucault, 1979). Ao articular essa noção com a ideia de sociedade de plataformas, desenvolvida por José van Dijck, torna-se possível compreender o Instagram como parte de um ecossistema mais amplo, no qual infraestruturas digitais e modelos de negócio se entrelaçam à vida social cotidiana (Van Dijck, 2019; Van Dijck; Poell; De Waal, 2018).

Na sociedade de plataformas, empresas privadas passam a organizar fluxos de informação, interação e reconhecimento social, assumindo funções que antes pertenciam a instituições públicas ou comunitárias. A visibilidade deixa de ser um efeito espontâneo

da comunicação e passa a ser governada por sistemas técnicos orientados por interesses econômicos (Van Dijck, 2014). O Instagram, nesse contexto, funciona como um arranjo sociotécnico que combina interfaces intuitivas, sistemas de recomendação, métricas de engajamento e regras explícitas e implícitas de uso. Esses elementos não apenas mediam interações, mas estruturam hierarquias de visibilidade entre corpos, narrativas e estilos de vida (Campanella, 2023). As interfaces da plataforma operam como pedagogias silenciosas. Ao sugerirem formatos de postagem, modos de interação e padrões estéticos recorrentes, elas orientam o que deve ser mostrado e como deve ser mostrado para alcançar reconhecimento e circulação ampliada (Araújo, 2021).

Essa orientação não se dá por coerção direta, mas por meio de incentivos sutis e contínuos. Curtidas, comentários e visualizações funcionam como sinais de validação, estimulando usuários a ajustarem suas práticas de autoapresentação às expectativas do sistema (Oliveira, 2025). Do ponto de vista foucaultiano, trata-se de uma forma de governo que atua pela indução, pela normalização e pela internalização de critérios. Os sujeitos passam a regular a si mesmos, antecipando o que será mais visível, aceito ou recompensado pela plataforma (Foucault, 2004). A visibilidade, nesse regime, não é distribuída de maneira aleatória. Ela é resultado de combinações entre arquiteturas técnicas e normas sociais que definem quais conteúdos merecem atenção e quais permanecem à margem (Van Dijck, 2022).

Os sistemas de recomendação, embora opacos em seu funcionamento, exercem papel central nesse processo. Eles classificam, hierarquizam e filtram conteúdos com base em sinais de engajamento, criando circuitos diferenciados de aparição e permanência (D'Andréa, 2021). Essas decisões algorítmicas não são neutras. Elas incorporam valores, pressupostos e interesses que refletem modelos de negócio orientados à maximização do tempo de permanência e da captura de dados comportamentais (Van Dijck; Poell, 2013). Assim, o governo da visibilidade nas plataformas digitais se articula à lógica econômica que sustenta a plataformização. Tornar certos corpos e narrativas mais visíveis significa, simultaneamente, torná-los mais rentáveis em termos de atenção e dados (Zuboff, 2015). Ao mesmo tempo, esse governo depende da participação ativa dos usuários. Mostrar-se, engajar, comentar e reagir não são apenas escolhas individuais, mas expectativas sociais incorporadas ao funcionamento da plataforma (Castro, 2022).

Participar do Instagram implica aceitar um conjunto de normas tácitas sobre frequência de postagem, responsividade e adequação estética. Quem não se ajusta a essas

normas tende a experimentar menor circulação e reconhecimento (Campanella, 2021). Essa dinâmica produz um regime específico de visibilidade, no qual aparecer se torna uma forma de capital simbólico e social, mas também uma obrigação constante de exposição e desempenho (Karhawi, 2024). A visibilidade, portanto, deixa de ser apenas um meio de expressão para se tornar um fim em si mesma. Ser visto passa a significar existir socialmente no espaço digital, reforçando a centralidade da autoapresentação nas dinâmicas contemporâneas (Oliveira, 2025). Sob essa lógica, corpos e estilos que se alinham às expectativas predominantes da plataforma circulam com mais facilidade. Outros, considerados desviantes ou menos rentáveis, enfrentam obstáculos estruturais à aparição (Pelúcio; Irineu; Silva, 2025).

O dispositivo plataforma, assim, opera por inclusão diferencial. Não se trata de excluir explicitamente determinados sujeitos, mas de modular a intensidade e a frequência com que aparecem nos fluxos informacionais (Ferrari; Graham, 2021). Essa modulação produz efeitos profundos na constituição das subjetividades. Ao observar padrões recorrentes de sucesso e visibilidade, os usuários tendem a ajustar suas práticas, internalizando critérios algorítmicos como normas legítimas de apresentação de si (Araújo, 2021). A articulação entre dispositivo foucaultiano e sociedade de plataformas permite compreender esse processo como uma forma contemporânea de governo das condutas. Governa-se não por proibições diretas, mas pela organização dos campos de possibilidade (Foucault, 2008).

No Instagram, esses campos são desenhados por códigos, métricas e interfaces que orientam escolhas cotidianas de forma quase imperceptível. O governo da visibilidade se exerce no detalhe, no cotidiano, na repetição (Foucault, 1979). A promessa de conectividade e expressão individual convive, portanto, com um regime sofisticado de ordenamento social. A visibilidade se torna administrada, previsível e economicamente explorável (Van Dijck, 2019). Esse arranjo sociotécnico redefine a relação entre sujeitos e reconhecimento. O valor social passa a ser mediado por plataformas que operam segundo critérios próprios, muitas vezes desalinhados com princípios de diversidade e equidade (Campanella, 2023).

Ao governar a visibilidade, as plataformas também produzem silêncios. Conteúdos menos alinhados às lógicas de engajamento tendem a desaparecer dos fluxos, limitando a pluralidade de narrativas em circulação (Kischinhevsky; Fraga, 2020). Esse processo tem implicações políticas relevantes, pois interfere na constituição da esfera pública

mediatizada, redefinindo quem pode falar, quem é ouvido e em que condições (Yazbek, 2022). Assim, o Instagram não apenas reflete dinâmicas sociais preexistentes, mas contribui ativamente para sua reorganização. Ele atua como um dispositivo que produz e reforça hierarquias de visibilidade (Campanella, 2021).

A governança algorítmica da visibilidade, portanto, deve ser compreendida como parte de um regime mais amplo de poder que atravessa tecnologia, economia e cultura (Soares *et al.*, 2025). Ao articular Foucault e van Dijck, torna-se possível evidenciar que esse governo não é centralizado, mas distribuído entre sistemas técnicos, modelos de negócio e práticas cotidianas dos próprios usuários (Van Dijck; Poell; De Waal, 2018). Nesse cenário, a visibilidade deixa de ser um direito ou um acaso e passa a ser um recurso escasso, disputado e regulado, com efeitos diretos sobre a produção de identidades e valores sociais (Oliveira, 2025). Compreender as plataformas como dispositivos sociotécnicos de governo da visibilidade é, portanto, um passo fundamental para analisar, nos tópicos seguintes, como métricas, algoritmos e economias de dados aprofundam essas dinâmicas, especialmente no que diz respeito à circulação e valorização da beleza nas redes sociais.

2.2. Capitalismo de vigilância e economia dos dados de aparência

A noção de capitalismo de vigilância, desenvolvida por Shoshana Zuboff, oferece uma chave analítica central para compreender o funcionamento econômico das plataformas digitais contemporâneas. Nesse regime, experiências humanas são apropriadas como matéria-prima gratuita para a produção de dados comportamentais, posteriormente transformados em valor econômico (Zuboff, 2015). Diferentemente de modelos anteriores do capitalismo informacional, o capitalismo de vigilância não se limita a registrar ações passadas. Ele busca antecipar, prever e influenciar comportamentos futuros, convertendo dados em instrumentos de modulação da conduta (Zuboff, 2019).

As redes sociais, como o Instagram, ocupam posição estratégica nesse processo, pois concentram práticas intensas de exposição de si. Curtidas, comentários, tempo de visualização e padrões de interação tornam-se sinais valiosos para a extração contínua de dados (Zuboff, 2022). No campo específico da aparência, essa dinâmica se intensifica. Conteúdos ligados à beleza, ao corpo e ao estilo de vida produzem engajamento recorrente, previsível e altamente mensurável, o que os torna especialmente atraentes

para a lógica do capitalismo de vigilância (Campanella, 2023). Cada selfie curtida, cada vídeo de rotina estética assistido até o fim e cada interação com influenciadoras alimenta um circuito permanente de coleta de dados. Essas ações aparentemente banais passam a integrar bancos de dados que registram preferências, desejos e vulnerabilidades (Zuboff, 2015).

A economia dos dados de aparência opera, assim, de forma silenciosa. O que se apresenta como expressão individual ou busca por reconhecimento social converte-se, simultaneamente, em insumo para sistemas de segmentação publicitária (Van Dijck, 2014). A personalização dos feeds, frequentemente percebida como comodidade ou afinidade, é resultado direto dessa extração massiva de dados. Algoritmos ajustam o conteúdo exibido com base em padrões de engajamento anteriores, reforçando temas e estéticas que mantêm o usuário conectado (Van Dijck; Poell, 2013). Esse processo cria um ciclo autorreforçado. Quanto mais o usuário interage com conteúdos de beleza, mais esse tipo de material lhe é apresentado, intensificando a centralidade da aparência na experiência cotidiana da plataforma (Oliveira, 2025).

Sob a ótica de Zuboff, trata-se de um deslocamento fundamental: a visibilidade deixa de ser apenas um meio de reconhecimento simbólico e passa a ser um recurso econômico explorável. A atenção torna-se mercadoria, e as imagens de si convertem-se em ativos informacionais (Zuboff, 2019). Nesse contexto, a autoexposição não é apenas incentivada, mas estruturada como requisito para a participação plena na vida digital. Mostrar-se é condição para existir nos fluxos algorítmicos e, ao mesmo tempo, para alimentar o sistema que extrai valor dessa exposição (Castro, 2022).

A economia dos dados de aparência também redefine a relação entre usuários e consumo. Anúncios de produtos estéticos, procedimentos e estilos de vida são direcionados com precisão crescente, baseados em microdados sobre hábitos, inseguranças e aspirações (Zuboff, 2015). Essa segmentação sofisticada reforça a ligação entre beleza e mercado. O corpo visível torna-se não apenas objeto de apreciação social, mas alvo constante de intervenções comerciais personalizadas (Karhawi, 2024). A visibilidade, assim, assume dupla função. De um lado, produz reconhecimento social; de outro, alimenta modelos de negócio baseados na previsão e indução do consumo (Van Dijck; Poell; De Waal, 2018). O capitalismo de vigilância opera, portanto, por meio da normalização do monitoramento. A coleta de dados é naturalizada como parte inevitável

da experiência digital, raramente questionada em seu alcance e consequências (Zuboff, 2022).

No campo da aparência, essa naturalização é ainda mais intensa, pois o cuidado com o corpo e a imagem já é socialmente valorizado. A plataforma se aproveita dessa valorização para intensificar práticas de exposição e engajamento (Campanella, 2021). Ao transformar imagens corporais em dados, as plataformas produzem uma forma específica de poder. Não se trata apenas de vigiar, mas de orientar escolhas estéticas e padrões de consumo por meio de sugestões contínuas e personalizadas (Soares *et al.*, 2025). Esse poder é exercido de maneira difusa e descentralizada. Não há um agente visível de controle, mas um conjunto de sistemas automatizados que operam segundo lógicas econômicas opacas (Ferrari; Graham, 2021). A promessa de autonomia individual convive, assim, com um regime de captura permanente. O usuário acredita escolher livremente o que consome e exhibe, enquanto suas escolhas são constantemente moldadas por arquiteturas algorítmicas (Zuboff, 2019).

A economia dos dados de aparência também intensifica desigualdades. Corpos que geram mais engajamento tornam-se mais visíveis e, portanto, mais rentáveis, enquanto outros permanecem marginalizados nos fluxos digitais (Pelúcio; Irineu; Silva, 2025). Essa lógica reforça padrões estéticos dominantes, pois aquilo que é mais facilmente monetizável tende a ser priorizado pelos sistemas de recomendação e publicidade (Campanella, 2023). O resultado é um ambiente no qual a visibilidade se torna condicionada à capacidade de produzir dados economicamente úteis. Ser visto passa a depender não apenas de reconhecimento social, mas de aderência às lógicas de extração de valor (Oliveira, 2025).

Sob essa perspectiva, o capitalismo de vigilância redefine o sentido da participação digital. Engajar-se é, simultaneamente, comunicar-se e trabalhar para a plataforma, produzindo dados que sustentam seu modelo de negócio (Pithan; Closs, 2024). A aparência, nesse cenário, torna-se um campo privilegiado de exploração. Sua centralidade cultural e emocional garante fluxo constante de dados, tornando-a especialmente funcional ao capitalismo de vigilância (Zuboff, 2015). A passagem da visibilidade como reconhecimento para a visibilidade como recurso econômico altera profundamente as dinâmicas de subjetivação. O valor de si passa a ser medido em termos de atenção capturada e dados gerados (Castro, 2022). Essa mensuração contínua produz efeitos psicológicos e sociais relevantes, pois incentiva a comparação constante e a busca por

validação quantificável (Campanella, 2021). Ao mesmo tempo, a opacidade dos sistemas dificulta a percepção crítica desse processo. O usuário raramente tem acesso aos critérios que orientam a personalização e a segmentação publicitária (D'Andréa, 2021).

O capitalismo de vigilância, portanto, não apenas observa comportamentos, mas os organiza e antecipa, transformando a experiência da visibilidade em engrenagem econômica (Zuboff, 2022). No Instagram, essa engrenagem se manifesta de forma particularmente intensa na circulação de imagens corporais, que funcionam como pontos de convergência entre reconhecimento social, mercado e dados (Van Dijck, 2019). Compreender essa economia dos dados de aparência é essencial para analisar como a beleza se torna objeto privilegiado de exploração algorítmica, tema que se aprofunda nos tópicos seguintes sobre métricas e recomendações. Assim, o capitalismo de vigilância fornece o pano de fundo estrutural para entender por que a visibilidade, nas plataformas digitais, deixou de ser apenas um direito simbólico e passou a operar como recurso econômico central na governança algorítmica das imagens de si.

2.3. Métricas, rankings e gramáticas da relevância

As métricas públicas das plataformas digitais ocupam posição central na organização contemporânea da visibilidade. Número de seguidores, curtidas, comentários, visualizações e compartilhamentos funcionam como sinais objetivos de valor, orientando percepções sobre o que é relevante, interessante ou desejável no ambiente digital (Van Dijck, 2014). Essas métricas não operam apenas como instrumentos de mensuração neutra, mas como dispositivos de poder que estruturam práticas sociais. Ao quantificar interações, elas transformam relações simbólicas em números comparáveis, passíveis de hierarquização constante (Campanella, 2021).

A partir de Michel Foucault, a metrificação pode ser compreendida como uma técnica de governo. Trata-se de um mecanismo que induz comportamentos ao produzir normas implícitas de avaliação e correção de si, sem necessidade de coerção direta (Foucault, 1979). Nesse regime, os sujeitos passam a se observar continuamente, avaliando seu desempenho a partir de indicadores visíveis e socialmente compartilhados. O olhar disciplinar não vem apenas de fora, mas é internalizado como prática cotidiana de autoavaliação (Foucault, 2014). As métricas operam, assim, como dispositivos de comparação permanente. Ao tornar públicos os números associados a cada perfil ou

postagem, elas estimulam disputas simbólicas por atenção e reconhecimento (Oliveira, 2025). Esse processo converte práticas de autoapresentação em exercícios regulares de monitoramento. Cada postagem torna-se um teste de aceitação social, medido por índices de engajamento que sinalizam sucesso ou fracasso (Castro, 2022).

A visibilidade deixa de ser uma condição qualitativa e passa a ser definida quantitativamente. Ser visto significa alcançar determinados patamares numéricos, que funcionam como critérios de legitimidade social (Campanella, 2023). Em diálogo com José van Dijck, é possível afirmar que essas métricas compõem verdadeiras gramáticas da relevância. Elas estabelecem regras implícitas sobre o que merece circular, ser promovido e lembrado no ecossistema das plataformas (Van Dijck; Poell, 2013). Essas gramáticas não são universais nem neutras. Elas privilegiam conteúdos capazes de gerar respostas rápidas, emocionais e visualmente atrativas, ajustando-se às lógicas de engajamento algorítmico (Van Dijck; Poell; De Waal, 2018). Nesse contexto, a beleza ocupa posição estratégica. Imagens corporais tendem a produzir alto índice de interação, o que as torna particularmente compatíveis com os critérios métricos de relevância (Campanella, 2023).

A metrificação da visibilidade transforma a beleza em atributo mensurável. Corpos e rostos passam a ser avaliados não apenas por julgamentos estéticos subjetivos, mas por sua capacidade de gerar números elevados (Karhawi, 2024). Essa lógica reforça a conversão da aparência em capital simbólico quantificado. O valor estético é traduzido em métricas que circulam como sinais objetivos de prestígio (Soares *et al.*, 2025). Ao mesmo tempo, as métricas funcionam como mecanismos de normalização. Ao observar quais tipos de conteúdo recebem mais engajamento, os usuários ajustam suas próprias práticas de exposição para se alinhar ao que parece funcionar melhor (Foucault, 1979).

Esse ajuste contínuo configura um processo disciplinar sutil. Não há imposição explícita de padrões, mas a repetição de resultados cria referências normativas internalizadas pelos sujeitos (Foucault, 2014). As métricas, portanto, não apenas medem comportamentos, mas os produzem. Elas orientam decisões sobre o que postar, como se mostrar e quando se expor (Araújo, 2021). A lógica dos rankings reforça esse processo. Perfis mais seguidos e postagens mais curtidas ocupam posições de destaque, ampliando ainda mais sua visibilidade e reproduzindo desigualdades pré-existentes (Campanella, 2021). O ranking funciona como forma condensada de poder simbólico. Ele classifica, ordena e hierarquiza sujeitos de maneira contínua e pública, sem necessidade de justificativa discursiva (Bourdieu, 2007).

Nas plataformas, essa hierarquização é dinâmica e instável, exigindo esforço constante de manutenção da visibilidade. O reconhecimento nunca é definitivo, pois depende de desempenho contínuo nas métricas (Pithan; Closs, 2024). Essa instabilidade intensifica a pressão por produtividade estética. A necessidade de manter números elevados estimula a publicação frequente e a atualização constante da imagem de si (Castro, 2022). A metrificação também redefine o sentido de sucesso e fracasso. Postagens com baixo engajamento tendem a ser interpretadas como falhas pessoais, deslocando responsabilidades estruturais para o indivíduo (Oliveira, 2025).

Do ponto de vista foucaultiano, trata-se de um regime de governo que opera pela indução da conduta. Os sujeitos governam a si mesmos a partir de parâmetros numéricos definidos pelas plataformas (Foucault, 2008). As métricas tornam-se, assim, instrumentos centrais da governança algorítmica da visibilidade. Elas traduzem critérios econômicos e técnicos em valores sociais aparentemente naturais (Van Dijck, 2019). No caso da beleza, essa tradução é particularmente eficaz, pois associa atributos estéticos a indicadores objetivos de relevância, reforçando sua centralidade nas dinâmicas de reconhecimento digital (Campanella, 2023).

A gramática da relevância construída pelas métricas tende a invisibilizar conteúdos e corpos que não se ajustam às lógicas dominantes de engajamento, aprofundando assimetrias de visibilidade (Pelúcio; Irineu; Silva, 2025). Esse processo contribui para a naturalização de padrões estéticos hegemônicos, apresentados como espontaneamente mais populares ou desejáveis, quando na verdade são favorecidos por arquiteturas métricas específicas (Van Dijck; Poell, 2013). A comparação constante promovida pelas métricas também produz efeitos subjetivos importantes, como ansiedade, autocensura e intensificação da vigilância sobre o próprio corpo (Castro, 2022). A visibilidade transforma-se, então, em um jogo permanente de avaliação, no qual cada interação é potencialmente convertida em indicador de valor social (Campanella, 2021).

As métricas não apenas refletem preferências coletivas, mas moldam ativamente o campo do possível, orientando práticas de exposição e reconhecimento. Nesse cenário, a beleza aparece como atributo privilegiado de legitimidade, pois se alinha de maneira eficiente às gramáticas métricas da relevância e aos interesses econômicos das plataformas. Compreender o papel das métricas e rankings é fundamental para analisar como a visibilidade se transforma em ranking dinâmico, preparando o terreno para o

debate seguinte sobre os algoritmos de recomendação e as hierarquias de aparição (Araújo, 2021; Zuboff, 2019).

2.4. Algoritmos de recomendação e hierarquias de aparição

Os algoritmos de recomendação constituem hoje um dos principais mecanismos de organização da visibilidade nas plataformas digitais. Recursos como feeds personalizados, abas de “explorar” e sugestões automáticas de perfis não apenas ordenam conteúdos, mas definem quem aparece, com que frequência e para quais públicos (Van Dijck, 2019). Diferentemente de uma circulação horizontal de informações, esses sistemas operam a partir de lógicas assimétricas de distribuição. A visibilidade não é igualmente acessível a todos os usuários, mas modulada por critérios técnicos e econômicos que privilegiam determinados conteúdos e sujeitos (Van Dijck; Poell; De Waal, 2018).

Segundo José van Dijck, os algoritmos funcionam como mediadores invisíveis da experiência social nas plataformas. Eles traduzem interações humanas em sinais computacionais que orientam decisões automatizadas sobre relevância e alcance (Van Dijck, 2014). Curtidas, comentários, tempo de visualização e compartilhamentos tornam-se dados centrais nesse processo. Esses sinais de engajamento alimentam sistemas de aprendizado que identificam padrões de comportamento e afinidade entre usuários (Campanella, 2023). A partir desses padrões, os algoritmos passam a antecipar preferências e a recomendar conteúdos que maximizem permanência, interação e retorno econômico para a plataforma (Zuboff, 2019). Nesse sentido, a recomendação algorítmica não é apenas um serviço de personalização, mas uma estratégia de governo da atenção. Ela orienta o olhar dos usuários para aquilo que é considerado mais rentável em termos de engajamento (Van Dijck; Poell, 2013).

Essa lógica favorece conteúdos visualmente atrativos, emocionalmente intensos e facilmente consumíveis. Imagens de corpos, rotinas estéticas e narrativas de transformação corporal tendem a se destacar nesse ambiente (Campanella, 2021). O resultado é a produção de hierarquias de aparição. Alguns tipos de corpos, estilos e performances circulam com maior frequência, enquanto outros permanecem marginalizados ou invisibilizados (Pelúcio; Irineu; Silva, 2025). Essas hierarquias não são explicitamente declaradas, mas se manifestam na repetição de padrões visuais que ocupam os espaços de maior destaque das plataformas (Campanella, 2023).

Em diálogo com Michel Foucault, é possível compreender esse processo como uma forma contemporânea de poder disciplinar. O controle não se exerce por proibição direta, mas pela organização dos campos de visibilidade (Foucault, 1979). O que aparece de forma recorrente passa a ser percebido como normal, desejável e legítimo. O que não aparece tende a ser entendido como inadequado ou irrelevante (Foucault, 2014). Assim, os algoritmos atuam como instâncias normativas silenciosas. Eles não dizem explicitamente como o sujeito deve se apresentar, mas mostram reiteradamente quais formas de apresentação são recompensadas com visibilidade (Araújo, 2021).

A observação contínua dessas recompensas produz efeitos subjetivos profundos. Ao perceber que determinados corpos, poses e estéticas circulam mais, as jovens passam a ajustar suas próprias performances para se alinhar a esses padrões (Castro, 2022). Esse ajuste não ocorre de forma consciente ou planejada, mas como resultado de um aprendizado cotidiano baseado na observação dos fluxos algorítmicos (Campanella, 2021). Trata-se de um processo de internalização das normas algorítmicas. Os critérios técnicos de recomendação são incorporados como critérios pessoais de autoavaliação e correção de si (Foucault, 2008).

O governo algorítmico da visibilidade, portanto, opera por indução. Ele orienta condutas ao premiar certas formas de aparição e silenciar outras, sem necessidade de coerção explícita (Foucault, 1979). Essa dinâmica reforça desigualdades já existentes, pois corpos que se aproximam dos padrões estéticos hegemônicos tendem a gerar mais engajamento e, conseqüentemente, mais recomendações (Campanella, 2023). A recomendação algorítmica funciona, assim, como amplificador de distinções sociais. Diferenças de gênero, raça e classe são reatualizadas por meio da distribuição desigual da visibilidade (Pelúcio; Irineu; Silva, 2025). Além disso, os algoritmos produzem um efeito de retroalimentação. Quanto mais um conteúdo aparece, mais engajamento tende a receber, o que reforça sua posição privilegiada no sistema (Van Dijck; Poell; De Waal, 2018).

Esse circuito dificulta a emergência de narrativas alternativas, pois conteúdos que fogem aos padrões dominantes encontram menos oportunidades de circulação ampliada (Ferrari; Graham, 2021). Do ponto de vista foucaultiano, trata-se de uma tecnologia de poder que organiza o campo do visível e do dizível, delimitando o que pode ser reconhecido como legítimo no espaço digital (Foucault, 1989). A disciplina não se exerce apenas sobre os corpos, mas sobre as imagens dos corpos. O que se governa é a forma

como o sujeito aprende a se tornar imagem (Campanella, 2021). Nesse cenário, a visibilidade deixa de ser um direito abstrato e passa a ser um recurso distribuído seletivamente por sistemas técnicos opacos (Van Dijck, 2022).

A opacidade dos algoritmos intensifica esse poder disciplinador. Como os critérios exatos de recomendação não são plenamente conhecidos, os usuários experimentam, testam e ajustam suas práticas de forma contínua (Araújo, 2021). Esse processo produz uma pedagogia algorítmica informal, na qual os sujeitos aprendem a se mostrar a partir de tentativas, erros e recompensas simbólicas (Castro, 2022). A aparência corporal, nesse contexto, torna-se um dos principais objetos dessa pedagogia. Corpos e estéticas passam a ser moldados não apenas por normas culturais, mas por lógicas computacionais (Zuboff, 2019).

A hierarquia de aparição criada pelos algoritmos contribui para naturalizar padrões estéticos como se fossem resultado espontâneo das preferências coletivas (Campanella, 2023). No entanto, essas preferências são, em grande medida, produzidas e orientadas pelos próprios sistemas de recomendação, revelando a circularidade do poder algorítmico. Compreender os algoritmos de recomendação como dispositivos sociotécnicos de disciplina permite deslocar a análise do nível individual para o estrutural, evidenciando como a visibilidade é governada nas plataformas (Foucault, 2008). Essa reflexão prepara o terreno para o próximo tópico, no qual a beleza será analisada como objeto privilegiado desse governo algorítmico da visibilidade, articulando métricas, recomendação e monetização em um mesmo regime de poder (Van Dijck; Poell, 2013).

2.5. Beleza como objeto privilegiado do governo algorítmico

A síntese das discussões anteriores permite afirmar que a beleza se converte em um dos objetos centrais do governo algorítmico da visibilidade nas plataformas digitais. Mais do que um tema recorrente, ela funciona como um eixo estruturante das dinâmicas de circulação, engajamento e monetização que sustentam economicamente as redes sociais. A aparência corporal, ao mobilizar afetos, desejos e comparações, torna-se especialmente adequada às lógicas técnicas que organizam o funcionamento algorítmico da visibilidade (Campanella, 2023; Van Dijck, 2019). Conteúdos ligados à aparência apresentam características que os tornam altamente compatíveis com os sistemas de recomendação. Transformações corporais, rotinas de cuidado, tutoriais de maquiagem,

looks do dia e narrativas de “antes e depois” oferecem forte apelo visual, narrativa simples e potencial imediato de identificação. Essas características favorecem interações rápidas e repetidas, exatamente o tipo de comportamento que os algoritmos são programados para valorizar (Karhawi, 2024; Castro, 2022).

A beleza, nesse contexto, deixa de ser apenas um atributo cultural ou simbólico e passa a operar como uma categoria algorítmica. Ela se traduz em sinais mensuráveis de engajamento, como curtidas, comentários e tempo de visualização, que alimentam os sistemas de recomendação e ampliam a circulação desses conteúdos. Assim, a aparência torna-se um elemento técnico na lógica de funcionamento das plataformas (Van Dijck; Poell, 2013).

A partir da perspectiva de Shoshana Zuboff, esse processo pode ser compreendido como parte do capitalismo de vigilância, no qual dados comportamentais são extraídos de interações aparentemente banais. Cada curtida em uma selfie, cada visualização de um vídeo de skincare e cada comentário sobre um corpo alimentam um circuito contínuo de coleta e processamento de dados, transformando a atenção em matéria-prima econômica (Zuboff, 2015; Zuboff, 2019). Nesse circuito, a visibilidade deixa de ser apenas reconhecimento social e passa a ser convertida em valor econômico. A beleza torna-se um recurso estratégico porque gera dados altamente valiosos para a segmentação de anúncios e a predição de comportamentos de consumo. O corpo, portanto, não apenas aparece, mas trabalha incessantemente para as plataformas (Zuboff, 2022).

As rotinas estéticas diárias reforçam essa lógica ao criar narrativas seriadas. O acompanhamento de processos de transformação corporal ou de cuidados contínuos com a aparência incentiva o retorno frequente do público, prolongando o tempo de permanência nas plataformas. Esse engajamento contínuo é central para os modelos de negócio baseados na captura da atenção (Castro, 2022; Campanella, 2021). Do ponto de vista foucaultiano, pode-se compreender a centralidade da beleza como uma tecnologia de governo que atua sobre os corpos por meio da visibilidade. O poder não se exerce pela imposição direta de normas estéticas, mas pela criação de um ambiente no qual determinados corpos e aparências são sistematicamente recompensados com visibilidade (Foucault, 1979; Foucault, 2014). A repetição dessas recompensas produz um efeito pedagógico. Ao observar quais corpos circulam mais, quais estéticas são constantemente recomendadas e quais imagens recebem maior engajamento, as jovens aprendem, de

forma tácita, quais formas de apresentação são consideradas legítimas no ambiente algorítmico (Araújo, 2021; Campanella, 2023).

Esse aprendizado cotidiano leva à internalização das normas algorítmicas como critérios pessoais de autoavaliação. A visibilidade passa a ser interpretada como resultado de mérito individual, ocultando as estruturas técnicas e econômicas que governam sua distribuição (Van Dijck; Poell; De Waal, 2018). A metrificação da beleza intensifica esse processo ao transformar a aparência em números. Curtidas, seguidores e visualizações funcionam como indicadores aparentemente objetivos de valor, convertendo o corpo em capital simbólico quantificável. A estética passa a ser avaliada não apenas qualitativamente, mas estatisticamente (Oliveira, 2025; Campanella, 2021). Essa quantificação alimenta comparações constantes e incentiva práticas de correção de si. O corpo torna-se um projeto permanentemente inacabado, sempre suscetível a ajustes, otimizações e melhorias, em consonância com a racionalidade neoliberal que atravessa as plataformas digitais (Soares *et al.*, 2025).

A beleza ocupa posição privilegiada nesse regime porque articula múltiplos mercados. Moda, cosméticos, procedimentos estéticos e estilos de vida encontram na aparência um eixo central de comunicação, fazendo da visibilidade corporal um ativo econômico altamente explorável (Zuboff, 2019; Karhawi, 2024). Influenciadoras digitais tornam-se figuras-chave nesse ecossistema ao mediar a relação entre visibilidade, autenticidade e consumo. Suas narrativas pessoais transformam experiências íntimas em mercadorias simbólicas e financeiras, reforçando a instrumentalização da aparência (Pithan; Closs, 2024).

Esse processo não ocorre de forma neutra. Os algoritmos tendem a favorecer corpos e estéticas alinhados a padrões hegemônicos, enquanto marginalizam aparências dissidentes. Assim, desigualdades de gênero, raça e classe são reproduzidas e amplificadas pela distribuição desigual da visibilidade (Pelúcio; Irineu; Silva, 2025). A repetição desses padrões nos espaços de maior destaque contribui para naturalizar hierarquias estéticas. O que aparece com frequência passa a ser percebido como normal e desejável, enquanto o que permanece invisível é interpretado como inadequado ou irrelevante (Campanella, 2023). No plano subjetivo, a centralidade da beleza intensifica a dependência da validação externa. Ser visto, curtido e recomendado torna-se condição fundamental para a construção da identidade juvenil no ambiente digital (Oliveira, 2025).

A gestão da imagem passa a ocupar lugar central na vida cotidiana. O corpo é vivido como vitrine permanente, constantemente monitorada por métricas e algoritmos que regulam o valor social do sujeito (Castro, 2022). A opacidade dos critérios de recomendação amplia a insegurança e a ansiedade. Como os usuários não conhecem plenamente as regras do jogo algorítmico, investem continuamente em ajustes estéticos na tentativa de recuperar ou manter a visibilidade (Araújo, 2021). Nesse sentido, a beleza torna-se também um ponto de vulnerabilidade. A concentração de expectativas, investimentos afetivos e reconhecimento em torno da aparência expõe os sujeitos a frustrações, comparações e sentimentos de inadequação (Zuboff, 2019).

O governo algorítmico da visibilidade, ao eleger a beleza como objeto privilegiado, reforça a centralidade da aparência na constituição das identidades juvenis e prepara o terreno para compreender, no Capítulo 3, as gramáticas comunicacionais da beleza no Instagram. Ao mesmo tempo, antecipa as feridas de visibilidade analisadas no Capítulo 5, evidenciando como esse regime produz não apenas reconhecimento, mas também sofrimento social.

Referências Bibliográficas

- ANDRADE, Tiago Negrão; GOBBI, Maria Cristina. Desinformação digital como violência simbólica: algoritmos, poder e resistência no espaço público. **Revista de Estudos Universitários-REU**, v. 51, p. e025023-e025023, 2025.
- ARAÚJO, Willian Fernandes. Norma algorítmica como técnica de governo em Plataformas Digitais: um estudo da Escola de Criadores de Conteúdo do YouTube. **Revista Fronteiras**, v. 23, n. 1, p. 29-39, 2021.
- CAMPANELLA, Bruno Roberto. Regimes de visibilidade na era das mídias sociais: transformações e continuidades. **Galáxia**, v. 48, p. e62494, 2023.
- CAMPANELLA, Bruno. Reconhecimento datificado em plataformas digitais: lógicas e implicações. **Civitas-Revista de Ciências Sociais**, v. 21, p. 282-292, 2021.
- CASTRO, Julio Cesar Lemes. A cultura da performance nas plataformas algorítmicas. **Comunicação & Informação**, v. 25, p. 693-718, 2022.
- D'ANDRÉA, Carlos. Para além dos dados coletados: Políticas das APIs nas plataformas de mídias digitais. **Matrizes**, v. 15, n. 1, p. 103-122, 2021.
- FERRARI, Fabian; GRAHAM, Mark. Fissuras no poder algorítmico: plataformas, códigos e contestação. **Revista Fronteiras**, v. 23, n. 2, 2021.
- FERREIRA, Sérgio Rodrigo da Silva. Repensar a esfera pública política a partir das Câmaras de Eco: conceitos e questões metodológicas. **Liinc em Revista**, v. 18, n. 2, p. e6067, 2022.
- FOUCAULT, Michel. **A hermenêutica do sujeito**. São Paulo: Martins Fontes, 2004.
- FOUCAULT, Michel. **Microfísica do poder**. Organização e tradução de Roberto Machado. Rio de Janeiro: Graal, 1979.
- FOUCAULT, Michel. **Segurança, território, população**: curso no Collège de France (1977-1978). São Paulo: Martins Fontes, 2008.
- FOUCAULT, Michel. **Vigiar e punir**. 42ª edição. Editora Vozes, 2014. 296p.
- KARHAWI, Issaaf. Entre algoritmos, métricas de engajamento e plataformas digitais: influenciadores digitais e trabalho de visibilidade. **Revista Latinoamericana de Ciencias de la Comunicación**, v. 23, n. 46, 2024.
- KISCHINHEVSKY, Marcelo; FRAGA, Renata. O jornalismo refém do algoritmo do Facebook: desafios regulatórios para a circulação de notícias numa sociedade de plataformas. **Revista Fronteiras**, v. 22, n. 2, 2020.

MACIEL, João Victor Pantoja et al. Transformação digital em pequenos negócios: contribuições dos sistemas de recomendação para visibilidade e competitividade. **Cadernos Cajuína**, v. 10, n. 6, p. e1537-e1537, 2025.

OLIVEIRA, Daniela Borges. Sociabilidade em métricas: disputas entre visibilidade e reconhecimento nas mídias sociais. **Revista Eco-Pós**, v. 28, n. 1, p. 611-619, 2025.

PELÚCIO, Larissa; IRINEU, Bruna Andrade; SILVA, Mariah Rafaela. Corpos dissidentes, plataforma e vigilância algorítmica. **Revista Estudos Feministas**, v. 33, n. 1, p. e104289, 2025.

PITHAN, Liana Haygert; CLOSS, Lisiane Quadrado. Gestão invisível do trabalho orientado à visibilidade: Governança por plataformas de mídia social. **Revista de Administração de Empresas**, v. 64, p. e2023-0434, 2024.

RESENDE, Ana Lidia et al. **Plataformização e comunicação**: tensões, representações e assimetrias. Pimenta Cultural, 2025.

SOARES, José Vitor da Silva et al. Poder algorítmico e servidão digital: identidade, sentido e dominação na era da uberização do trabalho. **Pensar Acadêmico**, v. 23, n. 5, p. 674-685, 2025.

SOUZA, Schneider. Algoritmo, Trabalho e Subjetividade Neoliberal: efeitos da plataforma nos músicos de game music no YouTube. **MusiMid: Revista Brasileira de Estudos em Música e Mídia**, v. 6, n. 1, p. 1-28, 2025.

VAN DIJCK, José. Dataficação, dataísmo e datavigilância: Big Data entre paradigma científico e ideologia. **Vigilância & sociedade**, v. 12, n. 2, pág. 197-208, 2014.

VAN DIJCK, José. Ver a floresta por suas árvores: visualizando plataforma e sua governança. **Matrizes**, v. 16, n. 2, pág. 21-44, 2022.

VAN DIJCK, José. 'Você tem uma identidade': Representando o eu no Facebook e no LinkedIn. **Media, culture & society**, v. 35, n. 2, p. 199-215, 2013.

VAN DIJCK, José. **A cultura da conectividade**: uma história crítica das redes sociais. Século XXI editores, 2019.

VAN DIJCK, José; POELL, Thomas. Compreendendo a lógica das mídias sociais. **Mídia e comunicação**, v. 1, n. 1, p. 2-14, 2013.

VAN DIJCK, José; POELL, Thomas; DE WAAL, Martijn. **A sociedade de plataforma**: Valores públicos num mundo conectivo. Imprensa da Universidade de Oxford, 2018.

YAZBEK, André Constantino. Verdade e política em Michel Foucault e Hanna Arendt: um ensaio sobre a formação atual da esfera pública midiaticizada. **Sofia**, v. 11, n. 1, p. 3-19, 2022.

ZUBOFF, Shoshana. Capitalismo de vigilância ou democracia? O duelo mortal entre ordens institucionais e a política do conhecimento em nossa civilização da informação. **Organization Theory** , v. 3, n. 3, p. 26317877221129290, 2022.

ZUBOFF, Shoshana. 'Nós os fazemos dançar': capitalismo de vigilância, a ascensão do poder instrumental e a ameaça aos direitos humanos. **Direitos humanos na era das plataformas**, p. 3-51, 2019.

ZUBOFF, Shoshana. O grande outro: capitalismo de vigilância e as perspectivas de uma civilização da informação. **Journal of information technology** , v. 30, n. 1, p. 75-89, 2015.

ZUBOFF, Shoshana. Você agora está sob controle remoto. **New York Times**, v. 24, p. 2020, 2020.

CAPÍTULO 3

REGIMES COMUNICACIONAIS DA BELEZA: GRAMÁTICAS DO CORPO NO INSTAGRAM

3.1. Apresentação de si e encenação da beleza

A compreensão do Instagram como espaço de produção da beleza exige, antes de tudo, reconhecê-lo como um palco social no qual sujeitos organizam cuidadosamente suas aparições públicas. Nesse sentido, as contribuições de Erving Goffman oferecem um instrumental teórico fundamental para interpretar as práticas de autoapresentação que atravessam as redes sociais digitais. Ao conceber a vida social como uma encenação contínua, Goffman permite compreender como o “mostrar-se” nas plataformas não é um gesto espontâneo, mas um processo estratégico de administração de impressões (Goffman, 2002). No Instagram, essa encenação adquire contornos específicos, pois o público diante do qual se apresenta não é plenamente identificável. Diferentemente das interações face a face analisadas por Goffman, nas redes sociais o público é difuso, fragmentado e mediado por dispositivos técnicos e algoritmos. Ainda assim, a lógica dramaturgica permanece operante: as jovens mulheres constroem performances de beleza orientadas por expectativas sociais, normas de gênero e antecipações sobre como suas imagens serão percebidas, avaliadas e classificadas (Winques, 2019).

A noção de *front stage* é especialmente produtiva para compreender a organização visual dos perfis no Instagram. O *front stage* corresponde ao espaço onde o sujeito atua para os outros, exibindo uma versão cuidadosamente construída de si. No contexto da

plataforma, esse espaço se materializa nas postagens do feed, nos reels e nos stories que são pensados para circular amplamente, compondo uma vitrine pública da identidade e da aparência (Goffman, 2002).

A beleza, nesse *front stage* digital, não aparece como atributo neutro ou meramente estético, mas como elemento central da performance. Roupas, maquiagem, enquadramentos, poses, expressões faciais e cenários são selecionados para produzir uma imagem considerada desejável, adequada e legítima dentro das gramáticas visuais da plataforma. Trata-se de um trabalho contínuo de estilização do corpo, no qual cada detalhe contribui para sustentar uma narrativa coerente de si (Moreira, 2020). A organização do *front stage* no Instagram envolve também decisões técnicas que afetam diretamente a leitura da imagem. Ângulos que afinam o rosto, cortes que ocultam determinadas partes do corpo, iluminação estratégica e edição cuidadosa das fotografias são recursos recorrentes nas performances de beleza. Esses procedimentos não são apenas escolhas individuais, mas práticas socialmente compartilhadas, aprendidas e reiteradas no interior da própria plataforma (Silveira, 2017).

Em contraposição ao *front stage*, Goffman introduz a noção de *backstage* como o espaço onde o sujeito se afasta do olhar público e suspende, ao menos parcialmente, a performance. No Instagram, esse *backstage* é ambíguo e frequentemente instável. Embora certas dimensões da vida permaneçam fora do alcance da visibilidade, muitas delas são seletivamente incorporadas às narrativas públicas, em uma espécie de “bastidor exibido” (Goffman, 2002). Essa diluição entre *front stage* e *backstage* se manifesta, por exemplo, na publicação de conteúdos que simulam espontaneidade, intimidade ou vulnerabilidade. Stories sem maquiagem, relatos de cansaço ou imagens do cotidiano doméstico podem funcionar como estratégias performáticas que reforçam a autenticidade da encenação, sem, contudo, romper com o controle sobre o que é mostrado e o que permanece oculto (Winques; Braga, 2020).

A encenação da beleza, portanto, não se limita à exibição de imagens consideradas “perfeitas”, mas inclui também a gestão calculada da imperfeição. Mostrar-se “real” ou “natural” torna-se, paradoxalmente, uma nova exigência performativa, integrada às expectativas da audiência e às lógicas de engajamento da plataforma. Assim, a autenticidade não se opõe à encenação, mas passa a constituí-la (Paveau; Costa; Baronas, 2022). Nesse cenário, a beleza atua como eixo organizador da apresentação de si. Ela estrutura não apenas o corpo mostrado, mas o modo como o sujeito se posiciona diante

do olhar do outro. A postura corporal, o sorriso, o olhar direcionado à câmera e até mesmo o silêncio em determinadas imagens comunicam disposições morais, afetivas e sociais que sustentam a performance (Resende; Tilio, 2023).

A lógica da encenação no Instagram também envolve a repetição de padrões visuais reconhecíveis. A recorrência de poses semelhantes, paletas de cores específicas e estilos de vestimenta contribui para a construção de uma identidade visual estável, facilitando o reconhecimento do perfil e a fidelização do público. Essa repetição, longe de ser mecânica, é atravessada por avaliações constantes sobre o que gera mais engajamento e aprovação (Orlandini; Perez, 2023). A administração de impressões, nesse contexto, é inseparável da consciência da vigilância permanente. As jovens sabem que suas imagens são observadas, curtidas, comentadas e comparadas, o que intensifica o cuidado com cada publicação. O olhar do outro, mediado pela plataforma, torna-se um elemento disciplinador da performance, orientando ajustes contínuos na apresentação do corpo e da aparência (Beiguelman, 2021). Essa vigilância não se limita aos seguidores conhecidos, mas inclui públicos invisíveis e algoritmos que avaliam a relevância das postagens. Assim, a encenação da beleza passa a ser dirigida não apenas a pessoas concretas, mas também a sistemas técnicos que regulam a circulação das imagens. O sujeito performa para humanos e máquinas simultaneamente, ajustando sua aparência às exigências desse duplo olhar (Winques, 2021).

A dimensão ritual da interação, destacada por Goffman, também se atualiza no Instagram. Curtidas, comentários e respostas funcionam como rituais de reconhecimento que confirmam a eficácia da performance. A ausência dessas interações, por sua vez, pode ser interpretada como falha na encenação, produzindo frustrações e reavaliações sobre o modo de se apresentar (Goffman, 1967). A beleza, nesse sentido, opera como capital simbólico que potencializa a recepção positiva da performance. Corpos que se alinham mais facilmente aos padrões hegemônicos tendem a receber maior reconhecimento, reforçando a associação entre aparência, valor social e visibilidade. A encenação da beleza, portanto, não ocorre em um terreno neutro, mas em um espaço atravessado por desigualdades estruturais (Silva, 2020).

A gestão do *front stage* inclui também o controle do discurso que acompanha as imagens. Legendas, emojis e hashtags contribuem para orientar a interpretação da performance, enquadrando a imagem dentro de determinadas narrativas de autoestima, esforço, superação ou naturalidade. Texto e imagem, assim, operam de forma integrada na

construção da apresentação de si (Coêlho, 2024). Essa integração entre visualidade e discurso evidencia que a encenação da beleza é uma prática comunicacional complexa. Não se trata apenas de “parecer bonita”, mas de comunicar valores, afetos e posicionamentos por meio do corpo. O Instagram, nesse sentido, funciona como um espaço privilegiado de articulação entre estética e narrativa identitária (Santos, 2021).

A noção de encenação também ajuda a compreender a pressão pela coerência entre diferentes postagens. O feed funciona como uma espécie de vitrine contínua, na qual incoerências visuais ou discursivas podem ser percebidas como rupturas indesejadas da performance. Essa exigência de coerência intensifica o trabalho de curadoria da imagem de si (Silveira, 2017). A encenação da beleza é, portanto, um processo cumulativo e histórico. Cada nova postagem dialoga com as anteriores, atualizando e reafirmando a identidade construída. O sujeito se apresenta não apenas no momento da publicação, mas ao longo do tempo, por meio de uma narrativa visual em permanente construção (Winques, 2019). Ao mesmo tempo, essa encenação é atravessada por tensões e ambiguidades. O desejo de visibilidade convive com o medo do julgamento, enquanto a busca por autenticidade se choca com a necessidade de adequação aos padrões dominantes. Essas tensões são constitutivas da apresentação de si no Instagram e moldam as escolhas estéticas das jovens mulheres (Resende; Tilio, 2023).

A partir de Goffman, torna-se possível compreender que a encenação da beleza não é uma forma de falsidade, mas uma dimensão inerente à vida social. No Instagram, essa dimensão é intensificada e tornada mais explícita, pois a performance é registrada, arquivada e constantemente reavaliada à luz das reações do público (Goffman, 2002). A presença constante da câmera e da possibilidade de publicação transforma o cotidiano em matéria-prima da encenação. Momentos antes considerados privados passam a ser reorganizados em função de seu potencial visibilidade, o que altera a relação das jovens com o próprio corpo e com suas experiências diárias (Melo, 2025).

A encenação da beleza, nesse contexto, não se limita a ocasiões excepcionais, mas se infiltra na vida cotidiana. Ir à academia, escolher uma roupa ou cuidar da pele tornam-se práticas potencialmente performáticas, orientadas pela antecipação do olhar do outro e pela lógica da exposição (Moreira, 2020). Essa antecipação do olhar produz uma forma de auto-observação contínua, na qual o sujeito passa a se ver como objeto de avaliação. O corpo é vivido simultaneamente como experiência e como imagem, o que pode gerar conflitos, inseguranças e intensificação da autocrítica (Silva, 2024). A encenação da beleza

no Instagram também se articula com dinâmicas de gênero. As expectativas sobre como mulheres devem se apresentar são mais rígidas e detalhadas, o que aumenta a carga de trabalho performativo associada à aparência. Assim, a administração de impressões se torna uma prática profundamente marcada por relações de poder (Butler, 1990).

Embora o foco deste tópico seja Goffman, é importante reconhecer que a encenação da beleza não ocorre isoladamente das normas de gênero que estruturam o campo da visibilidade. A performance corporal das jovens é atravessada por expectativas de feminilidade que orientam poses, expressões e modos de se mostrar, preparando o terreno para a discussão sobre performatividade no tópico seguinte (Butler, 1988). A lógica do palco, no Instagram, é reforçada pela arquitetura da própria plataforma, que privilegia a visualidade e a continuidade da exposição. Diferentemente de outros espaços digitais, o Instagram estimula a produção constante de imagens, intensificando a sensação de estar sempre em cena (Beiguelman, 2021). Essa sensação de cena permanente contribui para a naturalização da encenação da beleza como prática cotidiana. O esforço envolvido na produção das imagens tende a ser invisibilizado, reforçando a ideia de que a aparência exibida é resultado de “dom” ou “naturalidade”, e não de trabalho performativo (Orlandini; Perez, 2023).

A análise da apresentação de si no Instagram, a partir de Goffman, permite, portanto, desnaturalizar a beleza como atributo individual. Ela evidencia que o que se vê é resultado de escolhas, estratégias e aprendizados sociais, inscritos em um contexto específico de visibilidade digital (Goffman, 2002). Ao compreender a encenação da beleza como prática social, torna-se possível questionar os efeitos subjetivos e políticos desse regime de visibilidade. A constante administração de impressões pode produzir tanto reconhecimento quanto sofrimento, dependendo do grau de adequação do corpo às normas dominantes (Winques, 2021). Assim, o Instagram se configura como um espaço no qual a apresentação de si é intensificada, formalizada e permanentemente avaliada. A beleza, nesse cenário, funciona como linguagem central da encenação, articulando corpo, imagem e reconhecimento social em um regime comunicacional específico (Winques, 2019).

A partir dessa leitura, a encenação da beleza deixa de ser vista como escolha puramente individual e passa a ser compreendida como prática situada, atravessada por normas, tecnologias e relações de poder. O palco digital, longe de ser neutro, organiza quem pode aparecer, como pode aparecer e sob quais condições (Beiguelman, 2021). Esse

enquadramento teórico permite avançar, no próximo tópico, para a análise da performatividade de gênero, aprofundando a compreensão de como as repetições normativas estruturam as encenações corporais no Instagram e delimitam os contornos do que é reconhecido como belo, legítimo e desejável (Butler, 1988; Butler, 1993).

3.2. Performatividade de gênero e corpo como repetição normativa

A análise das práticas de beleza no Instagram exige compreender que os gestos corporais, as poses e as estéticas exibidas não são expressões espontâneas de uma identidade interior, mas efeitos de normas reiteradas socialmente. Nesse sentido, Judith Butler oferece uma chave analítica fundamental ao propor que o gênero não é algo que se é, mas algo que se faz continuamente por meio de atos performativos que produzem a ilusão de uma identidade estável (Butler, 1988; Butler, 1990). A performatividade de gênero, conforme formulada por Butler, desloca a ideia de identidade do campo da essência para o da repetição. O corpo torna-se o lugar onde normas sociais são inscritas, reiteradas e naturalizadas por meio de gestos cotidianos. No Instagram, essa repetição se manifesta de forma intensificada, pois cada postagem atualiza e reforça expectativas sobre como um corpo feminino deve parecer, mover-se e apresentar-se (Butler, 1993).

As performances de beleza realizadas pelas jovens mulheres nas redes sociais não surgem do nada. Elas são aprendidas, observadas e reproduzidas a partir de repertórios visuais amplamente circulantes. Poses específicas, expressões faciais suavizadas, sorrisos controlados e enquadramentos que valorizam determinadas partes do corpo funcionam como atos performativos que reiteram normas de feminilidade reconhecíveis (Silva, 2020). A repetição desses atos não ocorre de forma mecânica, mas sob a pressão constante da inteligibilidade social. Para que um corpo seja lido como “adequadamente feminino”, ele precisa se alinhar, ao menos parcialmente, às normas dominantes de gênero, que envolvem juventude, controle corporal, delicadeza e erotização moderada. O Instagram opera como um espaço privilegiado dessa validação normativa (Resende; Tilio, 2023).

Butler enfatiza que a performatividade não é escolha livre nem imposição absoluta, mas um campo de possibilidades delimitado por normas históricas. No Instagram, as jovens mulheres atuam dentro de um repertório relativamente estreito de feminilidades reconhecíveis, no qual certos modos de aparecer são valorizados enquanto outros são silenciados ou punidos pela invisibilidade (Butler, 1990). A beleza, nesse contexto, torna-

se um dos principais vetores de materialização da performatividade de gênero. O corpo belo é aquele que demonstra domínio sobre si, disciplina estética e capacidade de se apresentar de forma desejável. Essa estética normativa não apenas comunica feminilidade, mas também moralidade, autocontrole e adequação social (Beiguelman, 2021). A repetição normativa da beleza não se limita à aparência física, mas envolve também atitudes corporais e disposições afetivas. Mostrar-se confiante, sorridente, “leve” e aparentemente feliz faz parte do roteiro performativo esperado das mulheres nas redes sociais. Emoções negativas, raiva ou descontentamento tendem a ser filtrados ou reconfigurados para não romper com a feminilidade aceitável (Santos; Nunes, 2024).

Essa normatividade se expressa também na centralidade da juventude como atributo desejável. Corpos jovens são reiteradamente apresentados como modelo de beleza, enquanto sinais de envelhecimento são ocultados, corrigidos ou suavizados por filtros e edições. A juventude, nesse sentido, funciona como marcador performativo de feminilidade legítima (Moreira, 2020). A performatividade de gênero no Instagram é profundamente visual. Diferentemente de outros contextos sociais, aqui o corpo é constantemente colocado em cena, submetido a enquadramentos que fragmentam, aproximam ou destacam partes específicas. Essa visualidade intensifica a normatização do corpo, tornando a repetição ainda mais visível e exigente (Silveira, 2017).

Butler aponta que a repetição normativa é aquilo que sustenta a aparência de naturalidade do gênero. No Instagram, quanto mais um tipo específico de corpo e estética se repete, mais ele se apresenta como “normal” ou “natural”, ocultando os processos sociais, técnicos e políticos que o produzem. A plataforma, assim, contribui para a naturalização de padrões estéticos específicos (Butler, 1993). A performatividade da beleza também está atravessada por relações de poder. Nem todos os corpos têm a mesma capacidade de se alinhar às normas hegemônicas de gênero e aparência. Corpos racializados, gordos, dissidentes ou marcados por deficiências enfrentam maiores dificuldades de reconhecimento, evidenciando que a performatividade é diferencialmente distribuída (Pelúcio; Irineu; Silva, 2025). O Instagram, ao privilegiar certos tipos de estética, reforça essas desigualdades. Algoritmos de recomendação tendem a favorecer corpos que se alinham aos padrões dominantes, ampliando sua circulação e visibilidade. Dessa forma, a repetição normativa não é apenas social, mas também técnica, mediada por sistemas automatizados de seleção (Winques, 2019).

A performatividade de gênero envolve ainda a sexualização controlada do corpo feminino. Mostrar-se desejável sem parecer “excessiva” é uma habilidade performativa complexa, constantemente negociada nas postagens. Essa linha tênue entre erotização e respeitabilidade evidencia a força das normas que regulam o corpo das mulheres (Butler, 1990). A repetição normativa também se manifesta na padronização dos discursos sobre autoestima e amor-próprio. Frases motivacionais e narrativas de empoderamento muitas vezes acompanham imagens altamente normativas, criando uma tensão entre o discurso de autonomia e a prática reiterada de padrões estéticos restritivos (Coelho, 2024). Butler ressalta que a performatividade nunca se completa totalmente. Cada repetição carrega o risco do fracasso, da inadequação ou do desvio. No Instagram, esse risco se materializa na possibilidade de rejeição, ausência de engajamento ou comentários negativos, que funcionam como mecanismos de correção da performance (Butler, 1988).

O medo desse fracasso contribui para a intensificação do autocontrole corporal. As jovens aprendem, ao longo do tempo, quais poses funcionam melhor, quais ângulos devem ser evitados e quais estilos geram maior aprovação. Assim, a performatividade se refina continuamente, tornando-se cada vez mais internalizada (Silva, 2024). A repetição normativa da beleza também opera no nível da temporalidade. Há um ritmo específico de postagem, atualização e presença que sustenta a performance. Ausências prolongadas podem ser interpretadas como quebra da encenação, enquanto a constância reforça a identidade performativa construída (Winques; Braga, 2020).

Embora a performatividade seja regulada por normas, Butler destaca que toda repetição abre espaço para deslocamentos. No Instagram, algumas jovens introduzem variações sutis na performance, seja ao ironizar padrões, seja ao expor vulnerabilidades ou ao experimentar estéticas alternativas. Essas variações, contudo, permanecem frequentemente circunscritas pelos limites do aceitável (Winques, 2021). A presença de filtros e recursos de edição amplia as possibilidades de adequação normativa, mas também intensifica a distância entre o corpo vivido e o corpo exibido. A performatividade da beleza passa a envolver não apenas o corpo físico, mas sua versão tecnicamente mediada, ajustada às expectativas da plataforma (Beiguelman, 2021).

A análise da performatividade de gênero no Instagram revela, assim, que a beleza não é apenas uma questão estética, mas um processo político. Ao reiterar certos modos de ser mulher, as performances contribuem para a manutenção de hierarquias de gênero, raça e classe, ainda que sob a aparência de escolha individual (Butler, 1993). A

naturalização dessas performances dificulta a percepção de sua dimensão normativa. Muitas jovens interpretam suas práticas como expressão de gosto pessoal ou autenticidade, sem reconhecer o quanto essas escolhas são moldadas por expectativas sociais amplas e por regimes de visibilidade específicos (Moreira, 2020). A performatividade da beleza também se articula com o consumo. Produtos de moda, cosméticos e procedimentos estéticos são incorporados às performances como elementos necessários para a manutenção da feminilidade desejável. O corpo torna-se, assim, um projeto permanente de aprimoramento (Orlandini; Perez, 2023).

Butler argumenta que o gênero se sustenta por meio da citação reiterada de normas anteriores. No Instagram, essa citação ocorre visualmente, pela repetição de imagens semelhantes que se referenciam mutuamente, criando um arquivo visual de feminilidades normativas (Butler, 1988). A força dessa repetição não elimina, contudo, a possibilidade de resistência. Mesmo quando operam dentro dos limites normativos, algumas performances introduzem ambiguidades que tensionam a coerência do gênero, revelando suas fissuras internas (Winques, 2021). A análise das performances de beleza no Instagram permite, portanto, compreender o corpo como lugar de inscrição normativa e de disputa simbólica. Cada imagem publicada participa de um campo de forças no qual normas são reiteradas, negociadas e, ocasionalmente, deslocadas (Silva, 2024).

A performatividade de gênero, longe de ser um fenômeno abstrato, se materializa em práticas concretas de exposição, edição e circulação de imagens. O Instagram intensifica esse processo ao transformar o corpo em conteúdo e a aparência em linguagem central da comunicação social (Resende; Tilio, 2023). Ao articular Butler ao contexto das redes sociais, torna-se possível compreender como as jovens mulheres não apenas exibem seus corpos, mas produzem gênero continuamente por meio de suas performances visuais. A beleza, nesse sentido, é uma das formas mais eficazes de reiterar normas de feminilidade (Butler, 1990). Essa compreensão prepara o terreno para o próximo tópico, no qual se examinarão os regimes comunicacionais da beleza e as fissuras possíveis nessas performances, aprofundando a análise sobre como as normas são tensionadas, reinterpretadas ou parcialmente subvertidas no ambiente do Instagram (Winques, 2019; Winques, 2021).

3.3. Regimes comunicacionais da beleza e fissuras na performance

A compreensão da beleza no Instagram exige ultrapassar a análise da imagem isolada e situá-la dentro de um regime comunicacional mais amplo, no qual sentidos são produzidos pela articulação entre visualidades, textos, interações e infraestruturas técnicas. Kerley Winkes propõe compreender as redes sociais como regimes de visibilidade e comunicação que orientam não apenas o que aparece, mas como aparece e sob quais condições discursivas (Winkes, 2019). Nesse regime comunicacional, a beleza não é apenas exibida, mas continuamente codificada por meio de gramáticas específicas. Enquadramentos visuais, filtros, poses, legendas e hashtags funcionam como operadores de sentido que orientam a leitura do corpo e delimitam o que pode ser reconhecido como belo, aceitável ou desejável no ambiente da plataforma (Winkes, 2021).

O Instagram opera como um espaço de testagem permanente dessas codificações. Cada postagem é submetida a um circuito imediato de avaliação simbólica, materializado em curtidas, comentários, compartilhamentos e visualizações. Esses sinais não apenas medem engajamento, mas funcionam como feedback normativo sobre a adequação da performance apresentada (Campanella, 2021). As legendas desempenham papel central nesse regime comunicacional. Elas não apenas acompanham a imagem, mas orientam sua interpretação, enquadrando o corpo em narrativas de autoestima, superação, rotina ou autenticidade. Ao fazê-lo, ajudam a alinhar a imagem corporal a discursos socialmente legitimados, reduzindo o risco de leitura negativa ou inadequada (Paveau; Costa; Baronas, 2022).

As hashtags, por sua vez, conectam as performances individuais a repertórios coletivos de sentido. Ao utilizar determinadas marcações, as jovens situam seus corpos em comunidades discursivas específicas, como aquelas ligadas à beleza, ao fitness ou à feminilidade. Essa indexação amplia a circulação do conteúdo, mas também reforça padrões estéticos dominantes (Moreira, 2020). O enquadramento visual constitui outro elemento fundamental das gramáticas da beleza. Ângulos específicos, iluminação controlada e recortes corporais são escolhas comunicacionais que produzem sentidos sobre o corpo. Esses enquadramentos não são neutros, mas aprendidos socialmente e reiterados a partir da observação de conteúdos bem-sucedidos na plataforma (Silveira, 2017). A repetição desses códigos visuais contribui para a estabilização de um repertório estético reconhecível. Com o tempo, certos modos de aparecer tornam-se previsíveis e

esperados, reforçando a normatividade do regime comunicacional da beleza. A inovação, quando ocorre, tende a ser cuidadosamente dosada para não romper completamente com essas expectativas (Winques, 2019).

As interações do público desempenham papel decisivo na consolidação dessas gramáticas. Curtidas e comentários positivos funcionam como mecanismos de reforço simbólico, enquanto a ausência de engajamento pode ser interpretada como sinal de inadequação. Assim, o regime comunicacional opera por meio de recompensas sutis e punições silenciosas (Oliveira, 2025). Esse processo de avaliação contínua contribui para a internalização das normas comunicacionais. As jovens aprendem, ao longo do tempo, quais combinações de imagem, texto e timing produzem melhores resultados. O regime comunicacional da beleza, portanto, não é apenas externo, mas progressivamente incorporado às práticas de autoapresentação (Winques; Braga, 2020).

Contudo, Kerley Winques chama atenção para o fato de que nenhum regime comunicacional é completamente homogêneo ou fechado. Mesmo em contextos altamente normativos, emergem fissuras na performance, isto é, momentos em que as regras são tensionadas, reinterpretadas ou parcialmente subvertidas (Winques, 2021). Essas fissuras podem assumir formas variadas. Algumas jovens utilizam o humor e a ironia para comentar os próprios padrões estéticos, produzindo um distanciamento crítico em relação à performance de beleza. Outras optam por expor fragilidades, cansaços ou inseguranças que geralmente permanecem ocultos no regime dominante (Resende; Tilio, 2023). A exposição de vulnerabilidades, embora arriscada, pode funcionar como estratégia comunicacional alternativa. Ao compartilhar experiências de sofrimento ou inadequação, algumas jovens tensionam a expectativa de perfeição constante, abrindo brechas para outras formas de reconhecimento que não se baseiam exclusivamente na estética normativa (Winques, 2021). No entanto, essas fissuras não estão isentas de ambivalência. Muitas vezes, a vulnerabilidade é rapidamente reabsorvida pelo regime comunicacional, transformando-se em conteúdo emocionalmente engajável, passível de monetização e visibilidade ampliada. Assim, até mesmo o desvio pode ser capturado pelas lógicas da plataforma (Beiguelman, 2021).

A ironização dos padrões de beleza também pode operar como fissura parcial. Ao exagerar poses, filtros ou discursos, algumas performances expõem o caráter artificial e repetitivo das normas. Contudo, essas ironias frequentemente circulam dentro de limites seguros, evitando confrontos mais diretos com a estética dominante (Sanches, 2025). As

fissuras na performance evidenciam que o regime comunicacional da beleza é um campo de disputas simbólicas. Nele, normas são continuamente reafirmadas, mas também testadas, negociadas e, em certos momentos, deslocadas. Essa instabilidade é constitutiva do funcionamento das redes sociais (Winques, 2019). As legendas desempenham papel estratégico na produção dessas fissuras. Ao reinterpretar a imagem, contextualizá-la criticamente ou problematizar expectativas estéticas, o texto pode abrir margens de sentido que relativizam a normatividade visual. Ainda assim, essa estratégia exige habilidade discursiva para não comprometer a recepção do conteúdo (Paveau; Costa; Baronas, 2022).

As interações do público também influenciam o destino das fissuras. Comentários solidários podem reforçar performances alternativas, enquanto reações negativas tendem a desencorajar novos desvios. Dessa forma, o regime comunicacional é co-produzido por usuários, algoritmos e audiências (Campanella, 2023). A circulação de performances dissidentes revela a existência de microcomunidades que compartilham valores estéticos alternativos. Essas comunidades oferecem suporte simbólico para práticas menos alinhadas ao padrão hegemônico, ainda que permaneçam frequentemente periféricas no ecossistema da plataforma (Pelúcio; Irineu; Silva, 2025). Apesar disso, a visibilidade dessas fissuras é desigual. Conteúdos que tensionam padrões estéticos tendem a alcançar públicos mais restritos, enquanto performances alinhadas às normas dominantes são amplamente promovidas pelos sistemas de recomendação. O regime comunicacional, assim, possui uma assimetria estrutural (Winques, 2019).

Essa assimetria reforça a centralidade da beleza normativa como linguagem privilegiada de comunicação no Instagram. Mesmo quando deslocamentos ocorrem, eles frequentemente precisam dialogar com os códigos dominantes para garantir algum grau de circulação e reconhecimento (Moreira, 2020). O regime comunicacional da beleza também produz efeitos subjetivos profundos. A constante necessidade de alinhar imagem, texto e interação gera um estado de vigilância de si, no qual as jovens monitoram continuamente sua própria performance em busca de adequação e reconhecimento (Silva, 2024). As fissuras, nesse contexto, podem funcionar como momentos de alívio ou resistência simbólica, mas raramente rompem completamente com a lógica do regime. Elas revelam mais uma negociação do que uma ruptura radical, evidenciando os limites da ação individual em ambientes altamente regulados (Winques, 2021).

A análise das gramáticas comunicacionais da beleza permite compreender que o Instagram não apenas veicula imagens, mas estrutura formas específicas de dizer e mostrar o corpo. Essas formas são aprendidas, reiteradas e avaliadas dentro de um sistema comunicacional complexo (Winques; Braga, 2020). A beleza, nesse regime, opera como um idioma compartilhado, no qual pequenas variações são possíveis, mas a sintaxe geral permanece relativamente estável. As fissuras surgem como desvios momentâneos dessa sintaxe, nem sempre capazes de alterar sua estrutura profunda (Beiguelman, 2021). Ao mobilizar o conceito de fissuras na performance, torna-se possível evitar leituras simplistas que opõem submissão e resistência. As práticas das jovens revelam um campo intermediário, marcado por ambiguidades, contradições e negociações constantes com as normas de visibilidade (Winques, 2021).

Esse campo intermediário é atravessado por afetos, expectativas e pressões sociais que tornam a performance da beleza uma prática complexa e emocionalmente exigente. O regime comunicacional da beleza, assim, produz não apenas imagens, mas modos de sentir e de se relacionar consigo mesma (Santos; Nunes, 2024). As fissuras, embora limitadas, são importantes por evidenciarem que o regime comunicacional não é completamente fechado. Elas indicam possibilidades de deslocamento que, ainda que parciais, ampliam o repertório de aparições possíveis e tensionam a naturalização dos padrões (Winques, 2019). Ao mesmo tempo, a recorrente reabsorção dessas fissuras pelas lógicas da plataforma demonstra a capacidade do Instagram de incorporar diferenças sem necessariamente transformar suas estruturas centrais de visibilidade (Beiguelman, 2021).

A análise das gramáticas comunicacionais da beleza revela, portanto, um regime marcado por estabilidade normativa e instabilidade performativa. As jovens navegam entre a repetição de padrões e a experimentação de desvios, produzindo performances que são simultaneamente conformistas e criativas (Winques; Braga, 2020). Esse entendimento prepara o terreno para o próximo tópico, no qual se examinará a passagem da imagem isolada para a lógica do feed, explorando como a coerência estética, a curadoria e os algoritmos aprofundam a organização comunicacional da beleza no Instagram e consolidam esse regime de visibilidade (Winques, 2019; Van Dijck, 2019).

3.4. Do filtro ao feed: curadoria, coerência e algoritmos

No Instagram, a imagem não opera de forma isolada, mas integrada a um conjunto visual contínuo que se materializa no feed. Diferentemente de mídias tradicionais, em que cada imagem pode ser consumida separadamente, o feed funciona como uma narrativa acumulativa, na qual cada postagem precisa dialogar estética e simbolicamente com as anteriores. Essa lógica transforma o perfil em uma vitrine permanente de si, exigindo coerência visual, temática e corporal como condição de reconhecimento e valorização (Winques, 2019).

A curadoria do feed envolve escolhas reiteradas sobre filtros, paletas de cor, enquadramentos e estilos narrativos, configurando uma gramática visual relativamente estável. Essa coerência não surge espontaneamente, mas é aprendida por meio da observação de perfis bem-sucedidos e reforçada pelos mecanismos de visibilidade da plataforma. Assim, a estética do feed se converte em capital simbólico, pois sinaliza pertencimento a determinados regimes de gosto e respeitabilidade digital (Bourdieu, 2007; Winques, 2021). Os filtros ocupam papel central nesse processo, não apenas como ferramentas técnicas, mas como operadores simbólicos de normatização do corpo. Ao suavizar a pele, afinar traços ou uniformizar tons, os filtros produzem uma estética específica que se aproxima de padrões hegemônicos de beleza. Esse processo contribui para a naturalização de um corpo editado como corpo legítimo, diluindo as fronteiras entre imagem, performance e expectativa social (Beiguelman, 2021).

A passagem da imagem singular para a lógica do feed implica uma reorganização da apresentação de si descrita por Goffman. Se no front stage clássico o indivíduo administra impressões em situações delimitadas, no Instagram essa administração se estende no tempo e se torna cumulativa. Cada nova postagem precisa confirmar a narrativa já construída, sob pena de gerar ruídos na coerência performática esperada pelo público e pelos algoritmos (Goffman, 2002). O feed, nesse sentido, opera como um dispositivo de vigilância estética contínua, no qual incoerências visuais ou narrativas podem ser interpretadas como falhas de autenticidade ou desvio de identidade. Essa exigência de consistência reforça práticas de autocontrole, edição e exclusão de conteúdos que não se ajustam à imagem previamente consolidada. A curadoria, portanto, não é apenas estética, mas profundamente moral e normativa (Foucault, 1979).

A coerência visual também se articula às dinâmicas algorítmicas da plataforma. Perfis que mantêm padrões estáveis de postagem tendem a ser mais facilmente categorizados pelos sistemas de recomendação, aumentando suas chances de circulação. Assim, a estética do feed não responde apenas ao gosto do público, mas às exigências técnicas de legibilidade algorítmica, que favorecem previsibilidade e repetição (van Dijck, 2019). Essa relação entre curadoria estética e algoritmos transforma a beleza em linguagem codificada. Cores, poses, cenários e expressões faciais passam a funcionar como signos reconhecíveis, que comunicam rapidamente pertencimento a determinados nichos visuais. O corpo torna-se, assim, um texto que precisa ser lido corretamente pelos sistemas automatizados e pelos públicos humanos simultaneamente (Winques, 2019).

A lógica do feed reforça ainda a centralidade da edição como prática cotidiana. Fotografias são descartadas, refeitas ou arquivadas antes mesmo de serem publicadas, em um processo de seleção rigorosa que antecede a visibilidade. O backstage da performance digital se expande, tornando-se espaço intenso de trabalho emocional e estético, ainda que invisível aos seguidores (Goffman, 1967). Esse trabalho de curadoria frequentemente é justificado pelo discurso da autenticidade. Paradoxalmente, quanto mais editada e coerente a imagem, mais ela tende a ser percebida como “natural” ou “verdadeira”. Esse paradoxo revela como a autenticidade digital é produzida performativamente, e não como expressão espontânea de um eu essencial (Winques; Braga, 2020). A exigência de coerência estética também afeta a forma como o corpo é apresentado ao longo do tempo. Mudanças corporais, envelhecimento ou alterações no estilo de vida podem gerar tensões na narrativa visual do feed, levando muitas jovens a resistirem a essas transformações ou a ocultá-las. O corpo, assim, precisa permanecer reconhecível dentro dos limites estabelecidos pela estética previamente validada (Butler, 1990).

A repetição de determinados enquadramentos e poses funciona como mecanismo de estabilização da identidade visual. Ângulos específicos, expressões faciais recorrentes e cenários semelhantes reforçam uma imagem corporal controlada, reduzindo riscos de rejeição ou invisibilidade. Essa repetição aproxima a performance digital de um ritual cotidiano, reiterando normas de gênero e beleza (Butler, 1988). Ao mesmo tempo, o feed atua como arquivo público da performance de si. Diferentemente dos stories, que desaparecem, as postagens fixas constroem uma memória visual duradoura, sujeita a revisitações constantes. Essa permanência amplia a pressão por coerência, pois erros ou

desvios permanecem visíveis e podem ser reavaliados a qualquer momento (Beiguelman, 2021).

A curadoria do feed também se articula às expectativas de engajamento. Conteúdos que performam bem tendem a orientar futuras postagens, criando um ciclo de retroalimentação entre métricas e estética. Curtidas e comentários funcionam como sinais de validação que confirmam quais imagens merecem ser repetidas e quais devem ser descartadas (Oliveira, 2025). Nesse cenário, a beleza se consolida como eixo organizador da narrativa visual. Mesmo quando o conteúdo aborda outros temas, o corpo e a aparência permanecem centrais como mediadores da atenção. A coerência estética do feed garante que a beleza continue operando como valor estruturante da visibilidade, independentemente do discurso explícito (Moreira, 2020). A lógica do feed também produz hierarquias internas entre postagens. Algumas imagens tornam-se referenciais do perfil, enquanto outras ocupam posições secundárias. Essa hierarquização contribui para a consolidação de uma identidade visual dominante, que orienta expectativas futuras e limita possibilidades de experimentação estética (Winques, 2021).

A curadoria contínua exige tempo, conhecimento técnico e sensibilidade estética, o que revela desigualdades no acesso à visibilidade. Nem todas as jovens dispõem dos mesmos recursos para produzir feeds considerados “bem cuidados”, reforçando assim assimetrias de classe, raça e capital cultural no ambiente digital (van Dijck, 2019). Além disso, a coerência do feed pode funcionar como mecanismo de exclusão simbólica. Corpos que não se ajustam facilmente às estéticas dominantes enfrentam maiores dificuldades para construir narrativas visuais reconhecidas como legítimas. A curadoria, nesse sentido, opera como filtro social que antecede e condiciona o próprio algoritmo (Pelúcio; Irineu; Silva, 2025). O feed também atua como espaço de aprendizagem estética. Jovens observam padrões bem-sucedidos e adaptam suas práticas de edição e postagem, internalizando normas visuais que passam a orientar sua autoapresentação. Esse aprendizado informal contribui para a homogeneização das performances de beleza (Winques, 2019).

A exigência de coerência pode gerar conflitos subjetivos, especialmente quando a experiência vivida não corresponde à imagem construída. A distância entre vida cotidiana e feed cuidadosamente curado pode produzir sentimentos de inadequação e exaustão, ainda que essa tensão raramente seja explicitada nas postagens (Santos; Nunes, 2024). Mesmo assim, algumas jovens exploram brechas na lógica da curadoria, introduzindo pequenas dissonâncias estéticas ou narrativas. Essas fissuras, embora limitadas, revelam

tentativas de negociação com o regime dominante de visibilidade, sem rompê-lo completamente (Winques, 2021). O uso estratégico de stories para conteúdos menos coerentes evidencia essa dinâmica. Enquanto o feed mantém a estética idealizada, os stories funcionam como espaço de maior flexibilidade, ainda que também regulado por expectativas implícitas. Essa separação reforça a centralidade do feed como núcleo da identidade visual (Goffman, 2002).

A curadoria do feed, portanto, não é apenas escolha individual, mas resposta a um sistema sociotécnico que premia previsibilidade e continuidade. A estética se torna linguagem funcional dentro de um ecossistema orientado pela captura da atenção e pela monetização da visibilidade (van Dijck; Poell; de Waal, 2018). A beleza, nesse contexto, deixa de ser apenas atributo corporal para se tornar estratégia comunicacional. Ela organiza a disposição das imagens, orienta escolhas narrativas e estrutura relações com seguidores e algoritmos. O corpo é continuamente reescrito como interface visual (Beiguelman, 2021).

A lógica do feed contribui, assim, para a consolidação de regimes comunicacionais da beleza, nos quais a visibilidade depende da capacidade de manter uma narrativa estética estável e reconhecível. Essa estabilidade é recompensada com alcance, engajamento e prestígio simbólico (Winques, 2019). Ao mesmo tempo, a coerência estética pode limitar a expressão de experiências dissidentes ou contraditórias. O feed tende a silenciar aquilo que ameaça a harmonia visual, reforçando uma estética da positividade e do controle emocional (Resende; Tilio, 2023). A curadoria contínua também reforça a internalização de critérios algorítmicos como parâmetros subjetivos de valor. Jovens passam a antecipar o olhar do algoritmo ao selecionar imagens, ajustando-se preventivamente às normas de visibilidade percebidas (Foucault, 1979). Nesse processo, a fronteira entre escolha pessoal e coerção estrutural se torna difusa. A curadoria parece voluntária, mas é profundamente condicionada por arquiteturas técnicas e expectativas sociais sedimentadas (Butler, 1993).

O feed, portanto, funciona como dispositivo central de governo da aparência, articulando estética, tecnologia e subjetividade. Ele traduz normas sociais em padrões visuais aparentemente neutros, mas carregados de poder simbólico (Bourdieu, 1989). A coerência estética exigida pelo feed prepara o terreno para as gramáticas comunicacionais da beleza analisadas nos capítulos seguintes. Ela estabelece os limites do visível e do dizível, condicionando as performances que ganham circulação ampliada no Instagram

(Winques, 2021). Assim, do filtro ao feed, a beleza se consolida como linguagem estratégica e regulada, na qual cada imagem é ao mesmo tempo expressão de si e resposta a um sistema algorítmico de avaliação contínua. A curadoria do feed revela, em última instância, como a visibilidade digital opera como forma contemporânea de governo dos corpos e das identidades.

Este capítulo evidenciou que a beleza, no Instagram, não se limita à dimensão estética, mas opera como prática comunicacional regulada por gramáticas específicas de visibilidade. A partir das contribuições de Goffman, Butler e Winques, foi possível compreender a apresentação de si como uma encenação contínua, na qual corpo, imagem e narrativa são organizados estrategicamente para administrar impressões diante de públicos difusos e algorítmicamente mediados (Goffman, 2002; Butler, 1990; Winques, 2019).

As performances de beleza analisadas revelam que o corpo feminino é produzido por meio da repetição normativa de gestos, poses e enquadramentos que reiteram padrões hegemônicos de gênero, juventude e respeitabilidade. Nesse processo, a beleza se consolida como linguagem central da visibilidade, orientando tanto a autoapresentação quanto a avaliação social das jovens nas plataformas digitais (Butler, 1988; Moreira, 2020). Ao mesmo tempo, o capítulo demonstrou que essas gramáticas não são totalmente estáveis. As fissuras na performance, ainda que limitadas, indicam brechas de negociação e tensionamento dos padrões dominantes, seja pela ironização, pela exposição de vulnerabilidades ou pela experimentação estética. Essas práticas revelam o caráter dinâmico e disputado dos regimes comunicacionais da beleza (Winques, 2021).

Contudo, a análise do feed como espaço de curadoria contínua evidenciou como algoritmos, métricas e coerência estética articulam-se na produção de identidades visuais estáveis, reforçando a centralidade da aparência como eixo de reconhecimento e valor. Esse regime comunicacional prepara o terreno para compreender, nos capítulos seguintes, como a beleza se articula às lógicas econômicas da visibilidade e às feridas subjetivas produzidas por esse modelo de exposição permanente.

Referências Bibliográficas

BEIGUELMAN, Giselle. **Políticas da imagem: vigilância e resistência na dadosfera**. Ubu editora, 2021.

BUTLER, Judith. **Bodies That Matter: On the Discursive Limits of Sex**. New York: Routledge, 1993.

BUTLER, Judith. **Gender Trouble: Feminism and the Subversion of Identity**. New York: Routledge, 1990.

BUTLER, Judith. Performative Acts and Gender Constitution: An Essay in Phenomenology and Feminist Theory. **Theatre Journal**, v. 40, n. 4, p. 519–531, 1988.
<https://doi.org/10.2307/3207893>

COÊLHO, Clara de Oliveira. **Feminismos no Instagram: uma etnografia dos usos da mídia digital**. 2024. 214f. Tese de Doutorado (Doutorado em Antropologia Social) - Universidade de São Paulo. São Paulo, 2024. <https://doi.org/10.11606/D.8.2024.tde-18062025-142217>

CROSTA, Isabella Bergo. **Coletivos Feministas no Instagram: análise do Feminacida (Argentina) e do Portal Catarinas (Brasil)**. 2022. 175f. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo. São Paulo, 2022.

GARCIA, Janete Monteiro; DEMURU, Paolo. Ciberfeminismo e sororidade nas redes sociais: Análise de publicações no canal do Youtube e Perfil do Twitter da Ong Não Me Kahlo. **Logos**, v. 29, n. 1, 2022.

GOFFMAN, Erving. **A apresentação do eu na vida cotidiana**. Rio de Janeiro: Vozes, 2002.

GOFFMAN, Erving. **Interaction Ritual: Essays on Face-to-Face Behavior**. New York: Pantheon Books, 1967.

MELO, Fábio de. Disputa entre regimes de visibilidade em videoclipes de Pe. **Revista FAMECOS**, v. 32, p. 1-21, 2025.

MOREIRA, Marília Diógenes. A construção da imagem corporal nas redes sociais: padrões de beleza e discursos de influenciadores digitais. **PERcursos Linguísticos**, v. 10, n. 25, p. 144-162, 2020.

ORLANDINI, Rafael; PEREZ, Clotilde. Os significados dos presentes das marcas para influenciadores digitais e os novos regimes de visibilidade. **Eikon**, n. 13, 2023.

PAVEAU, Marie-Anne; COSTA, Julia Lourenço; BARONAS, Roberto Leiser. **Ressignificação em contexto digital**. EdUFSCar, 2022.

RESENDE, Natália Fernandes; TILIO, Rafael. Videologias: Discursos sobre Corpo e Beleza Feminina no Instagram. **Revista Subjetividades**, v. 23, n. 3, p. 1-13, 2023.

SANCHES, Julio César. “Escureceu Tudo Lá Atrás? Clari Effect Resolve”: branqueamento e biopolítica da beleza no Brasil contemporâneo. **COMPÓS**. P. 1-21, 2025.

SANTOS, Elisângela Barbosa. **Branding de moda e brasilidade**: O corpo-design-social nas representações da diversidade como valor e imagem de marca. 2021. 24f. Dissertação de Mestrado (Ciências da Educação). Universidade do Minho (Portugal). Portugal, 2021.

SANTOS, Rute da Silva; NUNES, Kayla Pachêco. Estados passionais em uma sociedade em rede: leitura semiótica de discursos violentos contra mulheres. **Revista Lusófona de Estudos Culturais e Comunicacionais (NAUS)**, v. 7, n. 2, p. 03–13-03–13, 2024.

SILVA, Pâmella Cordeiro da. **Corpo feminino e subjetividades**: as narrativas transmidiáticas de influenciadoras digitais e a performance de si no Instagram. 2024. 136f. Dissertação (Mestrado em Comunicação) – Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2024.

SILVA, Tainá Terence. **Influenciadoras digitais**: a mulher discursivizada em enunciados de moda e beleza no Instagram. 2020. 187 f. Dissertação (Mestrado em Estudos Linguísticos) - Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2020. DOI <http://dx.doi.org/10.14393/ufu.di.2019.2456>.

SILVEIRA, Vanessa. **Corpos e beleza no Instagram: estetização em busca de likes**. 2017. Tese de Doutorado. Dissertação–Mestrado em Comunicação e Semiótica. Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo.

VICENTINI, Cláudia Regina Garcia; CÔ, Yasmin Alexandre; AVELAR, Suzana Helena. Discursos políticos na moda: o coletivo Estileras, uma análise semiótica. **ModaPalavra e-periódico**, v. 13, n. 29, p. 229-259, 2020.

WINQUES, Kerley. Fissuras na performance e narrativas de si em ambientes digitais. *Galáxia* (São Paulo), v. 45, p. e59001, 2021. <https://doi.org/10.1590/1982-2554202159001>

WINQUES, Kerley. Regimes de visibilidade e práticas comunicacionais nas redes sociais digitais. **Revista Famecos**, v. 26, n. 3, p. e32978, 2019. <https://doi.org/10.15448/1980-3729.2019.3.32978>

WINQUES, Kerley; BRAGA, Adriana. Apresentação de si, autenticidade e performances nas redes sociais. **Comunicação, Mídia e Consumo**, v. 17, n. 48, p. 89–108, 2020. <https://doi.org/10.18568/cmc.v17i48.2285>

CAPÍTULO 4

JUVENTUDES FEMININAS E ESPELHO DIGITAL: NARRATIVAS DE SI NA GRANDE VITÓRIA (ES)

4.1. Juventude, território e campo empírico: a Grande Vitória em foco

Sobre os relatos apresentados neste capítulo, os excertos reproduzidos a seguir têm origem em um grupo focal realizado no contexto da pesquisa de mestrado que serve como base empírica para parte deste livro. O grupo focal reuniu 20 participantes, teve duração aproximada de 1h30 e foi registrado por gravação de áudio, complementada por anotações de campo; o material foi posteriormente transcrito. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Vila Velha (UVV), sob Parecer nº 7.858.071. Para preservar confidencialidade e segurança, as participantes são identificadas por códigos (P1, P2, P3...), e quaisquer dados que pudessem permitir reconhecimento foram suprimidos. Os trechos foram editados apenas para remover repetições e vícios de linguagem, preservando o conteúdo e o sentido das falas.

O campo empírico desta pesquisa se constrói a partir das narrativas de jovens mulheres que vivem na região da Grande Vitória, no Espírito Santo, especialmente nos municípios de Vila Velha e Vitória. Trata-se de um território urbano marcado por contrastes sociais, circulação intensa de imagens, consumo simbólico e forte presença das redes sociais no cotidiano juvenil. Situar essas experiências em um espaço concreto é fundamental para evitar leituras abstratas sobre “a juventude” e para compreender como

desigualdades de classe, raça e gênero atravessam as formas de ver e narrar a si mesmas (Hall, 2006; Castells, 2005).

As jovens participantes não são tratadas aqui como um grupo homogêneo, mas como sujeitos situados, cujas experiências se constroem entre bairros, escolas, trabalhos, igrejas, espaços de lazer e, de forma cada vez mais intensa, plataformas digitais. A vida cotidiana se desdobra simultaneamente no espaço urbano e no espaço mediado pelas telas, produzindo uma relação contínua entre corpo, imagem e visibilidade. Como observa Arruda (2024), o espelho contemporâneo já não se limita ao reflexo físico, mas se expande para a tela, onde o corpo se espacializa como imagem e passa a ser constantemente observado, avaliado e comparado.

Os materiais empíricos foram produzidos a partir de registros escritos de conversas e entrevistas. Esse modo de produção privilegiou uma escuta menos formalizada, permitindo que as jovens expressassem sentimentos, incômodos e reflexões sem a mediação direta de uma entrevista gravada. Em muitas falas, aparece de forma recorrente o desconforto diante das imagens que circulam nas redes: *“me sinto desconfortável, é tudo muito artificial”* (P3. Grupo focal, Grande Vitória/ES); *“não me vejo, não me identifico”* (P8. Grupo focal, Grande Vitória/ES); *“é um padrão estranho, parece inalcançável”* (P4. Grupo focal, Grande Vitória/ES).

Essas falas revelam que o primeiro impacto das imagens não é o desejo, mas o estranhamento. A beleza apresentada nas redes surge como algo distante da experiência cotidiana dessas jovens, produzindo uma sensação de não pertencimento. Uma delas afirma: *“não me sinto representada, parece que aquela vida não é para mim”* (P6. Grupo focal, Grande Vitória/ES). Essa percepção dialoga com Stuart Hall ao compreender a representação não como simples espelhamento da realidade, mas como um processo cultural que inclui alguns sujeitos enquanto exclui outros (Hall, 1997; Hall, 2010).

O território da Grande Vitória aparece, assim, não apenas como cenário físico, mas como espaço simbólico em tensão com os imaginários digitais. As jovens transitam entre realidades marcadas por limitações materiais e feeds que exibem corpos, rotinas e estilos de vida idealizados. Uma participante escreve: *“na vida real não temos acesso a esse tipo de beleza”* (P11, grupo focal, Grande Vitória/ES), evidenciando a distância entre o cotidiano vivido e o padrão exibido. Essa fratura entre experiência e representação é característica da sociedade em rede, na qual os fluxos de imagens tendem a descolar-se das condições concretas de vida (Castells, 2003; Castells, 2005).

Outro aspecto relevante do campo empírico é a centralidade da comparação como prática cotidiana. Mesmo quando afirmam não se importar com curtidas, as jovens demonstram atenção constante aos sinais de reconhecimento. Uma delas relata: *“já deixei de postar foto porque achei que ficou feia, não recebi curtidas”* (P4, grupo focal, Grande Vitória/ES). Outra escreve: *“me comparo com outras meninas, principalmente pelo número de curtidas”* (P9, grupo focal, Grande Vitória/ES). Essas falas indicam que a comparação não é um comportamento excepcional, mas parte estruturante da experiência juvenil nas redes, funcionando como mecanismo de avaliação de si (Carneiro, 2010).

O caderno, enquanto dispositivo de registro, permitiu que emergissem também sentimentos mais difíceis de verbalizar publicamente, como vergonha, frustração e insegurança. Expressões como *“já chorei por me sentir horrível”* (P2, grupo focal, Grande Vitória/ES), *“me sinto pressionada”* (P15, grupo focal, Grande Vitória/ES) e *“tenho vergonha de postar foto minha”* (P7, grupo focal, Grande Vitória/ES) aparecem com frequência. Esses relatos mostram que a visibilidade não opera apenas como possibilidade de reconhecimento, mas também como fonte de sofrimento social, especialmente para jovens mulheres inseridas em contextos desiguais (Machado; Ferrari, 2021).

Ao mesmo tempo, o campo empírico revela uma consciência crítica em relação aos padrões de beleza. Diversas jovens afirmam que *“o ideal seria não existir padrão”* (P13, grupo focal, Grande Vitória/ES) ou que *“cada pessoa deveria seguir o seu próprio”* (P18, grupo focal, Grande Vitória/ES). Essa ambivalência, entre sofrer com o padrão e criticá-lo, é central para compreender as identidades juvenis contemporâneas como processos em disputa, nunca plenamente estabilizados (Hall, 2006). As jovens não são passivas diante das imagens, mas negociam, resistem e reinterpretam aquilo que consomem.

Portanto, é importante destacar que o lugar da escuta foi um princípio orientador deste campo empírico. As falas foram anonimizadas e tratadas com cuidado ético, reconhecendo que narrar a própria relação com o corpo e com a visibilidade envolve vulnerabilidades. Mais do que “dar voz”, trata-se de reconhecer que essas jovens já falam, refletem e produzem sentidos sobre suas experiências. O papel da pesquisa é criar condições para que essas narrativas sejam compreendidas em sua densidade social, cultural e afetiva, sem reduzi-las a dados ilustrativos.

4.2. Identidades em disputa: narrativas de si entre o bairro e o feed

As narrativas produzidas pelas jovens mulheres da Grande Vitória revelam que a construção da identidade ocorre em um espaço de tensão permanente entre o território vivido e o território digital. O bairro, a família, a escola e as redes de sociabilidade locais convivem, de forma nem sempre harmônica, com os imaginários globais que circulam nas plataformas digitais. Essa sobreposição de espaços produz identidades fragmentadas, atravessadas por expectativas contraditórias sobre aparência, comportamento e modos de existir (Hall, 2006; Castells, 2005).

Diversas falas evidenciam essa fratura entre o “eu” do cotidiano e o “eu” que aparece, ou deveria aparecer, no Instagram. Uma jovem escreve: *“na vida real não temos acesso a esse tipo de beleza”* (P11, grupo focal, Grande Vitória/ES), enquanto outra afirma: *“é uma beleza imposta pela sociedade”* (P5, grupo focal, Grande Vitória/ES). Essas declarações indicam que o feed não é percebido como continuação natural da vida, mas como um espaço normativo que impõe modelos difíceis de alcançar. O que está em jogo não é apenas a aparência física, mas a legitimidade de certas identidades em detrimento de outras (Hall, 1997).

O bairro surge, nas entrelinhas, como um espaço onde os corpos são conhecidos, reconhecidos e situados socialmente. No feed, ao contrário, o corpo é desterritorializado e submetido a padrões globais de visibilidade. Como observa Castells (2005), a sociedade em rede reorganiza a experiência social ao deslocar referências tradicionais de pertencimento, produzindo identidades que se constroem na interseção entre o local e o global. As jovens vivem essa interseção de forma intensa, especialmente quando percebem que seus corpos “reais” não correspondem aos corpos que circulam com maior prestígio nas redes.

Essa tensão aparece de forma clara quando uma participante afirma: *“me sinto estranha diante dessas imagens”* (P2, grupo focal, Grande Vitória/ES) e outra completa: *“é um padrão inalcançável”* (P14, grupo focal, Grande Vitória/ES). O sentimento de estranhamento indica que a identidade não se reconhece na imagem dominante. Segundo Stuart Hall, a identidade se forma justamente nesse jogo entre identificação e diferença, sendo sempre relacional e provisória (Hall, 2006). Quando a representação disponível não contempla determinadas experiências corporais, o sujeito tende a se perceber como inadequado ou fora do lugar.

As jovens relatam também um processo contínuo de comparação entre si e as imagens que consomem. Uma delas escreve: *“me comparo quanto ao número de curtidas”* (P9, grupo focal, Grande Vitória/ES), enquanto outra afirma: *“quando recebo likes me sinto bem, parece que gostaram da foto”* (P4, grupo focal, Grande Vitória/ES). Essas falas mostram que o reconhecimento simbólico mediado pelas métricas passa a funcionar como um espelho social, no qual o valor do eu é constantemente aferido. Esse fenômeno dialoga com a análise de Carneiro (2010), ao apontar que as redes sociais operam como novos espelhos identitários, intensificando a vigilância e a autoavaliação. Ao mesmo tempo, o feed não é apenas um espaço de sofrimento, mas também de desejo e ambivalência. Algumas jovens relatam sentir *“mistura de felicidade e inveja”* (P17, grupo focal, Grande Vitória/ES) ao ver determinadas imagens, evidenciando que o mesmo conteúdo pode gerar identificação e frustração simultaneamente. Essa ambiguidade reforça a ideia de que as identidades juvenis não são estáveis, mas atravessadas por afetos contraditórios, que oscilam entre admiração, rejeição e aspiração (Giddens, 2001).

Outro ponto relevante é a percepção de que o feed exige coerência estética e narrativa. Uma jovem escreve: *“tenho vergonha de postar foto minha e depois apagar”* (P7, grupo focal, Grande Vitória/ES), revelando a preocupação com a consistência da imagem pública. O medo de “errar” na exposição indica que a identidade digital é construída como um projeto reflexivo, que demanda planejamento, controle e antecipação do olhar alheio. Esse processo se aproxima da noção de reflexividade proposta por Giddens (1998), segundo a qual o eu moderno se constrói por meio de monitoramento constante de si.

As falas também mostram que o bairro e o feed produzem expectativas distintas sobre feminilidade. No espaço local, a beleza pode estar associada à naturalidade, à convivência e ao reconhecimento próximo. No ambiente digital, entretanto, prevalece uma estética altamente produzida, marcada por filtros, edição e consumo de produtos. Uma jovem afirma: *“foto personalizada, artificial, padrão inalcançável”* (P12, grupo focal, Grande Vitória/ES), sintetizando essa percepção. Essa dissociação reforça desigualdades simbólicas, já que nem todas dispõem dos recursos materiais e técnicos necessários para performar essa estética (Paz et al., 2025).

Questões raciais e de classe atravessam essas disputas identitárias de forma implícita, mas constante. Quando as jovens mencionam que *“não se veem”* nas imagens ou que a beleza apresentada é “estranha”, apontam para a hegemonia de corpos brancos, magros e de classe média como modelo de referência. Como destacam Back et al. (2020)

e Zubaran, Wortmann e Kirchof (2016), os regimes de representação tendem a naturalizar determinados corpos como universais, enquanto outros são silenciados ou marginalizados.

Apesar desse cenário, o campo empírico revela tentativas de resistência e reinterpretção. Algumas jovens afirmam que *“cada pessoa deveria seguir seu próprio padrão”* ou que procuram valorizar a *“naturalidade”*. Essas falas indicam que, mesmo inseridas em um ambiente normativo, as jovens elaboram discursos críticos e buscam formas alternativas de se posicionar. Para Hall (2010), essas práticas não eliminam o poder das representações dominantes, mas criam fissuras importantes no interior dos regimes culturais.

O feed, portanto, não substitui o bairro, nem o bairro desaparece diante do feed. O que se observa é uma negociação contínua entre esses espaços, na qual as jovens constroem narrativas de si marcadas por deslocamentos, conflitos e ajustes constantes. A identidade emerge como um campo de disputa, onde pertencimento, visibilidade e reconhecimento são continuamente renegociados à luz das imagens que circulam e dos contextos que se habitam. Esse entre-lugar, entre o bairro e o feed, constitui um espaço privilegiado para compreender as juventudes contemporâneas. Nele, a beleza não é apenas atributo estético, mas linguagem social, marcador de valor e instrumento de diferenciação. Ao narrar suas experiências, as jovens tornam visíveis as tensões que atravessam seus processos identitários, preparando o terreno para o próximo tópico, no qual será aprofundada a noção de projeto de si e gestão da biografia em ambiente algorítmico.

4.3. Projeto de si e gestão da biografia em ambiente algorítmico

As narrativas das jovens evidenciam que a presença no Instagram não se limita a momentos isolados de exposição, mas compõe um verdadeiro projeto de si, no qual a biografia passa a ser continuamente editada, monitorada e reorganizada. Postar, apagar, revisar imagens antigas ou hesitar antes de publicar tornam-se práticas recorrentes que revelam um cuidado permanente com a coerência da imagem pública. Uma jovem afirma: *“já deixei de postar por achar erros na minha imagem”* (P6, grupo focal, Grande Vitória/ES), indicando que a autoapresentação é atravessada por exigências de perfeição e controle. Esse movimento dialoga diretamente com a noção de reflexividade desenvolvida por

Anthony Giddens, para quem o eu moderno se constitui como um projeto em construção contínua, sustentado por narrativas que dão sentido à trajetória individual (Giddens, 1998). No ambiente algorítmico, essa reflexividade é intensificada, pois cada escolha de imagem, legenda ou silêncio se inscreve em um sistema que registra, classifica e devolve respostas sob a forma de métricas visíveis (Giddens, 2001).

As falas mostram que a gestão da biografia não ocorre apenas no momento da postagem, mas se prolonga no tempo. Uma jovem relata: *“tenho vergonha de postar foto minha e depois apagar”* (P7, grupo focal, Grande Vitória/ES), enquanto outra afirma *sentir ansiedade ao publicar e acompanhar as curtidas* (P4, grupo focal, Grande Vitória/ES). O medo do apagamento, da edição excessiva ou da exposição considerada inadequada revela que o feed funciona como um arquivo biográfico público, onde cada publicação precisa “fazer sentido” dentro de uma narrativa maior de si. Nesse contexto, o algoritmo atua como um mediador silencioso da construção biográfica. Embora não apareça explicitamente nas falas, ele se manifesta por meio das respostas percebidas: alcance, curtidas, comentários ou ausência deles. Quando uma jovem escreve: *“se não recebo curtidas, sinto que a foto ficou feia”* (P9, grupo focal, Grande Vitória/ES), observa-se como o julgamento estético deixa de ser exclusivamente interno ou interpessoal e passa a ser mediado por sinais técnicos de visibilidade. A validação algorítmica torna-se critério de avaliação do próprio valor (Arruda, 2024).

A gestão da biografia também se articula ao consumo. Diversas jovens mencionam produtos, cosméticos e procedimentos como parte de sua relação com a imagem. Uma delas afirma: *“os produtos de skincare me trazem um desejo de consumir”* (P12, grupo focal, Grande Vitória/ES), ainda que reconheça hoje priorizar a naturalidade. Esse dado revela que o projeto de si, no ambiente algorítmico, frequentemente se cruza com lógicas mercadológicas, nas quais cuidar do corpo e da aparência se confunde com investir em si mesma (Castells, 2018). Ao mesmo tempo, as jovens demonstram consciência crítica sobre essas dinâmicas. Há falas que reconhecem a artificialidade das imagens e a distância entre o corpo vivido e o corpo exibido. *“Fotos sexualizadas, artificiais, padrão inalcançável”* (P14, grupo focal, Grande Vitória/ES), escreve uma participante, evidenciando que a gestão da biografia não é totalmente ingênua ou passiva. Essa ambivalência confirma que o projeto de si não é apenas submissão às normas, mas também espaço de reflexão e conflito (Hall, 2006).

O ambiente algorítmico impõe ainda uma temporalidade específica à biografia. O ritmo acelerado do feed, a obsolescência rápida das postagens e a necessidade de atualização constante produzem uma sensação de urgência. Uma jovem relata sentir frustração por *“não conseguir seguir a rotina”* (P15, grupo focal, Grande Vitória/ES) apresentada nas redes, indicando que o projeto de si é pressionado por cronogramas estéticos e produtivos difíceis de sustentar no cotidiano real. Esse descompasso intensifica sentimentos de inadequação e cansaço.

A comparação aparece como eixo central dessa gestão biográfica. Ao comparar corpos, estilos de vida e números de engajamento, as jovens avaliam não apenas imagens isoladas, mas trajetórias inteiras. *“Por que não nasci com essa genética?”* (P3, grupo focal, Grande Vitória/ES), questiona uma participante, revelando como o projeto de si pode se transformar em fonte de sofrimento ao confrontar limites corporais, econômicos e sociais. Como apontam Hall (1997) e Back et al. (2020), essas comparações não são neutras, pois se apoiam em hierarquias históricas de raça, classe e gênero.

Apesar disso, algumas jovens expressam tentativas de reapropriação do projeto de si. Há falas que defendem que *“cada pessoa deveria seguir seu próprio padrão”* (P18, grupo focal, Grande Vitória/ES) ou que afirmam *sentir-se mais seguras ao postar imagens mais espontâneas* (P10, grupo focal, Grande Vitória/ES). Essas posições indicam que, mesmo sob forte mediação algorítmica, o projeto biográfico não é completamente determinado, abrindo espaço para escolhas éticas e políticas sobre como se mostrar ou não se mostrar (Machado; Ferrari, 2021). O corpo, nesse processo, torna-se o principal suporte da biografia digital. Ele funciona como arquivo visual, prova de autenticidade e instrumento de negociação identitária. Como observa Arruda (2024), o corpo-imagem deixa de ser apenas reflexo e passa a ser tela, superfície onde se inscrevem expectativas sociais, afetos e disputas simbólicas. Gerir a biografia, portanto, é também gerir o próprio corpo enquanto imagem circulante.

As falas revelam ainda que a gestão da biografia não é vivida de forma isolada, mas em diálogo constante com o olhar dos outros. Comentários, curtidas e até o silêncio funcionam como feedbacks que orientam decisões futuras. Uma jovem escreve que passou a se preocupar mais com *“o que as pessoas vão pensar do que com sua própria satisfação”* (P8, grupo focal, Grande Vitória/ES). Esse deslocamento do eixo de validação reforça a dimensão relacional do projeto de si em ambientes conectados (Giddens; Sutton, 2017).

O projeto de si em ambiente algorítmico mostra-se marcado por instabilidade. Ele exige ajustes contínuos, revisões e, por vezes, recuos estratégicos, como deixar de postar ou apagar conteúdo. Essa instabilidade não deve ser interpretada apenas como fragilidade individual, mas como efeito de um regime de visibilidade que transforma a vida cotidiana em narrativa pública permanentemente avaliável. Nesse cenário, gerir a biografia é também lidar com incertezas, riscos e limites impostos por sistemas técnicos que escapam ao controle das usuárias.

Assim, o tópico evidencia que o Instagram não é apenas um espaço de expressão, mas um ambiente que reorganiza profundamente a forma como as jovens pensam suas trajetórias, seus corpos e seus futuros. O projeto de si, longe de ser uma escolha puramente individual, emerge como prática social situada, atravessada por algoritmos, mercados e regimes culturais de beleza. Esse quadro prepara a discussão do próximo tópico, dedicado às experiências de visibilidade, invisibilidade e apagamento, onde os efeitos subjetivos desse regime se tornam ainda mais evidentes.

4.4. Ver-se, ser vista, desaparecer: experiências de visibilidade e apagamento

As narrativas das jovens revelam que a visibilidade no Instagram não é vivida como um estado contínuo ou garantido, mas como uma experiência instável, marcada por oscilações entre aparecer, não ser vista e, em alguns casos, desaparecer deliberadamente. Uma jovem sintetiza essa sensação ao afirmar: *“me sinto invisível quando posto e ninguém curte”* (P9, grupo focal, Grande Vitória/ES). A visibilidade, nesse contexto, deixa de ser apenas um direito à expressão e passa a funcionar como uma condição relacional, dependente da resposta dos outros e da mediação algorítmica. Essa experiência dialoga com a compreensão de Manuel Castells sobre a centralidade da visibilidade na sociedade em rede, na qual existir simbolicamente implica circular, ser reconhecida e permanecer em fluxo (Castells, 2005;). Quando esse fluxo é interrompido, seja pela ausência de curtidas, pelo baixo alcance ou pelo silenciamento algorítmico, produz-se uma sensação de apagamento que ultrapassa o plano técnico e afeta diretamente a subjetividade (Castells, 2018).

Diversas falas associam a invisibilidade a sentimentos de inadequação e fracasso pessoal. *“Se não tem curtidas, parece que a foto ficou feia”* (P4, grupo focal, Grande

Vitória/ES), escreve uma participante, evidenciando como o julgamento estético é internalizado a partir de métricas públicas. A ausência de visibilidade passa a ser lida como deficiência individual, e não como efeito de um sistema seletivo e desigual. Esse deslocamento da responsabilidade reforça processos de autocritica e autovigilância (Arruda, 2024).

Ao mesmo tempo, a visibilidade excessiva também aparece como fonte de desconforto. Algumas jovens relatam vergonha, ansiedade ou medo de exposição ao postar imagens próprias. *“Tenho vergonha de postar foto minha”* (P7, grupo focal, Grande Vitória/ES) e *“já chorei por me sentir feia em foto e vídeo”* (P2, grupo focal, Grande Vitória/ES) são falas que indicam que aparecer pode ser tão doloroso quanto não ser vista. Essa ambivalência revela que a visibilidade, longe de ser apenas desejada, é vivida como risco permanente. Nesse sentido, o apagamento surge como estratégia defensiva. Apagar fotos, evitar postagens ou reduzir a frequência de publicações são práticas recorrentes nas narrativas. Uma jovem afirma: *“já deixei de postar por achar erros na minha imagem”* (P6, grupo focal, Grande Vitória/ES). O apagamento não significa ausência de desejo de reconhecimento, mas tentativa de escapar temporariamente ao julgamento público e algorítmico. Trata-se de uma forma de gestão do sofrimento, ainda que não elimine a pressão estrutural (Giddens, 1998).

As experiências de invisibilidade também se articulam a marcadores sociais. Algumas falas sugerem que certos corpos, estilos e estéticas circulam com mais facilidade do que outros. *“É um padrão inalcançável”* (P14, grupo focal, Grande Vitória/ES) e *“não me sinto representada”* (P5, grupo focal, Grande Vitória/ES) apontam para a percepção de que a visibilidade não é distribuída de forma equitativa. Como argumenta Stuart Hall, os regimes de representação operam por inclusão e exclusão, definindo quem pode ocupar o centro e quem permanece à margem (Hall, 1997; Hall, 2006).

Nesse contexto, a invisibilidade não é apenas ausência de olhar, mas efeito de uma hierarquia cultural. Corpos que não correspondem ao ideal dominante, jovem, magro, branco, sexualizado de forma controlada, tendem a receber menos reconhecimento. Back et al. (2020) mostram como a imaginação sociológica precisa considerar raça e classe como dimensões estruturantes da visibilidade, algo que ecoa nas falas que questionam genética, cor da pele e tipo de cabelo. O apagamento algorítmico se soma, portanto, ao apagamento simbólico. Quando uma jovem afirma *sentir-se “estranha” diante das imagens que consome* (29, grupo focal, Grande Vitória/ES), ela não apenas se compara, mas percebe

que seu corpo não encontra lugar legítimo naquele espaço. Essa sensação de estranhamento reforça a ideia de que a visibilidade não é neutra, mas regulada por códigos estéticos e morais que operam silenciosamente (Machado; Ferrari, 2021).

Apesar disso, algumas jovens narram movimentos de resistência. Há falas que defendem a valorização do corpo real e da naturalidade, mesmo reconhecendo a pressão existente. *“Hoje eu prezo mais pela naturalidade”* (P10, grupo focal, Grande Vitória/ES) ou *“não existe padrão para seguir”* (P18, grupo focal, Grande Vitória/ES) indicam tentativas de reconfigurar a relação com a visibilidade. Esses gestos, ainda que parciais, apontam para fissuras no regime dominante, onde o apagamento pode ser ressignificado como escolha ética e não apenas exclusão. A visibilidade também aparece associada ao consumo. A presença ou ausência de reconhecimento influencia decisões de compra, como relatado por jovens que mencionam cosméticos, roupas e procedimentos. Quando a visibilidade é prometida como resultado do consumo, o apagamento se transforma em incentivo mercadológico: consome-se para aparecer. Castells (2017) observa que, na sociedade em rede, identidade e mercado se entrelaçam profundamente, algo visível nas falas analisadas.

Outro aspecto relevante é o impacto emocional da alternância entre visibilidade e invisibilidade. As jovens relatam frustração, ansiedade, tristeza e insegurança, mas também momentos de alívio ao se afastarem da exposição. Essa oscilação constante produz um estado de vigilância emocional, no qual o humor depende do retorno recebido. Como aponta Giddens (2001), a fragilização das rotinas de confiança no eu intensifica a ansiedade nas sociedades modernas reflexivas.

O apagamento, portanto, não deve ser entendido apenas como ausência, mas como experiência ativa e significativa. Ele marca limites, produz silêncio e evidencia desigualdades. Ao mesmo tempo, pode funcionar como espaço de pausa, crítica e reconstrução subjetiva. Essa ambiguidade atravessa todo o material empírico e revela a complexidade da relação das jovens com o Instagram. As experiências de visibilidade, invisibilidade e apagamento mostram que o regime algorítmico da beleza não opera apenas no plano da imagem, mas reorganiza afetos, expectativas e modos de existir. Aparecer ou desaparecer deixa de ser decisão puramente individual e passa a ser negociação constante com normas técnicas, culturais e sociais. Esse quadro prepara o terreno para o lugar da escuta e reflexividade da pesquisadora, no qual a própria pesquisa

é tensionada como espaço de acolhimento, interpretação e responsabilidade ética diante dessas narrativas.

4.5. Entre o relato e a análise: o lugar da escuta na pesquisa

A construção deste capítulo exigiu reconhecer que as narrativas das jovens não são apenas fontes de dados, mas encontros marcados por afetos, silêncios, hesitações e expectativas. Escutar falas sobre corpo, aparência e exposição digital implica lidar com experiências sensíveis, atravessadas por vergonha, insegurança, desejo de pertencimento e sofrimento social. Assim, a escuta não se apresenta como gesto neutro, mas como prática situada, relacional e eticamente implicada (Hall, 1997). Desde o início do trabalho de campo, tornou-se evidente que as jovens falavam a partir de posições desiguais no que se refere à visibilidade, à raça, à classe e ao acesso a repertórios simbólicos. Suas narrativas carregam marcas do território em que vivem, das instituições que frequentam e das redes de sociabilidade que as atravessam. Situar essas falas na Grande Vitória (ES) foi fundamental para evitar leituras abstratas ou universalizantes sobre “a juventude”, reforçando a importância do contexto na produção de sentido (Hall, 2006).

O exercício analítico exigiu, portanto, um movimento duplo: preservar a singularidade das falas e, ao mesmo tempo, inscrevê-las em processos sociais mais amplos. Como propõe Stuart Hall, as identidades são sempre construções discursivas, produzidas na articulação entre experiência vivida e sistemas de representação (Hall et al., 2010). Nesse sentido, as falas não foram tomadas como transparência do real, mas como narrativas que organizam a experiência e produzem inteligibilidade sobre o eu. A decisão de utilizar citações diretas ao longo do capítulo responde a esse compromisso ético e metodológico. Ao permitir que as jovens “falem” no texto, busca-se evitar que suas experiências sejam dissolvidas em categorias analíticas excessivamente abstratas. As citações funcionam como pontos de ancoragem empírica, lembrando que os conceitos mobilizados emergem de vidas concretas, situadas e atravessadas por tensões cotidianas (Giddens, 2001; Arruda, 2024).

Ao mesmo tempo, a análise reconhece que toda seleção é também uma forma de poder. Escolher quais falas aparecem, em que ordem e sob quais chaves interpretativas implica assumir a responsabilidade pela mediação entre o campo e o texto. Esse gesto dialoga com a noção de reflexividade proposta por Anthony Giddens, segundo a qual o

conhecimento social é sempre produzido em condições históricas específicas e nunca está fora do mundo que analisa (Giddens, 1998; Giddens, 2001). O lugar da pesquisadora, nesse processo, não é externo às narrativas. A escuta foi atravessada por identificação, estranhamento, empatia e, por vezes, desconforto diante de relatos de sofrimento ligados à aparência e à exposição digital. Reconhecer essas afetações não fragiliza a pesquisa; ao contrário, explicita que o conhecimento produzido é relacional e situado, e não resultado de um olhar distante e desincorporado (Hall, 1997; Giddens, 2001; Machado; Ferrari, 2021).

Outro aspecto central foi o cuidado ético com o anonimato e a preservação das jovens. A decisão de não identificar nomes, perfis ou imagens responde à compreensão de que a visibilidade, tema central da pesquisa, também pode se converter em risco. Em um contexto marcado por julgamentos estéticos e vigilância algorítmica, expor essas vozes sem proteção significaria reproduzir, no próprio texto acadêmico, a lógica de exposição que o trabalho busca problematizar (Winques, 2019). A escuta, nesse sentido, operou como contraponto ao regime de visibilidade analisado nos capítulos anteriores (Winques, 2021). Enquanto o Instagram exige performance, coerência estética e exposição contínua, o espaço da pesquisa buscou oferecer pausa, reflexão e reconhecimento sem metrificação. Muitas falas emergiram em tom de desabafo, sugerindo que a pesquisa também funcionou como espaço raro de validação da experiência vivida (Hall, 1997; Giddens, 2001).

Esse deslocamento permite compreender a pesquisa não apenas como instrumento de análise, mas como prática social que interfere, ainda que minimamente, nos modos de narrar a si. Ao falar sobre suas inseguranças, comparações e estratégias de apagamento, as jovens produzem sentidos que nem sempre encontram lugar nas plataformas digitais. A pesquisa, assim, torna-se espaço de elaboração simbólica dessas experiências (Arruda, 2024).

Em suma, este tópico funciona como ponte para o Capítulo 5, no qual os mal-estares ligados à aparência, à comparação constante e ao cansaço de performar serão analisados como feridas de visibilidade. As narrativas escutadas aqui mostram que o sofrimento não é efeito colateral, mas componente estrutural de um ecossistema que transforma a visibilidade em valor, obrigação e critério de reconhecimento. Escutar essas vozes é, portanto, também um gesto político: recusar o silêncio imposto às dores que não cabem no feed.

Referências Bibliográficas

ARRUDA, Paula Trusz. O espelho é tela: a espacialização do corpo-imagem. **PORTO ARTE: Revista de Artes Visuais**, v. 49, 2024.

BACK, Les et al. A cor da imaginação sociológica: WEB Du Bois, Stuart Hall e a Sociologia de-segregante. **Revista da Associação Brasileira de Pesquisadores/as Negros/as (ABPN)**, v. 12, n. 33, p. 623-648, 2020.

CARDOSO, Gustavo; CASTELLS, Manuel. Os media na sociedade em rede [em linha]. 2006.

CARNEIRO, Raquel Ângelo. O novo espelho dos adolescentes. **Biblioteca Latino-Americana de Cultura e Comunicação**, v. 1, 2010.

CASTELLS, Manuel. **A Galáxia Internet**: reflexões sobre a Internet, negócios e a sociedade. Zahar, 2003.

CASTELLS, Manuel. **A sociedade em rede**. São Paulo: Paz e terra, 2005.

CASTELLS, Manuel. **Fim de milênio-A Era da Informação-vol. 3**. Editora Paz e Terra, 2020.

CASTELLS, Manuel. **O poder da identidade**. Editora Paz e Terra, 2018.

CASTELLS, Manuel. **Redes de indignação e esperança**: movimentos sociais na era da internet. Editora Schwarcz-Companhia das Letras, 2017.

CASTELLS, Manuel; ESPANHA, Rita. **A era da informação**: economia, sociedade e cultura. Fundação Calouste Gulbenkian. Serviço de Educação e Bolsas, 2007.

GIDDENS, Anthony. **Em defesa da sociologia**. Unesp, 2001.

GIDDENS, Anthony. **Política, sociologia e teoria social**. Unesp, 1998.

GIDDENS, Anthony; ALBERO, Teresa; MENEZO, Jesús Cuéllar. **sociología**. Madrid: Alianza, 1994.

GIDDENS, Anthony; SUTTON, Philip W. **Conceitos essenciais da sociologia**. SciELO-Editora UNESP, 2017.

HALL, Stuart et al. Sem garantias. **Trajetórias e problemas nos estudos culturais**, v. 2, 2010.

HALL, Stuart. A centralidade da cultura: notas sobre as revoluções culturais do nosso tempo. **Educação & realidade**, v. 22, n. 2, 1997.

HALL, Stuart. A identidade em questão. **A identidade cultural na pós-modernidade**, v. 10, 2006.

HALL, Stuart. Identidade cultural e diáspora. **Comunicação e Cultura**, nº 1, p. 21-35, 2006.

MACHADO, Nathalye Nallon; FERRARI, Anderson. Dispositivo de feminilidade, juventudes e imagens de si como processos educativos. **Revista Espaço Pedagógico**, v. 1, pág. 276-296, 2021.

MALCHER, Beatriz Moreira da Gama. **Crítica, moral e espetáculo: o caso do feminismo digital**. 2016. Tese de Doutorado. Master thesis). Programa de Pós-Graduação em Comunicação e Cultura, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro. 2016.

PAZ, Júlia Rocha et al. Gênero, beleza e juventude: percepções de mulheres de diferentes faixas etárias acerca da aparência feminina jovem e da aparência feminina envelhecida. **Revista FAMECOS**, v. 32, n. 1, p. e47025-e47025, 2025.

STUART, H. A. L. L. Cultura e representação. **Rio de Janeiro: PUC**, 2016.

ZUBARAN, Maria Angélica; WORTMANN, Maria Lúcia; KIRCHOF, Edgar Roberto. Stuart Hall e as questões étnico-raciais no Brasil: cultura, representações e identidades. **Projeto História: Revista do Programa de Estudos Pós-Graduados de História**, v. 56, 2016.

CAPÍTULO 5

FERIDAS DE VISIBILIDADE: VERGONHA, COMPARAÇÃO E CANSAÇÃO EM ECOSSISTEMAS DE PERFORMANCE

5.1. Feridas do olhar: vergonha, humilhação e desrespeito

A vergonha aparece de forma recorrente nas narrativas das jovens como uma experiência que antecede, acompanha e, muitas vezes, sucede a exposição nas redes sociais. Não se trata apenas de reações pontuais a comentários ofensivos, mas de um sentimento incorporado ao próprio gesto de se mostrar. Uma das participantes sintetiza essa sensação ao afirmar: *“Antes de postar, eu já fico pensando se vão rir, se vão achar feio, se era melhor nem tentar”* (P1, grupo focal, Grande Vitória/ES). A fala revela que o olhar do outro é antecipado, funcionando como instância reguladora da autoapresentação. Esse medo antecipado indica que a visibilidade digital opera como campo de risco. Mesmo quando não há ataques explícitos, a possibilidade do julgamento já produz retraimento (Foucault, 2014). Outra jovem comentou: *“Às vezes eu tiro a foto, mas guardo só pra mim. Não tenho coragem de postar”* (P6, grupo focal, Grande Vitória/ES). O ato de não publicar, nesse caso, não é desinteresse pela visibilidade, mas resposta defensiva a um ambiente percebido como hostil ou imprevisível (Goffman, 2002; Van Dijck, 2019).

Axel Honneth ajuda a compreender essas experiências ao definir a vergonha e a humilhação como efeitos de situações de desrespeito, nas quais o sujeito se sente desautorizado em sua dignidade. Para o autor, essas feridas morais não afetam apenas a autoestima, mas a relação básica do indivíduo consigo mesmo e com o mundo social. Nas

narrativas das jovens, a vergonha aparece justamente como ruptura dessa relação, marcada pela sensação de não estar à altura do que é esperado. (Honneth, 2009).

Em alguns relatos, a ferida se materializa em episódios concretos de humilhação pública. Uma participante contou: *“Postei uma foto de corpo inteiro e um cara comentou rindo. Eu apaguei na hora e chorei muito”* (P3, grupo focal, Grande Vitória/ES). A violência do comentário não está apenas no conteúdo ofensivo, mas no fato de ocorrer em um espaço público, diante de uma audiência potencialmente ilimitada. O corpo exposto torna-se alvo, e a jovem, objeto de ridicularização. Esse tipo de experiência evidencia o que Michel Foucault descreve como a centralidade do olhar nos dispositivos de poder. Ser vista não é, por si só, garantia de reconhecimento; ao contrário, o olhar pode funcionar como mecanismo de controle, correção e punição simbólica (Foucault, 1979; Foucault, 2014). Nas plataformas digitais, esse olhar é difuso, anônimo e contínuo, o que intensifica sua capacidade de produzir autocensura e sofrimento (Van Dijck, 2019).

A humilhação, no entanto, nem sempre assume a forma de ataques diretos. O silêncio também emerge como fonte de dor. Uma jovem afirmou: *“Quando ninguém curte, parece que você não vale nada”* (P9, grupo focal, Grande Vitória/ES). A ausência de reação é interpretada como sinal de irrelevância, produzindo sensação de invisibilidade. Esse silêncio algorítmico, longe de ser neutro, funciona como julgamento implícito sobre o valor do corpo e da imagem apresentada (Campanella, 2021). Bruno Campanella argumenta que, nas plataformas digitais, o reconhecimento é datificado, isto é, mediado por indicadores numéricos que parecem objetivar o valor social. Curtidas, comentários e visualizações passam a operar como métricas de validação simbólica. Quando esses números não aparecem, a experiência subjetiva é de fracasso ou rejeição, mesmo que não haja crítica explícita (Campanella, 2023).

As narrativas também revelam como essas feridas se acumulam ao longo do tempo. Uma participante relatou: *“Depois de umas coisas que aconteceram, eu comecei a me achar feia até fora da internet”* (P2, grupo focal, Grande Vitória/ES). A vergonha digital transborda para outros espaços da vida, afetando a relação com o próprio corpo no cotidiano offline. Isso confirma a ideia de Susan Bordo de que o corpo feminino é historicamente treinado para ser lido como projeto falho, sempre passível de correção e avaliação (Bordo, 1993). No contexto das redes sociais, esse treinamento ganha nova intensidade. A câmera do celular funciona como espelho constante, transformando o corpo em imagem analisável. Paula Trusz Arruda descreve esse processo como a

espacialização do corpo-imagem, em que o sujeito passa a se perceber a partir de enquadramentos, ângulos e superfícies visuais (Arruda, 2024).

Uma jovem expressou esse deslocamento ao dizer: *“Eu me olho no espelho normal e me sinto ok, mas na câmera eu me odeio”* (P10, grupo focal, Grande Vitória/ES). As feridas do olhar não se distribuem de forma homogênea. Jovens negras, periféricas ou fora dos padrões hegemônicos de beleza relatam experiências mais frequentes de desvalorização ou invisibilização. Uma participante observou: *“Parece que só quem é padrão recebe elogio. O resto tem que aguentar”* (P14, grupo focal, Grande Vitória/ES). Essa percepção conecta a vergonha individual a hierarquias estruturais de raça, classe e gênero, como discutido por Stuart Hall ao tratar da representação e da produção de diferença (Hall, 1997; Hall, 2006). Nesses contextos, a vergonha não é apenas sentimento íntimo, mas efeito social de regimes de visibilidade que hierarquizam corpos. A humilhação sofrida não diz respeito apenas à imagem postada, mas à posição social que aquele corpo ocupa. Nancy Fraser ajuda a compreender esse processo ao discutir injustiças de reconhecimento, nas quais determinados grupos são sistematicamente desvalorizados, afetando seu status social (Fraser, 2008).

Diante dessas feridas, muitas jovens desenvolvem estratégias de autoproteção. Apagar fotos, limitar comentários ou se afastar temporariamente das redes aparecem como tentativas de reduzir o impacto do olhar alheio. Uma delas relatou: *“Teve uma época que eu sumi, porque não tava aguentando mais”* (P15, grupo focal, Grande Vitória/ES). Esse desaparecimento temporário não representa desinteresse pela visibilidade, mas uma forma de cuidado diante da dor acumulada. Byung-Chul Han interpreta esse movimento como reação ao excesso de exposição e desempenho exigidos pela sociedade contemporânea. Segundo o autor, a pressão para se mostrar sempre positiva, produtiva e desejável leva à exaustão e ao colapso subjetivo (Han, 2015). As falas das jovens indicam que o cansaço de aparecer está profundamente ligado à experiência da vergonha e do medo de falhar esteticamente (Goffman, 2002).

Ao integrar essas narrativas à análise teórica, torna-se possível compreender que as feridas do olhar não são problemas individuais de autoestima, mas manifestações de sofrimento social produzidas por ecossistemas de performance. A vergonha, a humilhação e o silêncio algorítmico operam como mecanismos de regulação, produzindo corpos mais cautelosos, autocontrolados e, muitas vezes, silenciados. Encerrar esse tópico a partir das vozes das jovens permite recolocar a questão central do capítulo: a visibilidade,

apresentada pelas plataformas como promessa de reconhecimento e pertencimento, também se converte em fonte de dor, inferiorização e desrespeito. As feridas do olhar são, assim, marcas de um regime de visibilidade que transforma o corpo em prova permanente de valor, e falhar nessa prova custa caro emocionalmente (Honneth, 2009;2020; Han, 2018; Foucault, 2014).

5.2. Status estético e injustiças de reconhecimento

As narrativas das jovens evidenciam que a visibilidade nas redes sociais não opera apenas como questão de gosto ou preferência estética, mas como um sistema de hierarquização social. A aparência funciona como critério tácito de valoração, definindo quem merece atenção, elogio e reconhecimento e quem ocupa posições marginais no campo da visibilidade (Fraser, 2008). Uma das participantes sintetizou essa percepção ao afirmar: *“Tem gente que posta qualquer coisa e todo mundo elogia. Eu posso me arrumar muito mais e ninguém comenta”* (P8, grupo focal, Grande Vitória/ES). A comparação revela que a experiência de reconhecimento não é distribuída de forma equitativa, mas atravessada por marcadores sociais que antecedem a própria postagem, configurando uma injustiça de reconhecimento que, nas plataformas digitais, é reforçada pela datificação da visibilidade e pela naturalização das métricas como critério de valor social (Campanella, 2021).

Esse sentimento de desigualdade estética aparece reiteradamente associado à percepção de um “padrão” dominante. Outra jovem relatou: *“Parece que só existe um tipo de beleza que vale. Quem não é assim fica invisível”* (P14, grupo focal, Grande Vitória/ES). O reconhecimento, nesse contexto, não se baseia apenas na ação individual de postar ou se expor, mas na adequação prévia a normas corporais e visuais amplamente naturalizadas. Stuart Hall contribui para compreender esse processo ao argumentar que a representação não apenas reflete a realidade, mas produz sentidos e hierarquias, estabelecendo quais corpos são legíveis como desejáveis ou legítimos (Hall, 1997; Hall, 2006).

Nancy Fraser oferece um arcabouço fundamental para interpretar essas experiências como injustiças de reconhecimento. Para a autora, a desvalorização simbólica de certos grupos não se reduz a questões subjetivas, mas afeta o status social dos indivíduos, posicionando-os como menos dignos de respeito e consideração. Nas falas das jovens, essa inferiorização aparece quando relatam sentir que seus corpos, estilos ou

modos de vida são sistematicamente tratados como “menos interessantes” ou “menos bonitos”, mesmo antes de qualquer interação direta (Fraser, 2008).

Uma participante expressou essa sensação de maneira contundente: *“Não é só sobre foto, é sobre quem você é. Parece que já decidiram que você não vai ser vista”* (P3, grupo focal, Grande Vitória/ES). A fala aponta para a dimensão estrutural da injustiça estética. Não se trata de uma postagem específica que “não deu certo”, mas de um lugar social previamente atribuído. Esse mecanismo dialoga com a noção de distinção discutida por Pierre Bourdieu, segundo a qual gostos e estilos funcionam como marcadores de classe e instrumentos de exclusão simbólica, ainda que apresentados como escolhas individuais (Bourdieu, 2007). As jovens também relatam como raça e classe atravessam diretamente essas experiências. Uma participante negra afirmou: *“Quando é menina branca, tudo é lindo. Quando é a gente, sempre tem crítica”* (P5, grupo focal, Grande Vitória/ES). Essa percepção conecta o status estético às hierarquias raciais historicamente construídas no Brasil. Denise Sant’Anna e Álvaro Jarrín mostram como a beleza, longe de ser neutra, está imersa em regimes que privilegiam corpos brancos, jovens e magros, convertendo a aparência em capital simbólico e afetivo distribuído de maneira desigual (Sant’Anna, 2014; Jarrín, 2023).

O reconhecimento desigual também se expressa na forma como determinadas estéticas são associadas a valores morais. Uma jovem comentou: *“Se você se veste de um jeito mais simples, acham que você não se cuida. Se exagera, dizem que é vulgar”* (P12, grupo focal, Grande Vitória/ES). O corpo feminino aparece, assim, submetido a uma avaliação constante que articula beleza, respeitabilidade e moralidade. Susan Bordo observa que o corpo das mulheres é historicamente treinado para ser lido como reflexo de autocontrole e disciplina, de modo que qualquer desvio do padrão esperado é interpretado como falha pessoal (Bordo, 1993). Nesse cenário, o status estético opera como forma de classificação social. Ser considerada “bonita”, “arrumada” ou “estilosa” não garante apenas elogios, mas abre portas simbólicas para pertencimento e validação. Por outro lado, ocupar posições estéticas desvalorizadas implica lidar com silêncios, olhares enviesados e sensação persistente de inadequação. Axel Honneth ajuda a compreender como essa dinâmica afeta profundamente a constituição do self. Para o autor, a negação reiterada de reconhecimento compromete a autoconfiança e a autoestima, produzindo sentimentos duradouros de inferioridade social (Honneth, 2009; 2020).

As plataformas digitais intensificam esse processo ao converter o reconhecimento em métricas visíveis. Uma participante afirmou: *“Você olha os números e já sabe se foi aceita ou não”* (P9, grupo focal, Grande Vitória/ES). Curtidas e comentários funcionam como sinais públicos de valor, reforçando a percepção de que o reconhecimento é mensurável e comparável. Bruno Campanella argumenta que esse reconhecimento datificado transforma relações simbólicas em rankings, naturalizando desigualdades ao apresentá-las como resultado de desempenho individual (Campanella, 2021; 2023). Esse sistema de valoração estética gera efeitos subjetivos profundos. Algumas jovens relatam *evitar determinados tipos de postagem por já saberem que “não vão performar”* (P4 e P12, grupo focal, Grande Vitória/ES). Outras investem tempo, dinheiro e esforço em tentar se aproximar do padrão dominante, muitas vezes com frustração. Uma delas disse: *“Eu tentei mudar meu jeito, mas parece que nunca é suficiente”* (P6, grupo focal, Grande Vitória/ES). A fala revela como a busca por reconhecimento pode se converter em um ciclo de tentativa e fracasso, no qual a autoexigência se intensifica sem produzir reconhecimento proporcional, configurando uma experiência de insuficiência típica da sociedade do desempenho e dos regimes algorítmicos de visibilidade (Han, 2015; Van Dijck, 2019).

Nancy Fraser ressalta que injustiças de reconhecimento não se resolvem apenas com maior visibilidade individual, pois estão ancoradas em estruturas simbólicas mais amplas. No caso das redes sociais, ampliar a exposição não garante redistribuição de valor simbólico. Pelo contrário, pode aprofundar a dor ao tornar a desigualdade ainda mais visível (Fraser, 2005; 2008). As falas das jovens confirmam esse paradoxo: quanto mais se expõem, mais evidente se torna a distância entre quem é reconhecida e quem permanece à margem (Van Dijck, 2019).

Ao articular essas narrativas com a teoria, torna-se possível compreender o status estético como dimensão central das feridas de visibilidade. Não se trata apenas de gostar ou não da própria aparência, mas de ocupar posições desiguais em um sistema que atribui valor social aos corpos. As injustiças de reconhecimento se manifestam, assim, na forma de silêncios, comparações e hierarquizações que atravessam o cotidiano das jovens, produzindo sofrimento social persistente. O corpo, nesse contexto, deixa de ser apenas superfície de expressão para tornar-se marcador de status, pertencimento e dignidade, ou de sua negação, produzindo sofrimento social persistente. O corpo, nesse contexto, deixa de ser apenas superfície de expressão para tornar-se marcador de status, pertencimento e dignidade, ou de sua negação (Fraser, 2008; Honneth, 2009; 2020)

5.3. Sociedade do desempenho e exaustão de aparecer

O cansaço aparece nas narrativas das jovens como sentimento difuso, persistente e difícil de nomear, associado não a um evento isolado, mas à exigência contínua de estar visível, disponível e adequada nas redes sociais. Diferentemente da vergonha ou da humilhação explícita, a exaustão se manifesta como desgaste acumulado, como se o simples ato de existir diante da câmera demandasse energia excessiva (Han, 2018). Uma das participantes sintetizou esse sentimento ao afirmar: *“Tem dia que eu não tenho vontade de postar nada, nem de me arrumar, porque parece que é sempre a mesma cobrança”* (P15, grupo focal, Grande Vitória/ES). A fala revela que a visibilidade, longe de ser vivida apenas como prazer ou oportunidade, é experimentada como tarefa permanente, que nunca se encerra, revelando como a visibilidade digital opera como tecnologia de autogoverno, na qual a cobrança deixa de ser externa e passa a ser incorporada pelo próprio sujeito (Foucault, 1979; Han, 2015; Van Dijck, 2019).

Byung-Chul Han oferece uma chave interpretativa central para compreender esse mal-estar ao descrever a passagem de uma sociedade disciplinar para uma sociedade do desempenho. Nessa configuração, o sujeito não é mais coagido por ordens externas explícitas, mas se explora voluntariamente em nome da performance, da produtividade e da autoapresentação bem-sucedida. No contexto das redes sociais, essa lógica se traduz na expectativa de estar sempre bem, bonita, ativa e engajada, como se a ausência ou o silêncio fossem falhas pessoais. O cansaço relatado pelas jovens se aproxima do que Han denomina “fadiga do eu”, produzida pela internalização da exigência de render continuamente (Han, 2015; Han, 2018).

Em diversos relatos, a exaustão aparece vinculada à repetição incessante dos mesmos rituais de preparação para aparecer. Uma jovem comentou: *“Cansa ter que pensar na roupa, no ângulo, na luz, no que vão achar”* (P6, grupo focal, Grande Vitória/ES). A multiplicidade de decisões envolvidas em uma simples postagem revela que o ato de se mostrar deixou de ser espontâneo para tornar-se trabalho minucioso de curadoria de si. Issaaf Karhawi observa que a visibilidade, nas plataformas digitais, assume a forma de trabalho contínuo, marcado por planejamento, monitoramento e avaliação constantes. Ainda que as jovens não se identifiquem como influenciadoras profissionais, elas incorporam práticas semelhantes, vivendo a aparência como tarefa que exige investimento constante (Karhawi, 2024).

Esse cansaço não se limita ao momento da postagem, mas se estende ao depois, à espera por respostas, números e sinais de validação. Uma participante relatou: *“Posto e fico olhando toda hora pra ver se alguém curtiu. Quando não acontece nada, dá um desânimo”* (P9, grupo focal, Grande Vitória/ES). A expectativa permanente de retorno transforma a visibilidade em estado de vigilância subjetiva, em que o próprio corpo e a própria imagem são monitorados. Michel Foucault já havia apontado como os dispositivos de poder mais eficazes são aqueles que levam o sujeito a vigiar a si mesmo. No ambiente digital, essa vigilância se articula às métricas e à lógica algorítmica, intensificando a sensação de cobrança e desgaste (Foucault, 1979; 2014; Van Dijck, 2019).

A exaustão também se expressa na sensação de nunca ser suficiente. Uma jovem afirmou: *“Você faz tudo certo, posta direitinho, mas sempre parece que falta alguma coisa”* (P4, grupo focal, Grande Vitória/ES). Essa percepção dialoga diretamente com a lógica da sociedade do desempenho, na qual não existe ponto de chegada ou satisfação duradoura. Sempre há algo a melhorar, corrigir ou otimizar. Susan Bordo ajuda a compreender como essa lógica se inscreve de maneira particularmente intensa nos corpos femininos, historicamente construídos como projetos inacabados, passíveis de aperfeiçoamento infinito. No Instagram, essa lógica se atualiza na busca constante por versões “melhores” de si, que nunca se estabilizam (Bordo, 1993; Bordo, 1999).

O cansaço de aparecer também leva, em muitos casos, à alternância entre períodos de exposição intensa e momentos de retraimento. Algumas jovens relataram fases em que postavam com frequência, seguidas por longos intervalos de silêncio. *“Teve uma época que eu postava direto, depois simplesmente parei, porque fiquei esgotada”* (P15, grupo focal, Grande Vitória/ES), disse uma delas. Esse movimento revela que a retirada temporária não é desinteresse pela visibilidade, mas tentativa de recompor forças diante da sobrecarga emocional. Byung-Chul Han interpreta esses afastamentos como sintomas de um sistema que exige mais do que os sujeitos conseguem sustentar, produzindo colapsos silenciosos em vez de resistências organizadas (Han, 2015).

Anthony Giddens contribui para essa análise ao discutir o “projeto reflexivo do eu” nas modernidades avançadas. Segundo o autor, os indivíduos são convocados a construir narrativas coerentes sobre si mesmos em contextos marcados pela instabilidade. No ambiente das redes sociais, esse projeto reflexivo é intensificado, pois a biografia precisa ser constantemente atualizada, exibida e validada publicamente. O cansaço narrado pelas jovens pode ser interpretado como efeito dessa exigência de coerência contínua, que

transforma a vida em vitrine e a identidade em tarefa interminável (Giddens, 1998; 2001). As falas também revelam que a exaustão não é apenas emocional, mas corporal. “*Tem dia que eu me sinto cansada do meu próprio rosto*” (P10, grupo focal, Grande Vitória/ES), disse uma participante. A expressão sugere que o corpo, convertido em imagem recorrente, deixa de ser vivido como espaço de experiência para tornar-se objeto de avaliação constante. Paula Trusz Arruda descreve esse processo como a transformação do espelho em tela, na qual o corpo passa a existir prioritariamente como imagem espacializada, sujeita a enquadramentos e correções. Esse deslocamento contribui para a sensação de distanciamento de si e para o desgaste subjetivo relatado pelas jovens (Arruda, 2024).

Ao articular essas narrativas com o referencial teórico, torna-se possível compreender a exaustão de aparecer como ferida específica dos ecossistemas de performance. Não se trata de falta de força individual ou de incapacidade de lidar com as redes, mas de efeito estrutural de um regime que exige visibilidade contínua, desempenho estético e disponibilidade emocional permanente. O cansaço emerge, assim, como forma de sofrimento social produzida pela transformação do corpo em vitrine, currículo e prova de valor. A sociedade do desempenho não apenas promete reconhecimento, mas cobra um preço elevado daqueles que tentam sustentar a performance exigida. O próximo tópico aprofundará como essa exaustão se articula à comparação constante e às métricas, fechando o circuito das feridas de visibilidade analisadas neste capítulo (Han, 2015; Campanella, 2021; Honneth, 2009).

5.4. Comparação, autoavaliação e circuito das métricas

A comparação emerge nas narrativas das jovens como prática cotidiana quase automática, profundamente entranhada na experiência de navegar e postar nas redes sociais. Não se trata de uma comparação ocasional, mas de um gesto repetido, incorporado ao uso da plataforma, no qual o próprio corpo e a própria imagem são constantemente colocados em relação a outras mulheres, perfis e padrões idealizados. Uma das participantes afirmou: “*Às vezes eu entro no Instagram só pra olhar, mas acabo me comparando sem perceber*” (P2, grupo focal, Grande Vitória/ES). A fala revela que a comparação não é sempre consciente ou desejada; ela se impõe como efeito do ambiente visual saturado e hierarquizado, no qual a visibilidade é organizada por métricas, rankings

implícitos e circuitos de reconhecimento datificado, induzindo processos automáticos de avaliação de si (Campanella, 2021; Van Dijck, 2019).

Esse processo é intensificado pela presença das métricas públicas, que funcionam como mediadores aparentemente objetivos do valor social. Curtidas, comentários, visualizações e número de seguidores tornam-se indicadores que parecem traduzir reconhecimento em números. Uma jovem sintetizou esse sentimento ao dizer: *“Quando vejo que a foto dela tem mil curtidas e a minha quase nenhuma, eu já penso que tem algo errado comigo”* (P9, grupo focal, Grande Vitória/ES). A métrica, nesse contexto, não é percebida apenas como dado técnico, mas como julgamento moral, afetando diretamente a relação da jovem consigo mesma. Como argumenta Bruno Campanella, os números passam a funcionar como indicadores de valor social, convertendo a visibilidade em critério de validação simbólica (Campanella, 2021). Essa dinâmica produz feridas de reconhecimento que, nos termos de Axel Honneth, atingem a autoestima e a autoconfiança, pois fazem o sujeito interpretar a ausência de resposta como sinal de desvalorização pessoal (Honneth, 2009).

A comparação, no entanto, não ocorre apenas entre pares. Muitas jovens se medem em relação a influenciadoras e perfis altamente performáticos, mesmo reconhecendo a artificialidade dessas imagens. Uma participante comentou: *“Eu sei que é tudo editado, mas mesmo assim me comparo”* (P10, grupo focal, Grande Vitória/ES). A fala evidencia que o conhecimento crítico sobre filtros, edições e curadorias não neutraliza os efeitos afetivos da comparação. O corpo idealizado continua operando como referência normativa, reforçando sentimentos de insuficiência. Byung-Chul Han ajuda a compreender esse mecanismo ao afirmar que a sociedade contemporânea substituiu a coerção externa por uma lógica de autoavaliação permanente. O sujeito compara-se incessantemente, mede-se, julga-se e se cobra, acreditando agir por escolha própria, quando na verdade responde a imperativos de desempenho e visibilidade (Han, 2015; 2018). As métricas intensificam esse processo ao oferecerem um parâmetro aparentemente claro para saber “quanto se vale”. Ao converter reconhecimento em números visíveis, as plataformas produzem uma gramática de valor que parece objetiva, mas que opera como julgamento social disfarçado de neutralidade técnica (Campanella, 2021).

Em algumas falas, a comparação aparece associada à sensação de injustiça. Uma jovem afirmou: *“Tem gente que posta qualquer coisa e todo mundo elogia. Eu posso me arrumar muito mais e ninguém comenta”* (P8, grupo focal, Grande Vitória/ES). frase revela

que o reconhecimento não é distribuído de forma equitativa, mas atravessado por marcadores sociais que antecedem a própria postagem. Raça, classe, corpo, território e capital estético operam silenciosamente, definindo quem é mais facilmente reconhecida e quem permanece à margem. Trata-se de uma forma de injustiça de reconhecimento, na qual determinados sujeitos são sistematicamente posicionados em um status inferior, independentemente de seus esforços individuais (Fraser, 2008; Honneth, 2009). Nancy Fraser permite interpretar essa experiência como injustiça de reconhecimento, na qual determinados grupos são sistematicamente desvalorizados no plano simbólico, independentemente de esforço individual. As narrativas das jovens indicam que, mesmo quando seguem as “regras do jogo”, postar com frequência, cuidar da estética, usar tendências, o retorno não é garantido. Para a autora, não se trata de falhas subjetivas, mas de estruturas que produzem status hierarquizado e reconhecimento desigual (Fraser, 2008).

A comparação constante também alimenta ciclos de tentativa e frustração. Uma participante relatou: *“Eu tentei mudar meu jeito, mas parece que nunca é suficiente”* (P6, grupo focal, Grande Vitória/ES). A fala expressa como a busca por reconhecimento pode se transformar em movimento interminável de ajuste e correção de si. Cada postagem torna-se teste, cada silêncio, um indício de falha. Esse ciclo reforça o que Axel Honneth descreve como sofrimento moral ligado à negação de reconhecimento, que afeta a confiança básica do sujeito em seu próprio valor (Honneth, 2009; 2020). O circuito das métricas, assim, não apenas mede a visibilidade, mas a produz como experiência emocional intensa. Curtidas em excesso geram alívio momentâneo; sua ausência, dor prolongada. Uma jovem afirmou: *“Quando a foto não vai bem, eu fico o dia inteiro pensando nisso”* (P4, grupo focal, Grande Vitória/ES). O dado numérico deixa de ser informação e passa a organizar o tempo, o humor e a autoestima. A vida cotidiana é atravessada pela lógica da plataforma, mesmo fora dela (Van Dijck, 2019).

Michel Foucault já indicava que as técnicas de poder mais eficazes são aquelas que levam o sujeito a se vigiar continuamente. As métricas funcionam como dispositivos de visibilidade permanente, diante dos quais as jovens monitoram seu próprio desempenho estético e social. O julgamento não vem apenas de fora; ele é internalizado e reiterado a cada acesso ao aplicativo (Foucault, 1979; 2014). Ao articular essas narrativas com a teoria, torna-se possível compreender que a comparação mediada por métricas não é um efeito colateral das redes sociais, mas um de seus mecanismos centrais de funcionamento.

O circuito das métricas produz hierarquias, alimenta autoavaliações incessantes e aprofunda feridas de visibilidade já existentes. Não se trata apenas de gostar ou não da própria aparência, mas de ocupar posições desiguais em um sistema que converte números em valor social, transformando curtidas, visualizações e comentários em critérios de reconhecimento e de status moral (Campanella, 2021; Fraser, 2008).

As experiências relatadas pelas jovens mostram que a comparação constante corrói a possibilidade de reconhecimento mútuo e reforça sentimentos de insuficiência, invisibilidade e fracasso. O corpo, nesse contexto, deixa de ser apenas espaço de expressão ou identidade e torna-se unidade de medida em um mercado simbólico altamente competitivo. As feridas produzidas por esse circuito não são individuais, mas sociais, revelando como a promessa de visibilidade se converte, frequentemente, em mecanismo de exclusão e sofrimento persistente (Campanella, 2023; Fraser, 2008; Han, 2015).

5.5. Quando o espelho dói: cartografia dos mal-estares narrados

Ao reunir as falas das jovens e os eixos analíticos discutidos nos tópicos anteriores, torna-se possível traçar uma cartografia dos mal-estares produzidos pelos regimes contemporâneos de visibilidade. Vergonha, comparação, cansaço e sensação de insuficiência não aparecem como experiências isoladas ou episódicas, mas como efeitos recorrentes de um ecossistema de performance no qual o corpo é continuamente avaliado, classificado e hierarquizado. O espelho digital, longe de refletir apenas imagens, devolve julgamentos, expectativas e cobranças que atravessam a construção de si (Arruda, 2024; Campanella, 2021).

As feridas do olhar, analisadas no tópico 5.1, reaparecem aqui como ponto de partida dessa cartografia. A vergonha antecipada, o medo de ser ridicularizada e a autocensura mostram que a visibilidade não é vivida como espaço neutro de expressão, mas como campo de risco (Foucault, 2014). O simples gesto de postar já carrega a possibilidade do desrespeito, da humilhação ou do silêncio algorítmico, fazendo com que muitas jovens internalizem o olhar avaliativo como instância reguladora de suas escolhas (Honneth, 2009). No entanto, essas feridas não se limitam ao momento da exposição. Como discutido no tópico 5.2, elas se aprofundam quando a visibilidade se articula a regimes de reconhecimento desiguais. A recorrente percepção de que “algumas sempre recebem elogios” enquanto outras permanecem invisíveis revela que o status estético

opera como marcador social. Raça, classe, corpo, território e capital simbólico antecedem a postagem e moldam suas possibilidades de reconhecimento, configurando injustiças que não são apenas afetivas, mas estruturais (Fraser, 2008; Hall, 2006).

A cartografia dos mal-estares também evidencia que a busca por reconhecimento pode se converter em circuito de tentativa e fracasso. Ajustar poses, mudar estilos, investir mais tempo na produção da imagem não garante retorno simbólico equivalente. Ao contrário, muitas jovens narram a sensação de que “nunca é suficiente”, indicando que o reconhecimento prometido pelas plataformas é instável, condicional e sempre provisório (Bordo, 1993). Esse movimento reforça o sentimento de insuficiência e aprofunda as feridas morais associadas à aparência (Honneth, 2020). No tópico 5.3, o cansaço emerge como efeito cumulativo dessas dinâmicas. Diferentemente da vergonha pontual ou da humilhação explícita, a exaustão aparece como desgaste contínuo, associado à obrigação de manter uma performance coerente, positiva e visualmente adequada. A sociedade do desempenho descrita por Byung-Chul Han ajuda a compreender esse estado de fadiga: o sujeito não é mais coagido por um poder externo visível, mas se autoexplora em nome de expectativas internalizadas de sucesso, felicidade e boa aparência (Han, 2015; Han, 2018).

Esse cansaço não diz respeito apenas ao corpo físico, mas à gestão constante da própria imagem. Arrumar-se, postar, acompanhar reações, apagar conteúdos que “não performaram” e retomar o ciclo exige energia emocional significativa. O corpo, nesse contexto, funciona simultaneamente como vitrine, currículo e prova de valor, o que transforma a visibilidade em tarefa incessante, raramente recompensadora de forma estável (Arruda, 2024; Karhawi, 2024). O tópico 5.4 aprofunda essa análise ao mostrar como as métricas intensificam a comparação e a autoavaliação. Curtidas, comentários e visualizações operam como dispositivos de julgamento aparentemente objetivos, oferecendo um parâmetro numérico para medir o próprio valor (Campanella, 2021). As falas das jovens indicam que essas métricas não são percebidas como simples dados técnicos, mas como avaliações morais que atravessam a relação consigo mesmas. O número baixo não comunica apenas baixa circulação; comunica fracasso, inadequação e desvalor (Oliveira, 2025).

Ao articular esses elementos, a cartografia dos mal-estares revela que as feridas de visibilidade são produzidas na interseção entre reconhecimento, desempenho e metrificação. Vergonha, comparação e cansaço não são problemas individuais de autoestima, mas manifestações de sofrimento social geradas por plataformas que

convertem atenção em valor econômico e números em status simbólico (Van Dijck, 2019; Zuboff, 2015). Essa leitura permite deslocar o foco do indivíduo para o regime que o atravessa. As jovens não “sentem demais”, não são “frágeis” nem “inseguras por natureza”. Elas respondem, com estratégias de retraimento, silêncio ou desaparecimento temporário, a um ambiente que exige exposição contínua sem oferecer reconhecimento equitativo. As pausas, os afastamentos e as recusas aparecem, assim, não como falhas, mas como tentativas de proteção diante de um espelho que dói (Han, 2021).

Encerrar o capítulo a partir dessa cartografia significa reafirmar que a visibilidade, apresentada pelas plataformas como promessa de pertencimento, reconhecimento e sucesso, também opera como fonte de inferiorização, exaustão e sofrimento moral. As feridas narradas pelas jovens da Grande Vitória (ES) evidenciam que aparecer tem custo, e que esse custo é distribuído de forma desigual. O capítulo prepara, assim, o terreno para o próximo movimento analítico: compreender de que maneiras essas jovens produzem brechas, estratégias de cuidado e micro-resistências frente a um regime que insiste em transformar o corpo em prova permanente de valor.

Referências Bibliográficas

- ARRUDA, Paula Trusz. **O espelho é tela**: a espacialização do corpo-imagem. *Porto Arte: Revista de Artes Visuais*, Porto Alegre, v. 49, p. 1–20, 2024.
- BORDO, Susan. **The male body**: a new look at men in public and in private. New York: Farrar, Straus and Giroux, 1999.
- BORDO, Susan. **Unbearable weight**: feminism, western culture, and the body. Berkeley: University of California Press, 1993.
- CAMPANELLA, Bruno Roberto. **Reconhecimento datificado em plataformas digitais**: lógicas e implicações. *Civitas – Revista de Ciências Sociais*, Porto Alegre, v. 21, p. 282–292, 2021.
- CAMPANELLA, Bruno Roberto. **Regimes de visibilidade na era das mídias sociais**: transformações e continuidades. *Galáxia*, São Paulo, v. 48, p. e62494, 2023.
- CLARK, Mariana. **Lutos corporativos**: Como lidar com a dor e o sofrimento de colaboradores e manter o bom desempenho na sua empresa. Editora Intrínseca, 2025.
- FOUCAULT, Michel. **Microfísica do poder**. Organização e tradução de Roberto Machado. Rio de Janeiro: Graal, 1979.
- FOUCAULT, Michel. **Segurança, território, população: curso no Collège de France (1977–1978)**. São Paulo: Martins Fontes, 2008.
- FOUCAULT, Michel. **Vigiar e punir: nascimento da prisão**. 42. ed. Petrópolis: Vozes, 2014.
- FRASER, Nancy. Da redistribuição ao reconhecimento?: Dilemas da justiça em uma era 'pós-socialista'. In: **The new social theory reader**. Routledge, 2020. p. 188-196.
- FRASER, Nancy. Justiça social na era da política identitária: redistribuição, reconhecimento e participação. In: **Pensamento geográfico**. Routledge, 2008. p. 72-89.
- FRASER, Nancy. Mapeando a imaginação feminista: da redistribuição ao reconhecimento e à representação. In: **Die Neuverhandlung Sozialer Gerechtigkeit: Feministische Analysen Und Perspektiven**. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, 2006. p. 37-51.
- FRASER, Nancy. Reformulando a justiça global. **New left review**, v. 36, p. 69, 2005.
- GIDDENS, Anthony. **Em defesa da sociologia**. São Paulo: Editora Unesp, 2001.
- GIDDENS, Anthony. **Política, sociologia e teoria social**. São Paulo: Editora Unesp, 1998.
- HALL, Stuart. **A centralidade da cultura**: notas sobre as revoluções culturais do nosso tempo. *Educação & Realidade*, Porto Alegre, v. 22, n. 2, p. 15–46, 1997.

HALL, Stuart. **A identidade cultural na pós-modernidade**. 10. ed. Rio de Janeiro: DP&A, 2006.

HAN, Byung-Chul. **A salvação do belo**. Relógio d'Água Editores, 2016.

HAN, Byung-Chul. **Favor fechar os olhos**: em busca de um outro tempo. Editora Vozes, 2021.

HAN, Byung-Chul. **Infocracia**: digitalização e a crise da democracia. Editora Vozes, 2022.

HAN, Byung-Chul. **No enxame**: perspectivas do digital. Editora Vozes Limitada, 2018.

HAN, Byung-Chul. **Psicopolítica**: o neoliberalismo e as novas técnicas de poder. Belo Horizonte: Editora Âyiné, 2018.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço**. Editora Vozes Limitada, 2015.

HONNETH, Axel. A textura da justiça: sobre os limites do procedimentalismo contemporâneo. **Civitas**: Revista de Ciências Sociais, v. 9, n. 3, p. 345-368, 2009.

HONNETH, Axel. **O direito da liberdade**. Martins Editora, 2017.

HONNETH, Axel. **Reificação**: um estudo de teoria do reconhecimento. Editora Unesp, 2020.

JARRÍN, Álvaro. **A biopolítica da beleza**: cidadania cosmética e capital afetivo no Brasil. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2023.

KARHAWI, Issaaf. **Entre algoritmos, métricas de engajamento e plataformas digitais**: influenciadores digitais e trabalho de visibilidade. *Revista Latinoamericana de Ciencias de la Comunicación*, v. 23, n. 46, p. 1-18, 2024.

NOVAES, Joana de Vilhena. **Sobre o intolerável peso da feiúra**: corpo, sociabilidade e regulação social. 2004. Tese (Doutorado em Psicologia) – Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2004.

OLIVEIRA, Daniela Borges. **Sociabilidade em métricas**: disputas entre visibilidade e reconhecimento nas mídias sociais. *Revista Eco-Pós*, Rio de Janeiro, v. 28, n. 1, p. 611-619, 2025.

ROBEYNS, Ingrid. A crítica de Nancy Fraser às teorias da justiça distributiva é justificada? **Constellations**, v. 10, n. 4, p. 538-554, 2003.

SANT'ANNA, Denise Bernuzzi de. **Corpos de passagem**: ensaios sobre a subjetividade contemporânea. São Paulo: Estação Liberdade, 2001.

SANT'ANNA, Denise Bernuzzi de. **História da beleza no Brasil**. São Paulo: Contexto, 2014.

SOUSA, Ana Sofia Velhinho. **Sobre a Influência da Visualização e da Participação na Cultura Visual em Rede do Século XXI e na Cocriação Digital de Memórias Coletivas**. 2023. Tese de Doutorado. Universidade de Lisboa (Portugal).

VAN DIJCK, José. **A cultura da conectividade: uma história crítica das redes sociais**. São Paulo: Editora Unesp, 2019.

VAN DIJCK, José. **Dataficação, dataísmo e datavigilância: Big Data entre paradigma científico e ideologia**. *Surveillance & Society*, v. 12, n. 2, p. 197–208, 2014.

VAN DIJCK, José; POELL, Thomas; DE WAAL, Martijn. **A sociedade de plataforma: valores públicos em um mundo conectado**. Oxford: Oxford University Press, 2018.

WINQUES, Kerley. **Fissuras na performance e narrativas de si em ambientes digitais**. *Galáxia*, São Paulo, v. 45, p. e59001, 2021.

WINQUES, Kerley. **Regimes de visibilidade e práticas comunicacionais nas redes sociais digitais**. *Revista Famecos*, Porto Alegre, v. 26, n. 3, p. e32978, 2019.

WOLF, Naomi. **O mito da beleza: como as imagens de beleza são usadas contra as mulheres**. Rio de Janeiro: Record, 2018.

CAPÍTULO 6

BRECHAS NO ESPELHO: MICRO-RESISTÊNCIAS, AUTOCAUIDADO E POLÍTICA ENTRE MULHERES

6.1. Onde há poder, há fissura: governo da aparência e resistências mínimas

A compreensão do governo da aparência como dispositivo central da vida contemporânea exige retomar a noção foucaultiana de poder não como instância vertical, totalizante ou homogênea, mas como um conjunto de relações que atravessam os corpos, produzem saberes, orientam condutas e organizam formas de subjetivação (Foucault, 1979; 2014). Nesse sentido, o poder não se exerce apenas por proibição ou coerção explícita, mas por meio de normas difusas que operam no cotidiano, orientando o que pode ser visto, desejado e reconhecido. Contudo, como enfatiza Foucault, onde há poder há também resistência, não como exterioridade absoluta, mas como movimento imanente, localizado e, muitas vezes, frágil, que emerge nas próprias fissuras do dispositivo (Foucault, 1979; 2014; Winkes, 2019).

As narrativas das jovens evidenciam como esse governo da aparência se materializa na experiência ordinária, produzindo afetos como desconforto, inadequação e sensação persistente de não pertencimento. Diante das imagens de corpos femininos circulantes nas redes sociais, uma participante afirma sentir-se *“incomodada”* e *“não representada”*, descrevendo tais imagens como expressão de um *“padrão estranho”* e *“inalcançável”* (P3, grupo focal, Grande Vitória/ES). Outra relata que, ao se deparar com essas imagens, surge imediatamente o pensamento: *“por que não nasci com essa genética?”*

ou “o que mais eu poderia fazer para ficar assim?” (P8, grupo focal, Grande Vitória/ES). Essas falas revelam a interiorização da norma estética como tecnologia de autogoverno, em que o olhar externo é antecipado e incorporado, produzindo uma vigilância que dispensa a presença direta de um observador (Foucault, 2014).

Entretanto, as mesmas narrativas que expõem a força desse governo também revelam que ele nunca se realiza de forma plena. As jovens descrevem práticas cotidianas que não chegam a configurar uma recusa frontal aos padrões, mas instauram deslocamentos sutis no modo como se relacionam com a visibilidade (Foucault, 2014; Winkes, 2021). Uma delas afirma que deixou de postar fotos com frequência, não apenas por insegurança, mas como forma de escapar da pressão constante de corresponder a expectativas estéticas (P15, grupo focal, Grande Vitória/ES). Outra relata que apaga imagens logo após publicá-las, como gesto de proteção diante da possibilidade de julgamento (P6, grupo focal, Grande Vitória/ES). Ainda que ambíguos, esses movimentos podem ser compreendidos como resistências mínimas, no sentido foucaultiano: ações localizadas, provisórias e situadas que tensionam o dispositivo sem necessariamente rompê-lo (Foucault, 1979).

Kérley Winkes contribui para aprofundar essa leitura ao demonstrar que os regimes de visibilidade digitais, embora altamente estruturados por métricas e algoritmos, são atravessados por fissuras produzidas pelos usos concretos das plataformas (Winkes, 2019; 2021). O poder algorítmico, segundo a autora, opera de forma probabilística e incompleta, dependendo da adesão, repetição e engajamento dos sujeitos. Nesse contexto, práticas como reduzir a frequência de postagens, evitar determinados formatos, silenciar-se temporariamente ou apenas observar sem se expor constituem formas de negociação com a lógica da visibilidade. Nas falas das jovens, essas práticas aparecem associadas ao cansaço, à saturação e ao desejo de preservar-se, indicando que a ausência também comunica e pode funcionar como estratégia de autoproteção (Winkes, 2021; Foucault, 1979; Campanella, 2021).

Essas fissuras, no entanto, não devem ser romantizadas. Elas coexistem com sentimentos de frustração, comparação e desejo de reconhecimento. Uma jovem relata sentir vergonha ao postar uma foto e, ao mesmo tempo, injustiça ao perceber que imagens consideradas “fúteis” recebem mais curtidas do que as suas (P9, grupo focal, Grande Vitória/ES). Tal ambivalência revela que a resistência, aqui, não assume a forma de um gesto emancipatório pleno, mas de uma negociação constante entre submissão e recuo,

pertencimento e afastamento. Trata-se de resistências que operam sob condições limitadas, imanentes ao próprio dispositivo, atravessadas por desigualdades simbólicas e materiais que restringem as margens de ação disponíveis (Foucault, 1979; Winkes, 2019; 2021; Fraser, 2008; Campanella, 2021).

Ainda assim, reconhecer essas resistências mínimas é fundamental para compreender a complexidade do governo da aparência nas plataformas digitais. O poder não incide sobre sujeitos passivos, mas sobre corpos que sentem, interpretam e respondem às normas que os atravessam. Ao silenciar-se, apagar uma imagem, recusar determinados padrões ou criticar explicitamente a lógica da beleza inalcançável, as jovens produzem pequenas interrupções no funcionamento esperado do dispositivo. Essas fissuras não dissolvem o regime de visibilidade, mas revelam sua instabilidade e abrem espaço para outros modos de existir, ainda que provisórios e tensionados, no interior de ecossistemas profundamente marcados pela vigilância estética e pela metrificação do valor social (Foucault, 1979; Hall, 2006; Winkes, 2019; Campanella, 2021).

6.2. Fissuras no poder algorítmico: brechas comunicacionais no Instagram

O Instagram se apresenta, à primeira vista, como um ambiente altamente regulado por algoritmos que organizam a visibilidade a partir de critérios opacos de engajamento, relevância e previsibilidade. Curtidas, tempo de visualização, frequência de postagem e aderência a formatos em alta são convertidos em sinais que orientam a circulação dos conteúdos. No entanto, como argumenta Kérley Winkes, esse poder algorítmico não é absoluto nem plenamente determinístico; ele opera de forma relacional, dependendo da repetição, da adesão e da participação ativa dos sujeitos que o alimentam (Winkes, 2019; 2021).

Nas narrativas das jovens, o algoritmo aparece frequentemente como uma presença sentida, ainda que não totalmente compreendida. Muitas relatam a sensação de que “o Instagram escolhe quem aparece” (*P7. Grupo focal, Grande Vitória/ES*), ao mesmo tempo em que reconhecem que certas práticas parecem “funcionar melhor” do que outras. Essa percepção produz uma relação ambígua com a plataforma: de um lado, a tentativa de decifrar e agradar o algoritmo; de outro, o cansaço diante da exigência de adaptação constante. É nesse intervalo que emergem fissuras no poder algorítmico, entendidas não como rupturas radicais, mas como pequenas brechas comunicacionais no modo de uso da

plataforma, nas quais os sujeitos negociam, tensionam e, por vezes, recusam parcialmente as normas de visibilidade que os atravessam (Foucault, 1979; Winqes, 2019; Campanella, 2021).

Uma das formas mais recorrentes dessas fissuras é a alteração deliberada do ritmo de postagem. Algumas jovens relatam períodos em que optam por postar menos, espaçar conteúdo ou simplesmente desaparecer por um tempo. *“Teve uma fase que eu sumi porque estava cansada de tentar acompanhar tudo” (P15, grupo focal, Grande Vitória/ES)*, Esse afastamento temporário, longe de indicar desinteresse pela visibilidade, aparece como estratégia de preservação diante da saturação estética e emocional. Ao interromper a cadência esperada de produção de conteúdo, elas tensionam a lógica algorítmica que privilegia constância e produtividade (Winqes, 2021). Outra brecha significativa aparece na escolha seletiva dos formatos. Reels, vídeos curtos e conteúdos altamente performáticos são reconhecidos pelas próprias jovens como mais favorecidos pelo algoritmo, mas nem todas se sentem confortáveis em aderir a essas linguagens. *“Teve uma fase que eu sumi porque estava cansada de tentar acompanhar tudo” (P4, grupo focal, Grande Vitória/ES)*, afirmou uma delas. Algumas optam por manter fotos estáticas, legendas mais longas ou postagens menos alinhadas às tendências do momento. Essas escolhas, embora frequentemente penalizadas em termos de alcance e engajamento, funcionam como formas de recusa parcial à normatividade algorítmica, reafirmando certo controle sobre o próprio modo de aparecer e sobre os limites do que se está disposta a performar publicamente (Winqes, 2019; Van Dijck, 2019; Campanella, 2021).

À luz de Michel Foucault, tais práticas podem ser compreendidas como resistências imanentes ao dispositivo, isto é, não exteriores ao poder, mas produzidas no interior das próprias relações que o constituem. Ao escolher não aderir plenamente às linguagens mais valorizadas pela plataforma, essas jovens não escapam do regime de visibilidade, mas introduzem ruídos em seu funcionamento esperado, negociando as normas que regulam o que deve ser visto, valorizado e amplificado (Foucault, 1979; 2014). Também surgem fissuras na reorganização das redes de seguimento. Silenciar perfis, deixar de seguir influenciadoras que intensificam a comparação ou construir feeds mais afetivos e menos competitivos aparecem como táticas recorrentes entre as jovens. *“Eu deixei de seguir algumas meninas porque eu me comparava demais” (P2, grupo focal, Grande Vitória/ES)*, relatou uma delas. Essas práticas não desmontam o funcionamento da plataforma, mas reconfiguram a experiência subjetiva da visibilidade, deslocando o foco

da performance e da competição para relações percebidas como mais sustentáveis emocionalmente. Ao operar sobre quem é visto, acompanhado e legitimado no cotidiano do feed, as usuárias produzem pequenas intervenções no regime de atenção que estrutura a plataforma (Winques, 2019; 2021).

O humor e a ironia constituem outra dimensão importante dessas brechas. Algumas jovens relatam postar imagens ou legendas que brincam com padrões de beleza, exageram poses ou expõem o caráter artificial da performance. *“Às vezes eu posto zoando os padrões, só pra não levar tão a sério” (P11, grupo focal, Grande Vitória/ES)*. Essas estratégias produzem ruídos na leitura esperada do conteúdo, tensionando a seriedade com que a estética perfeita costuma ser apresentada. Como observa Winques, essas fissuras não anulam o regime de visibilidade, mas o tornam instável, revelando suas contradições internas (Winques, 2019). No entanto, essas práticas convivem com sentimentos de ambivalência. Muitas jovens expressam frustração ao perceber que conteúdos mais alinhados ao padrão recebem mais visibilidade, enquanto postagens mais autorais ou críticas circulam menos. O poder algorítmico, como destaca Bruno Campanella, opera por meio de um reconhecimento datificado que transforma números em sinais de valor social, reforçando hierarquias mesmo quando os sujeitos tentam desviá-las. Assim, as fissuras não eliminam o desejo de reconhecimento, mas o colocam em tensão permanente com o cuidado de si (Campanella, 2021; 2023).

É importante, portanto, não romantizar essas brechas comunicacionais. Elas não representam uma libertação plena do governo algorítmico, mas formas situadas de negociação com ele. As jovens continuam inseridas em um ambiente plataforma-cêntrico, orientado por lógicas de mercado, vigilância e captura de atenção. Ainda assim, suas práticas revelam que o algoritmo não governa sozinho; ele depende de corpos que sentem, resistem, recuam e reinterpretam as normas que lhes são impostas (Foucault, 1979).

Ao evidenciar essas fissuras, este tópico reforça a ideia de que o poder algorítmico é parcial, instável e constantemente tensionado pelo uso cotidiano das plataformas. As brechas comunicacionais abertas pelas jovens não desconstróem o Instagram como dispositivo de governo da visibilidade, mas produzem pequenas margens de agência que permitem respirar, ajustar e, por vezes, dizer “não”. São resistências mínimas, atravessadas por limites e contradições, mas fundamentais para compreender a complexidade das relações entre algoritmo, subjetividade e aparência no contexto das redes sociais digitais (Winques, 2021; Campanella, 2023).

6.3. Autocuidado, afeto e alianças entre mulheres

O autocuidado emerge nas narrativas das jovens não como prática isolada ou estética de bem-estar, mas como resposta situada a um ambiente marcado por cobrança, comparação e vigilância contínua. Diferentemente da lógica neoliberal que transforma o cuidado de si em obrigação individual de produtividade emocional, as falas revelam o autocuidado como gesto de contenção, pausa e, muitas vezes, recusa. Uma jovem afirmou: *“Teve um tempo que eu parei de postar porque eu não tava bem. Não era pra sumir, era pra me proteger”* (P15, grupo focal, Grande Vitória/ES). O cuidado, nesse caso, não busca melhorar a performance, mas interrompê-la, estabelecendo limites frente à exigência permanente de visibilidade (Han, 2015).

Outro autor, o Bell Hooks oferece uma chave fundamental para compreender essas práticas ao definir o autocuidado como ato político em contextos de opressão. Para a autora, cuidar de si não significa retraimento individualista, mas criação de condições mínimas de existência digna em ambientes que produzem desgaste contínuo. Quando as jovens decidem descansar, silenciar-se ou reduzir a exposição, elas não estão falhando moralmente, mas respondendo a estruturas que demandam demais de seus corpos e afetos (Hooks, 2003). O autocuidado, assim, desloca-se do campo da estética para o campo da sobrevivência simbólica. Esse deslocamento aparece também nas falas que associam cuidado a escolhas coletivas. Uma participante relatou: *“Depois que comecei a seguir umas meninas que falam mais a verdade, eu me sinto menos sozinha”* (P2, grupo focal, Grande Vitória/ES). A frase aponta para a construção de redes de afeto que operam como contraponto à lógica da competição. Seguir, comentar, apoiar e validar outras mulheres torna-se forma de resistência à gramática dominante do Instagram, que privilegia a comparação hierárquica e a rivalidade silenciosa entre corpos femininos (Winques, 2019; Sant’Anna, 2001).

As alianças entre mulheres aparecem, nesse sentido, como práticas micropolíticas de redistribuição do reconhecimento. Comentários de apoio, mensagens privadas de incentivo e compartilhamento de experiências de sofrimento produzem um circuito alternativo de validação, menos dependente das métricas públicas. Uma jovem contou: *“Às vezes uma mensagem de uma amiga vale mais do que cem curtidas”* (P9, grupo focal, Grande Vitória/ES). Essa fala evidencia que o reconhecimento não se esgota nos números, mas pode ser reconstruído em relações de proximidade, cuidado e identificação mútua

(Honneth, 2009). Essas práticas dialogam com o que Kérley Winkes denomina fissuras comunicacionais, nas quais a performance hegemônica é parcialmente deslocada por narrativas de vulnerabilidade, apoio e partilha. Ao expor cansaço, insegurança ou sofrimento, as jovens rompem, ainda que de forma limitada, com a exigência de coerência estética e emocional que governa a visibilidade nas plataformas. A vulnerabilidade, aqui, não aparece como fraqueza, mas como linguagem política que desestabiliza a expectativa de sucesso contínuo (Winkes, 2021).

O humor e a ironia também surgem como formas de autocuidado compartilhado. Algumas jovens relataram postar conteúdos que brincam com os próprios “defeitos” ou exageram padrões estéticos de forma crítica. Uma delas disse: *“Às vezes eu posto zoando mesmo, pra não levar tudo tão a sério”* (P11, grupo focal, Grande Vitória/ES). O riso, nesse contexto, funciona como mecanismo de distanciamento simbólico, reduzindo o peso da autoavaliação constante e permitindo uma relação menos punitiva com a própria imagem (Bordo, 1993). No entanto, essas práticas não estão isentas de ambivalências. Muitas jovens reconhecem que, mesmo buscando redes mais acolhedoras, continuam afetadas pelas métricas e pela comparação. O autocuidado convive com o desejo de reconhecimento, e as alianças com a sensação de insuficiência. Essa tensão confirma que as resistências operam dentro, e não fora, do regime de visibilidade. Como aponta Michel Foucault, as práticas de cuidado de si são sempre atravessadas pelas relações de poder que as tornam necessárias (Foucault, 1984; 2014).

Ainda assim, a importância dessas alianças não deve ser subestimada. Ao criar espaços de escuta, apoio e validação mútua, as jovens produzem microterritórios de reconhecimento que desafiam, mesmo que parcialmente, a lógica da concorrência estética. Essas redes não anulam o sofrimento, mas oferecem recursos simbólicos para lidar com ele, transformando a experiência individual em vivência compartilhada (Sant’Anna, 2001). Nesse sentido, o autocuidado deixa de ser apenas estratégia individual de enfrentamento e passa a operar como prática relacional. Cuidar de si envolve cuidar da outra, reconhecer limites comuns e construir pactos afetivos que tornam o cotidiano mais habitável. Trata-se de uma política do afeto que não busca visibilidade máxima, mas sustentação emocional em meio a um ambiente hostil (Hooks, 2003; Han, 2015).

Ao analisar essas práticas, torna-se possível compreender que as brechas no espelho não se dão apenas pela recusa explícita aos padrões de beleza, mas pela invenção cotidiana de modos menos violentos de existir diante da câmera. O autocuidado e as

alianças entre mulheres não desmontam o governo algorítmico da aparência, mas produzem interrupções significativas em seus efeitos subjetivos, ao deslocar a experiência da visibilidade para relações de cuidado, apoio e limite. Como aponta Foucault, o poder nunca se exerce de forma total, encontrando sempre resistências imanentes que emergem nas próprias fissuras do dispositivo (Foucault, 2014). Nesse sentido, o autocuidado pode ser lido como prática política de sobrevivência em contextos marcados por exigências estéticas e emocionais intensas, conforme propõe bell hooks ao articular cuidado, afeto e resistência feminista (hooks, 2019). Embora pequenos, localizados e frágeis, esses gestos revelam, como sugere Winques, a instabilidade dos regimes de visibilidade e a possibilidade de sustentar vidas menos capturadas pela lógica da performance contínua (Winques, 2021).

6.4. Limites e ambivalências das resistências em plataformas

Embora as micro-resistências analisadas nos tópicos anteriores revelem margens de ação e criatividade no interior do governo algorítmico da aparência, é fundamental reconhecer seus limites estruturais. As brechas abertas pelas jovens, seja ao reduzir postagens, reorganizar feeds, compartilhar vulnerabilidades ou construir redes de apoio, não operam fora das plataformas, mas dentro de ambientes profundamente orientados por métricas, mercado e captura de atenção. Isso implica que toda resistência se dá sob condições previamente moldadas por interesses econômicos e lógicas de visibilidade que escapam ao controle das usuárias (Van Dijck, 2019).

Nesse sentido, as plataformas digitais apresentam uma ambivalência central. Ao mesmo tempo em que permitem a circulação de discursos críticos, afetivos e contra-hegemônicos, também incorporam rapidamente essas práticas aos seus circuitos de engajamento. Conteúdos sobre “amor-próprio”, “corpo real” ou “descanso” podem ganhar visibilidade, mas frequentemente o fazem ao se tornarem novos formatos de performance, monetizáveis e mensuráveis. Como alerta Michel Foucault, o poder não se limita a reprimir, mas opera por incorporação, reorganizando resistências em novas formas de governo (Foucault, 1979; 2008).

As falas das jovens evidenciam essa ambivalência. Algumas relatam sentir alívio ao encontrar perfis que falam de autocuidado e limites, mas também frustração ao perceber que até essas narrativas parecem exigir constância, estética específica e engajamento

contínuo. O que começa como gesto de cuidado pode, gradualmente, transformar-se em mais uma obrigação de aparecer “bem resolvida”, “consciente” ou “empoderada”. Esse deslocamento reforça a análise de Byung-Chul Han sobre a capacidade do neoliberalismo de absorver críticas e convertê-las em novas exigências de desempenho subjetivo (Han, 2018). Além disso, as possibilidades de resistência não são distribuídas de forma igual. Jovens atravessadas por marcadores de classe, raça, território e acesso tecnológico relatam margens mais estreitas de experimentação. Para algumas, silenciar-se ou desaparecer temporariamente pode significar proteção; para outras, implica perda de oportunidades, isolamento ou reforço da invisibilidade social. Nancy Fraser contribui para essa leitura ao destacar que injustiças de reconhecimento se articulam a desigualdades materiais, limitando quem pode se dar ao luxo de “não aparecer” (Fraser, 2008; Hooks, 2019).

Outro limite importante diz respeito à permanência da lógica da comparação. Mesmo quando as jovens constroem feeds mais afetivos ou reduzem a exposição, o ambiente visual saturado continua operando como campo de hierarquização. As métricas seguem presentes, os corpos continuam sendo avaliados e o valor simbólico permanece atrelado à visibilidade. As micro-resistências, portanto, não suspendem o regime de comparação, mas, no máximo, atenuam temporariamente seus efeitos subjetivos (Campanella, 2021; Winkes, 2019). Essas ambivalências não anulam a importância das fissuras analisadas, mas impedem que sejam lidas como soluções definitivas. As resistências aqui descritas não devem ser interpretadas como superação do governo algorítmico da aparência, e sim como estratégias de sobrevivência e negociação em contextos marcados por alta exigência estética e emocional. Como argumenta bell hooks, práticas de cuidado e apoio mútuo não eliminam as estruturas de opressão, mas podem sustentar vidas enquanto essas estruturas persistem (Hooks, 2019).

Assim, o que este capítulo torna visível não é a promessa de uma libertação plena do espelho digital, mas a experiência contínua de habitar uma zona de tensão. Entre captura e invenção, adaptação e recuo, desejo de reconhecimento e necessidade de preservação, as jovens constroem modos de existir que nunca são inteiramente submissos, mas tampouco plenamente autônomos. Tal condição confirma a compreensão foucaultiana de que o poder não opera como dominação total, mas como rede de relações móveis, atravessadas por resistências imanentes e localizadas (Foucault, 1979; 2014).

As brechas no espelho não suspendem o governo da aparência, mas evidenciam seu caráter instável, incompleto e permanentemente negociado. Ao observar práticas como silenciamentos estratégicos, curadorias afetivas do feed, recusas parciais a formatos hegemônicos e alianças entre mulheres, percebe-se que o poder algorítmico depende da adesão reiterada dos sujeitos para se manter eficaz. Como argumenta Winques, os regimes de visibilidade digitais são marcados por fissuras comunicacionais que emergem justamente no uso cotidiano das plataformas, revelando que a governança algorítmica nunca se realiza de forma absoluta (Winques, 2019; 2021).

Essas fissuras revelam, ao mesmo tempo, a potência e a vulnerabilidade das resistências cotidianas. Se, por um lado, indicam que os sujeitos não são passivos diante das normas de beleza e da vigilância estética, por outro, mostram-se constantemente ameaçadas pela capacidade das plataformas de absorver, neutralizar e mercantilizar diferenças, afetos e críticas. Tal ambivalência dialoga com as análises de Campanella sobre o reconhecimento datificado, no qual até gestos críticos podem ser reabsorvidos como valor de engajamento (Campanella, 2021; 2023), e com van Dijck, ao demonstrar como a sociedade de plataforma tende a capturar práticas dissidentes sem, necessariamente, transformá-las em ruptura estrutural (van Dijck, 2019).

O que emerge, portanto, não é uma saída definitiva do regime de visibilidade, mas a invenção precária de respiros possíveis em um ambiente que insiste em transformar corpos, emoções e narrativas em ativos circuláveis. Essa condição confirma a leitura de Byung-Chul Han sobre a coexistência entre autoexploração e microgestos de recuo, nos quais o cansaço, o silêncio e a retirada parcial funcionam como respostas subjetivas à saturação do desempenho (Han, 2015; 2018). Ao mesmo tempo, como lembra bell hooks, práticas de cuidado e alianças entre mulheres, ainda que não desmontem estruturas de poder, possuem densidade política ao sustentar vidas em contextos hostis (hooks, 2013).

Ao encerrar este capítulo, o livro se desloca para uma reflexão mais ampla sobre as implicações políticas dessas brechas. As micro-resistências analisadas não eliminam as feridas da visibilidade discutidas no capítulo anterior, mas iluminam disputas centrais em torno de reconhecimento, cuidado e valor social. Em diálogo com Honneth e Fraser, torna-se evidente que a luta não se restringe à autoestima individual, mas envolve condições sociais de dignidade, pertencimento e justiça simbólica (Honneth, 2009; Fraser, 2008).

Recoloca-se, assim, a pergunta que atravessa toda a obra e permanece deliberadamente em aberto: quem pode aparecer, sob quais condições, e a que custo

emocional, social e político essa aparição se sustenta em ecossistemas digitais governados por métricas, algoritmos e expectativas normativas de beleza? Mais do que oferecer respostas fechadas, este livro busca evidenciar que o espelho digital é, simultaneamente, lugar de captura e de invenção, um campo de disputas no qual o visível nunca é neutro, e o aparecer nunca é gratuito.

Referências Bibliográficas

- ARRUDA, Paula Trusz. **O espelho é tela:** a espacialização do corpo-imagem. *Porto Arte: Revista de Artes Visuais*, Porto Alegre, v. 49, 2024.
- BORDO, Susan. **The male body:** a new look at men in public and in private. New York: Farrar, Straus and Giroux, 1999.
- BORDO, Susan. **Unbearable weight:** feminism, western culture, and the body. Berkeley: University of California Press, 1993.
- CAMPANELLA, Bruno Roberto. **Reconhecimento datificado em plataformas digitais:** lógicas e implicações. *Civitas – Revista de Ciências Sociais*, Porto Alegre, v. 21, p. 282-292, 2021.
- CAMPANELLA, Bruno Roberto. **Regimes de visibilidade na era das mídias sociais:** transformações e continuidades. *Galáxia*, São Paulo, v. 48, e62494, 2023.
- CARNEIRO, Raquel Ângelo. **O novo espelho dos adolescentes.** Biblioteca Latino-Americana de Cultura e Comunicação, v. 1, 2010.
- COÊLHO, Clara de Oliveira. **Feminismos no Instagram:** uma etnografia dos usos da mídia digital. 2024. 214 f. Tese (Doutorado em Antropologia Social) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 2024.
DOI: <https://doi.org/10.11606/D.8.2024.tde-18062025-142217>
- FOUCAULT, Michel. **Microfísica do poder.** Organização e tradução de Roberto Machado. Rio de Janeiro: Graal, 1979.
- FOUCAULT, Michel. **Segurança, território, população:** curso no Collège de France (1977-1978). São Paulo: Martins Fontes, 2008.
- FOUCAULT, Michel. **Vigiar e punir.** 42. ed. Petrópolis: Vozes, 2014.
- GIDDENS, Anthony. **Em defesa da sociologia.** São Paulo: UNESP, 2001.
- GIDDENS, Anthony. **Política, sociologia e teoria social.** São Paulo: UNESP, 1998.
- HALL, Stuart. **A centralidade da cultura: notas sobre as revoluções culturais do nosso tempo.** *Educação & Realidade*, Porto Alegre, v. 22, n. 2, p. 15-46, 1997.
- HALL, Stuart. **A identidade cultural na pós-modernidade.** 10. ed. Rio de Janeiro: DP&A, 2006.
- JARRÍN, Alvaro. **A biopolítica da beleza:** cidadania cosmética e capital afetivo no Brasil. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2023.

MACHADO, Nathalye Nallon; FERRARI, Anderson. **Dispositivo de feminilidade, juventudes e imagens de si como processos educativos**. *Revista Espaço Pedagógico*, Passo Fundo, v. 28, n. 2, p. 276-296, 2021.

MALCHER, Beatriz Moreira da Gama. **Crítica, moral e espetáculo**: o caso do feminismo digital. 2016. Tese (Doutorado em Comunicação e Cultura) – Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2016.

NOVAES, Joana de Vilhena. **Sobre o intolerável peso da feiúra: corpo, sociabilidade e regulação social**. 2004. Tese (Doutorado em Psicologia) – Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2004.

NOVAES, Joana de Vilhena; DE VILHENA, Junia. **De Cinderela à Moura Torta**: sobre a relação mulher, beleza e feiúra. *Interações*, São Paulo, v. 8, n. 15, p. 9-36, 2003.

PELÚCIO, Larissa; IRINEU, Bruna Andrade; SILVA, Mariah Rafaela. **Corpos dissidentes, plataformização e vigilância algorítmica**. *Revista Estudos Feministas*, Florianópolis, v. 33, n. 1, e104289, 2025.

SANT'ANNA, Denise Bernuzzi de. **Corpos de passagem**: ensaios sobre a subjetividade contemporânea. São Paulo: Estação Liberdade, 2001.

SANT'ANNA, Denise Bernuzzi de. **Cuidados de si e embelezamento feminino**. In: PRIORE, Mary del (org.). *História das mulheres no Brasil*. São Paulo: Contexto, 2004. p. 447-470.

SANT'ANNA, Denise Bernuzzi de. **História da beleza no Brasil**. São Paulo: Contexto, 2014.

WINQUES, Kerley. **Fissuras na performance e narrativas de si em ambientes digitais**. *Galáxia*, São Paulo, v. 45, e59001, 2021.
DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-2554202159001>

WINQUES, Kerley. **Regimes de visibilidade e práticas comunicacionais nas redes sociais digitais**. *Revista Famecos*, Porto Alegre, v. 26, n. 3, e32978, 2019.
DOI: <https://doi.org/10.15448/1980-3729.2019.3.32978>

WOLF, Naomi. **O mito da beleza**: como as imagens de beleza são usadas contra as mulheres. Rio de Janeiro: Record, 2018.

CONCLUSÃO

Ao longo deste livro, buscou-se compreender a beleza não como atributo individual ou questão estética isolada, mas como dispositivo social central na organização das hierarquias contemporâneas de valor, reconhecimento e pertencimento. A partir da análise dos regimes de visibilidade digitais, especialmente no Instagram, tornou-se possível evidenciar como a aparência opera como critério de legitimação social, atravessado por gênero, raça, classe, território e por lógicas algorítmicas que intensificam desigualdades históricas sob novas roupagens tecnológicas. Os capítulos iniciais mostraram que a moral da aparência antecede as redes sociais e está profundamente enraizada em processos sociais de distinção, respeitabilidade e controle dos corpos femininos. O que as plataformas digitais fazem não é criar do zero essa moral, mas amplificá-la, torná-la mensurável, comparável e permanentemente visível. O corpo deixa de ser apenas superfície simbólica e converte-se em capital de visibilidade, submetido a avaliações contínuas mediadas por métricas, rankings e algoritmos.

A análise do governo algorítmico da visibilidade evidenciou que as plataformas funcionam como dispositivos sociotécnicos que articulam arquiteturas técnicas, modelos de negócio e expectativas sociais. Curtidas, visualizações e seguidores operam como tecnologias de poder que induzem à autoavaliação, à correção de si e à internalização de normas de desempenho estético. Nesse contexto, a visibilidade é apresentada como promessa de reconhecimento, mas funciona, simultaneamente, como mecanismo de regulação, distinção e extração de valor econômico. No diálogo com as gramáticas comunicacionais da beleza, tornou-se claro que a apresentação de si no Instagram não é espontânea, mas resultado de performances reiteradas, aprendidas e socialmente reguladas. As jovens mulheres encenam o corpo a partir de normas de feminilidade que privilegiam juventude, magreza, branquitude e adequação moral, ao mesmo tempo em

que negociam limites, medos e expectativas contraditórias. A beleza aparece, assim, como linguagem codificada, que precisa ser constantemente atualizada para permanecer legível e valorizada.

O núcleo empírico do livro, ancorado nas narrativas das jovens da Grande Vitória (ES), revelou com força como essas lógicas se materializam na vida cotidiana. As falas evidenciaram tensões entre o bairro e o feed, entre a vida vivida e a vida mostrada, entre o desejo de reconhecimento e o medo da exposição. As jovens narraram estratégias de autocontrole, silenciamento, apagamento e comparação constante, mostrando que a visibilidade digital é vivida como campo de risco, e não apenas como espaço de expressão. Ao analisar as feridas de visibilidade, o livro demonstrou que vergonha, humilhação, sensação de insuficiência e cansaço de performar não podem ser compreendidos como problemas individuais de autoestima. Trata-se de sofrimento social produzido por ecossistemas de performance que convertem o corpo em prova permanente de valor. A partir de Axel Honneth, Nancy Fraser, Byung-Chul Han e outros, foi possível interpretar essas experiências como formas de desrespeito, injustiça de reconhecimento e autoexploração, intensificadas por métricas que transformam números em julgamento moral.

Entretanto, o livro também se dedicou a identificar brechas no espelho digital. As jovens não aparecem como sujeitas totalmente capturadas pelo dispositivo, mas como agentes que negociam, resistem e inventam modos menos violentos de existir diante da câmera. Práticas de autocuidado, alianças entre mulheres, humor, ironia, exposição seletiva e curadorias alternativas de feed emergem como micro-resistências que tensionam, ainda que de forma limitada, o governo algorítmico da aparência. Essas brechas, contudo, não devem ser romantizadas. Elas coexistem com frustrações, ambivalências e com a permanente ameaça de captura e mercantilização pelas próprias plataformas. O poder algorítmico demonstra grande capacidade de absorver diferenças, transformar resistência em estilo e converter crítica em engajamento. Ainda assim, reconhecer essas fissuras é fundamental para compreender que o regime de visibilidade não é absoluto e que a subjetividade não se reduz à obediência passiva às normas.

Ao final, este livro sustenta que a questão central não é apenas quem aparece nas redes sociais, mas em quais condições, a que custo emocional e sob quais critérios de valor. A beleza, quando governada por métricas e algoritmos, deixa de ser apenas linguagem estética e torna-se operador político que distribui reconhecimento, produz exclusões e

marca corpos como legítimos ou descartáveis. Interrogar esses processos é passo fundamental para pensar políticas de cuidado, reconhecimento e justiça em uma sociedade profundamente atravessada pela cultura da visibilidade. Assim, mais do que analisar imagens, este livro buscou escutar vidas. Ao articular teoria crítica e narrativas situadas, propõe deslocar o olhar do espelho digital para as condições sociais que o produzem, questionando a naturalização da exposição e abrindo espaço para imaginar outros modos de aparecer, de cuidar e de existir juntos em um mundo cada vez mais governado por telas.

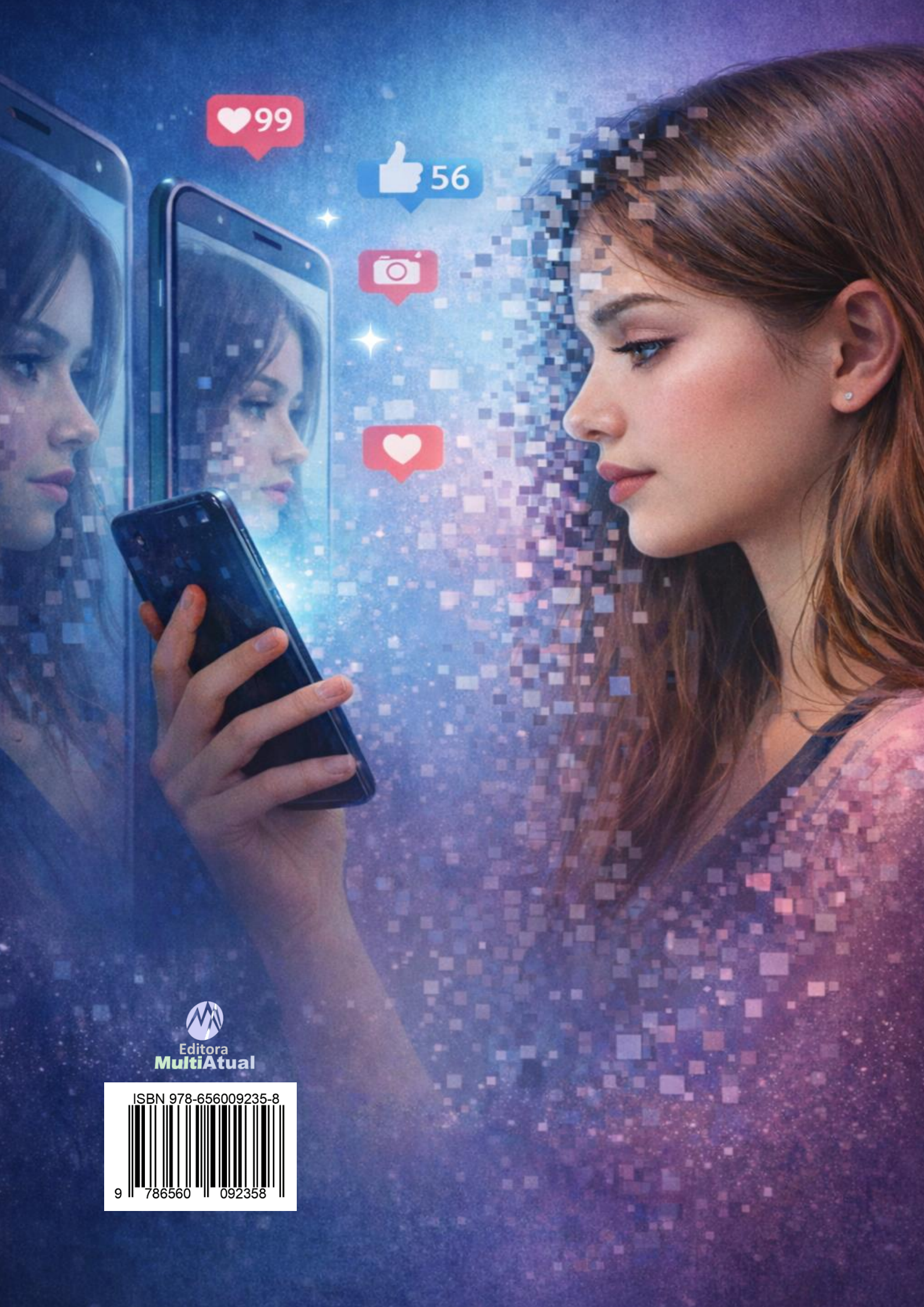
*Governadas pelo espelho digital:
beleza, visibilidade e sofrimento social de jovens mulheres nas redes sociais digitais*

AUTORA

ROSE ALVES DE OLIVEIRA



Mestranda em Sociologia Política (UVV). Pós-graduada em Direitos Humanos (CEUCLAR), Saúde Mental, Planejamento e Gestão (FACUMINAS), Neurociência Aplicada à Aprendizagem (FACUMINAS). Graduada em Filosofia (CEUCLAR). E-mail: rose.oliveira@uvvnet.com.br. Lattes: <https://lattes.cnpq.br/960120860978707>.




Editora
MultiAtual

ISBN 978-656009235-8



9 786560 092358