

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO-UFMA
CENTRO DE CIÊNCIAS DE IMPERATRIZ-CCIM
COORDENAÇÃO DO CURSO DE JORNALISMO

MARIA RAINARA FERREIRA DA SILVA

O PODER TRANSFORMADOR DA FOTOGRAFIA

IMPERATRIZ-MA
2025

MARIA RAINARA FERREIRA DA SILVA

O PODER TRANSFORMADOR DA FOTOGRAFIA

Relatório técnico apresentado ao
Curso de Jornalismo, da
Universidade Federal do Maranhão –
CCIM, como requisito parcial para a
obtenção do grau de Bacharel em
Jornalismo.

Orientadora: Prof. Michely dos
Santos Carvalho.

IMPERATRIZ-MA

Ficha gerada por meio do SIGAA/Biblioteca com dados fornecidos pelo(a) autor(a).
Diretoria Integrada de Bibliotecas/UFMA

Ferreira da Silva, Maria Rainara.

O poder transformador da fotografia / Maria Rainara
Ferreira da Silva. - 2025.

47 p.

Orientador(a): Michely dos Santos Carvalho.

Curso de Comunicação Social - Jornalismo, Universidade
Federal do Maranhão, Universidade Federal do Maranhão-
ufma, Imperatriz, 2025.

1. Mulher. 2. Fotografia. 3. Empoderamento e Gênero.
I. dos Santos Carvalho, Michely. II. Título.

MARIA RAINARA FERREIRA DA SILVA

O PODER TRANSFORMADOR DA FOTOGRAFIA

Relatório técnico apresentado ao
Curso de Jornalismo, da
Universidade Federal do
Maranhão – CCIM, como
requisito parcial para a obtenção
do grau de Bacharel em
Jornalismo.

Aprovada em: / /

BANCA EXAMINADORA

Prof.^a Dr.^a – Orientadora

Universidade Federal do Maranhão

Profa. Dra.

Prof. Dr.^a – Examinador

Universidade Federal do Maranhão

Prof. Dr.

Prof.^a Dr.^a – Examinadora

Universidade Federal do Maranhão

AGRADECIMENTOS

Gratidão é uma palavra de muitos significados. Um deles é o sentimento de agradecimento profundo pelas coisas boas que existem na vida e de alguma forma agradeço a Deus e a Nossa de Aparecida, por toda força que colocou em meu coração para concluir essa etapa da minha vida. Durante esses anos compartilhei momentos de alegrias, tristezas, ajudas e até puxões de orelha, não teria chegado aqui sem tamanho sucesso.

Porém, não conseguiria sequer estar aqui sem minha mãe, Maria da Natividade Ferreira da Silva, que me criou com todo amor do mundo e deu todo suporte necessário para tornar a mulher que sou hoje, com todo meu coração á memória do meu pai, Raimundo Pereira da Silva, embora não estar mais fisicamente ao meu lado, mas sua presença continua a me guiar em cada passo que dou, gostaria que tivesse acompanhado esse momento em vida e, ao meu irmão Antônio Rainaldo Ferreira da Silva, sempre acreditando no meu potencial, demonstrando consideração do meu desenvolvimento.

Dedico este trabalho também à minha orientadora, Michelly dos Santos Carvalho, pela paciência e persistência que durante esses meses me acompanhou pontualmente, dando toda ajuda necessária para que esse trabalho fosse realizado da melhor forma. Você me inspira, exercendo a docência e a coordenação com afeto, desde já, deixo em registro em forma de carinho por sua pessoa

À Universidade Federal do Maranhão e aos professores das disciplinas que cursei como ouvinte, por terem me ensinado tanto e pelo aprendizado de qualidade. Tive a sorte de amizade incríveis, criei laços tão fortes com pessoas especiais que me ajudaram a crescer, a confiar e entender o valor da amizade. Por isso, gostaria de expressar meus agradecimentos pela atlética Gazeta, pela oportunidade de ter feito parte dessa família. Grata por tudo o que pude extrair o meu melhor nos jogos, nunca me arrependo de fazer parte disso, a atlética me ajudou a tornar o processo da Universidade mais leve, obrigada por me acolher e confiar em mim como atleta número dez da raposa.

Aos meus amigos e colegas que viram todas as emoções que vivi, por estarem comigo todos os dias e me acalmarem sempre que preciso com conversas e encorajamentos. Apesar das dificuldades, nunca me faltou acolhimento na vida pessoal. Á todas as mulheres de todas as formas, trajetos e jeitos que apresentaram sem medo seus rostos, corpos, histórias, inseguranças, belezas e alegrias diante das fotografias e contribuíram para esse trabalho. E por último, à adolescente sonhadora que um dia eu

fui, essa é a realização do sonho dela, po ter ido tão longe.

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo aliar a fotografia ao fortalecimento da autoestima feminina, por meio de ensaios fotográficos com mulheres que enfrentam desafios relacionados à autoimagem. As participantes foram convidadas por meio do Instagram, seguindo os perfis alinhados às temáticas dos ensaios. Os ensaios abordaram quatro temas: (1) autoestima em mulheres na velhice, (2) autoestima em mulheres com sobrepeso, (3) autoestima em mulheres mães e (4) autoestima em mulheres em tratamento oncológico. Para cada temática, foram selecionadas duas participantes, totalizando oito mulheres. A metodologia incluiu uma entrevista pré-ensaio para conhecer a história de vida de cada mulher e compreender as percepções das participantes sobre sua aparência e, após isso, foram realizados os ensaios fotográficos. Os resultados mostraram que a fotografia pode atuar como um instrumento de empoderamento, promovendo a aceitação pessoal e desafiando os estigmas sociais. O trabalho contribui tanto para o campo acadêmico, ao explorar a relação entre comunicação visual e identidade, quanto para a sociedade, ao incentivar uma visão mais inclusiva da beleza feminina. Ao capturar mulheres em sua essência, sem retoques que distorçam suas características naturais, a fotografia se estabelece como uma ferramenta de resistência e valorização da diversidade.

Palavras-chave: Mulher, fotografia, empoderamento e gênero

ABSTRACT

This study aimed to combine photography with strengthening women's self-esteem through photo essays featuring women facing self-image challenges. Participants were invited via Instagram, following profiles aligned with the essay themes. The essays addressed four themes: (1) self-esteem in older women, (2) self-esteem in overweight women, (3) self-esteem in mothers, and (4) self-esteem in women undergoing cancer treatment. For each theme, two participants were selected, totaling eight women. The methodology included a pre-shoot interview to learn about each woman's life story and understand their perceptions of their appearance. The results showed that photography can act as an empowering tool, promoting self-acceptance and challenging social stigmas. The work contributes both to academia, by exploring the relationship between visual communication and identity, and to society, by encouraging a more inclusive view of feminine beauty. By capturing women in their essence, without retouching that distorts their natural features, photography establishes itself as a tool for resistance and appreciation of diversity.

Keywords: Women, photography, empowerment and gender

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	9
2. METODOLOGIA	11
3. CRONOGRAMA	15
4. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	16
4.1 O Mito da Beleza	16
4.2 Estrutura do longform	19
5. ESTRUTURA DO PRODUTO	22
5.1 Etapa 01 - Autoestima de mulheres na velhice:	22
Maria Raimunda Nascimento Feitosa	22
Maria Iracema Correia Oliveira	23
5.2 Etapa 02 - Autoestima em mulheres com sobrepeso:	24
Iane Caroline Silva	24
Cláyna Kethlly Menezes	26
5.3 Etapa 03 - Autoestima em mulheres mães:	27
Raimunda Pereira de Araújo	27
Aline Sousa Barros	29
5.4 Etapa 04 - Autoestima em mulheres em tratamento oncológico:	30
Thallyne da Silva Lima	30
Maria Marta Carvalho Lima	32
5.5 Orçamento	33
5.6 Construção do site	33
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	35
REFERÊNCIAS	37
APÊNDICES	38

1. INTRODUÇÃO

A fotografia é um meio poderoso de expressão que vai além do registro visual; ela é uma ferramenta artística capaz de transformar percepções e ressignificar a autoimagem. No contexto da psicologia e das artes visuais, esta ferramenta tem sido utilizada como um instrumento de autoconhecimento, empoderamento e aceitação pessoal.

Para muitas pessoas, a imagem capturada pode revelar aspectos de sua personalidade e beleza que, muitas vezes, passam despercebidos no cotidiano. Esse processo pode ser especialmente transformador para aqueles que lidam com baixa autoestima, traumas ou dificuldades de aceitação corporal.

Além de seu impacto terapêutico, a fotografia permite que indivíduos compartilhem sua história e sentimentos de maneira visual. Artistas e fotógrafos têm utilizado a fotografia como um meio de contar narrativas pessoais, questionar padrões estéticos e desafiar normas sociais relacionadas à beleza e identidade. Em projetos artísticos voltados à ressignificação da autoimagem, fotógrafos trabalham com luz, composição e direção de arte para criar imagens que ressaltam a singularidade de cada indivíduo. Essas obras muitas vezes transcendem a estética convencional e capturam a essência do sujeito, proporcionando-lhe um novo olhar sobre si mesmo.

Vivemos em uma era de intensa cultura visual, onde imagens circulam de maneira rápida e influenciam nossa percepção do mundo e de nós mesmos. Movimentos como o *body positive* e campanhas publicitárias que valorizam diferentes tipos de corpos demonstram como a fotografia pode ser utilizada para promover a inclusão e a aceitação. Ao verem representações realistas e diversas na mídia e na arte, muitas pessoas se sentem encorajadas a desafiar padrões impostos. Uma vez que a experiência de se ver através de uma lente pode proporcionar uma nova relação com o próprio corpo, trazendo aceitação e orgulho pela sua trajetória pessoal. Relatos de participantes dessas sessões de fotografia terapêutica destacam como esse processo impactou sua autoestima e ajudou a ressignificar sua relação com a imagem refletida no espelho.

Neste sentido, o presente trabalho teve como objetivo aliar a fotografia ao fortalecimento da autoestima feminina, por meio de ensaios fotográficos com mulheres que enfrentam desafios relacionados à autoimagem. As participantes foram convidadas principalmente meio do Instagram seguindo os perfis alinhados às temáticas dos ensaios. Os ensaios abordaram quatro temas: (1) autoestima em mulheres na velhice, (2)

autoestima em mulheres com sobrepeso, (3) autoestima em mulheres mães e (4) autoestima em mulheres em tratamento oncológico.

2. METODOLOGIA

Definir cada passo para chegar à base de um trabalho é essencial. O trabalho não necessita exclusivamente de você, esperamos sentir orgulho de algo realizado e da contribuição que ele traz. Porém é responsabilidade se organizar para que tenha conclusões claras e fundamentais.

A escolha do tema do meu trabalho foi definida, sem dúvidas, logo no início da graduação. Já tinha interesse pela fotografia bem antes de cursar jornalismo e não seria diferente durante o período da graduação. Com a temática determinada, os questionamentos apareceram sobre o que fazer inicialmente e era o momento de organização.

Seleção e perfil das participantes

A escolha dos entrevistados é um dos elementos principais para produzir o trabalho com sucesso. A seleção das participantes foi realizada por meio da rede social “Instagram”. Para isso, foi elaborado um texto introdutório e enviado para as mulheres selecionadas. Neste, foi explicando a proposta do projeto experimental, destacando sua abordagem sobre a relação das mulheres com a própria imagem e os impactos do ensaio fotográfico na autoestima. As interessadas responderam ao convite, e, dentre elas, oito foram selecionadas. Após a seleção, foi enviado um termo de autorização de uso de imagem e de entrevista.

Este estudo incluiu quatro ensaios fotográficos, aplicando diferentes perspectivas sobre os corpos e o encanto de cada mulher. Porém os resultados completos dos ensaios podem ser visualizados através do drive google (Link: <https://mariarainara.wixsite.com/poder-da-fotografia>)

Cada ensaio abordou um tema específico relacionado à autoestima feminina

- i. *Autoestima em mulheres na velhice*: Investigou-se como o envelhecimento influencia a autoestima, tanto positivamente quanto negativamente. O ensaio demonstrou que é possível manter uma autoestima elevada, mesmo com as mudanças físicas, destacando a identidade da participante sem o uso de

edições para suavizar sua pele;

- ii. *Autoestima em mulheres com sobrepeso*: Explorou-se o impacto da gordofobia na autoestima e o papel da fotografia no empoderamento dessas mulheres. O ensaio buscou enfatizar que o sobrepeso não é um obstáculo, mas sim um elemento que pode ser incorporado à auto aceitação e valorização do corpo;
- iii. *Autoestima em mulheres mães*: Abordou-se o impacto da maternidade na percepção da própria imagem e na autoestima, destacando a beleza e a força das mulheres que vivenciam essa experiência;
- iv. *Autoestima em mulheres em tratamento oncológico*: A fotografia foi utilizada como ferramenta de ressignificação da autoimagem, promovendo o bem-estar e um novo olhar sobre si mesmas em um contexto de desafios físicos e emocionais.

Perguntas feitas para as entrevistadas

Na etapa inicial, realizei uma coleta de informações e relatos pessoais das participantes por meio de perguntas estruturadas. Algumas perguntas-chave foram essenciais para entender vários aspectos da história e vivências de cada mulher. De acordo com as respostas das participantes, surgiam novas curiosidades e questionamentos. O propósito foi compreender como cada mulher percebia sua própria aparência e avaliar as possíveis influências dos padrões estéticos sobre sua autoestima. As questões formuladas incluíram: “Como você se descreveria?; Você se considera uma pessoa bonita?; Alguém já criticou sua aparência?; Você está satisfeita com sua aparência ou mudaria algo?; Você já realizou ou pensa em realizar algum procedimento estético (dieta, cirurgia, uso de medicamentos etc.) para se adequar aos padrões de beleza?; Você já evitou ir a algum lugar ou realizar alguma atividade por desconforto com sua aparência?”.Essas informações foram fundamentais para personalizar os ensaios fotográficos e compreender as experiências individuais de cada participante.

O objetivo dos depoimentos são fontes valiosas para o trabalho, a fim de compreender suas histórias de vida e percepção de cada uma. Cada vivência contada foi marcada por momentos emocionantes, permitindo obter uma compreensão mais

rica e matizada.

Dinâmica dos Ensaios Fotográficos

A fim de garantir uma experiência confortável e autêntica às participantes, permitiu-se que escolhessem suas próprias roupas, maquiagem e acessórios. Essa abordagem visou proporcionar um ambiente de segurança e bem-estar durante a sessão fotográfica. Os ensaios fotográficos foram conduzidos em duas etapas: primeiramente, apresentou-se o espaço às participantes e forneceu-se orientações sobre poses e expressões. Para reduzir eventuais desconfortos, foi estabelecido um diálogo com cada mulher, criando um ambiente de confiança e conexão. No segundo momento foram capturadas imagens em diferentes posições e iluminação, utilizando movimentos corporais, expressões faciais e composições variadas. Buscou-se valorizar os traços únicos de cada mulher, destacando expressões faciais, sorrisos, gestos e a relação com o próprio corpo.

Organização

O trabalho foi organizado, ainda em 2024 e desenvolvido entre novembro e junho de 2025. No início me concentrei em pensar como faria para organizar cada passo desse projeto. A procura pelas mulheres, foi inicialmente por meio da rede social “Instagram”, foi elaborado um texto introdutório na publicação explicando o intuito do meu trabalho, convidando mulheres para um ensaio fotográfico com foco na autoestima de acordo com os perfis.

“Estou selecionando mulheres para participar de um ensaio fotográfico em especial sobre a autoestima para meu trabalho de conclusão do Curso. Você que é mulher e deseja viver um pequeno momento de reconexão com sua imagem e se permitir se sentir linda, esse convite é para você!”

OBS:

**Mulheres com perfis maduros, que sejam mães, plus size e com que já teve algum tratamento oncológico*

**Não precisa ter experiência com fotos*

**Vaga limitadas*

**Aberto a mulheres de todas as idades, corpos e vivências*

**Terá assinatura de termos para o projeto caso você se interessa*

Se interessou? Comente “quero” no direct, vamos juntas mostrar autoestima.”

Consegui o número de mulheres e marquei as entrevistas. Lembrando que foram destacadas duas mulheres para cada perfil. As primeiras programações das entrevistas foram feitas nos dias 13 e 14, de Novembro de 2024, presencial, das mulheres em tratamento oncológico. De acordo com o cronograma já marcava os ensaios fotográficos para a mesma data no mês seguinte e assim, aconteceu com as outras entrevistadas. Ao todo, foram realizadas 8 entrevistas, sendo que algumas pelo Whatsapp.

Acredito que aqui foi um impulso para que eu pudesse sentir o processo de um trabalho a campo, me senti motivada e emocionada com algumas histórias. Era um momento divertido e descontraído, mas também um momento de fazer uma reflexão interna, onde você mulher se torna muito vulnerável ao ser fotografada. Não só nas entrevistas pessoais e fotos, mas naquele momento mexia muito com cada mulher, através disso, comecei a receber muito feedback positivo das mulheres.

4. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

4.1 O Mito da Beleza

Naomi Wolf em o Mito da Beleza, publicado em 1991, traz ideias transformadoras sobre o conceito de beleza dado às mulheres e comparado com uma associação política. O bojo central do livro tem relação com o fato das mulheres estarem presas a padrões sociais, ou seja, a ideia de beleza, algo tão rígido que se a mulher não se encaixar, ou mesmo quando se encaixa, ela se sente insegura em algum momento

Na busca incessante pela perfeição da estética, muitas vezes esquecemos de questionar os padrões impostos pela sociedade. Nessa obra, Wolf convida a uma reflexão profunda sobre o que é a beleza e como ela afeta nossas vidas. Segundo a autora, muitas mulheres sentem vergonha de admitir que essas preocupações triviais com relação à aparência, física, ao cabelo, e às roupas podem ter muita importância.

A beleza é um sistema de domínio, atuando como um "substituto moderno" das antigas restrições patriarcais. Embora as mulheres tenham alcançado direitos, são agora forçadas por padrões irreais de beleza. Isso significa que o padrão atual de beleza feminina é uma criação social e pode ser questionado. De acordo com Wolf (2019, p.29) “(...) a beleza é um sistema monetário semelhante ao padrão-ouro. Como qualquer sistema, ele é determinado pela política (...) a manter intacto o domínio masculino.”

Segundo a autora o mito da beleza determina mais o comportamento do que aparência. A competição entre as mulheres também foi adicionado a esse mito a fim de incentivar a competição entre elas. A autora destaca que a juventude e, por muito tempo a virgindade, são vistas como algo belo e sublime por representarem a ignorância sexual e a falta de experiência. Já o “envelhecimento na mulher é ‘feito’ porque as mulheres, com o passar do tempo, adquirem poder e porque os elos entre gerações de mulheres devem sempre ser rompidos” (Worf, 2019, p. 31). Assim, as mulheres mais velhas receiam as mais jovens e vice versa. E desta maneira, a identidade das mulheres, conforme a autora, acaba tendo como base a ‘beleza’, de tal maneira que fica vulnerável à aprovação dos outros, deixando a sua autoestima exposta à todos.

Considerando a ideia de libertação apresentada pela autora, trazemos os perfis das mulheres. A ideia é a valorização dessa beleza livre das amarras sociais. Uma beleza que traz leveza e incentiva o amor próprio.

O trabalho mostra a história de mulheres marcadas por superações e descobertas de si

mesmas. A proposta foi desenvolver como motivos sociais, culturais e pessoais impactam na construção do amor próprio dessas mulheres. Os desfechos revelam que, apesar dos desafios enfrentados por cada grupo, a autoestima pode ser sim fortalecida pelo refúgio, da representatividade e da reconstrução da autoimagem.

A sociedade atual é marcada por uma intensa valorização da aparência física, reforçado por imagens veiculadas em redes sociais, publicidade, cinema e televisão. Essa procura pelo “corpo perfeito” tem levado um número crescente de pessoas a recorrer a procedimentos estéticos, como harmonização facial e lipoaspiração, na tentativa de alcançar um ideal de beleza.

Segundo a autora, ao longo da história a sociedade criou padrões inatingíveis de beleza para a grande maioria das mulheres. Isso resulta em muita insatisfação e leva mulheres a perseguir um certo “ideal” evidenciado pela publicidade, televisão e indústria moda. A autora evidencia ainda. Para Wolf (2019) a artificialidade e o impacto psicológico negativo de tais idéias, e é mais comum do que a própria concepção das mulheres em encontrar meios para resgatar seu amor próprio, seu corpo e sua beleza de acordo com maneiras que elas mesmas possam definir.

Seguindo esse entendimento, as mulheres são manipuladas a seguirem tendências que as coloquem em caixinhas. Wolf destaca que os avanços sociais tanto da indústria como da mídia que alimenta um ciclo de consumo aprimoram o medo de não se sentir bonita. Esse raciocínio contribui para que as mulheres fiquem com sua autoestima presa à aparência, restringindo seu potencial e sua liberdade.

A identidade feminina, por sua vez, está intrinsecamente ligada à maneira como as mulheres se percebem em relação aos outros e à sociedade. As mulheres persistiram principalmente em seus “defeitos”, como rugas, olheiras e cicatrizes, enquanto os estranhos persistiram nas qualidades, como olhos e sorrisos. Tais iniciativas ajudam a reforçar a ideia de que todos os corpos são dignos de respeito e valor, independentemente de sua aparência.

Quando a autoimagem é negativamente impactada por padrões de beleza irreais, isso pode levar a insatisfação corporal, afetando diretamente a autoestima. No contexto contemporâneo, iniciativas que promovem a inclusão e a diversidade, têm se mostrado eficazes para combater os impactos negativos desses padrões.

O conceito de autoimagem tem relação com a forma como o ser humano percebe e ver seu próprio corpo. Essa percepção é muito subjetiva e pode ser influenciada por experiências pessoais, valores da cultura e representações sociais e midiáticas. A autora

analisa como a mídia e a publicidade moldam nosso pensamento em relação à beleza, levando-nos a perseguir ideais inatingíveis. Assim, a essa indústria lucra bilhões explorando a insegurança feminina, criada por padrões estéticos que ninguém ser humano consegue atingir naturalmente (WOLF, 2019).

O livro traz para a realidade como as imagens são usadas contra o gênero feminino. Há pouco tempo as mulheres não tinham nem o direito de votar e trabalhar, com o passar do tempo graças às lutas feministas isso mudou. Na era vitoriana, por exemplo, a forma de controlar as mulheres eram compulsórias, ou seja, obrigava uma pessoa a ser internada por motivos de saúde mental.

Atualmente as mulheres frequentam o mercado de trabalho, recebem salários, podem se divorciar, tem liberdade sexual e podem votar. Elas exercem profissões com as quais ganham dinheiro através do intelecto e não precisam necessariamente ter um certo padrão corporal para trabalhar. Mesmo assim, a beleza é importante e elas precisam seguir isso, ou tentar chegar ao máximo desse exemplar. (WOLF, 2019). Muitas empresas cobram dentro do espaço corporativo um padrão de beleza para com suas funcionárias. E sabemos que esse padrão é branco e magro. É preciso estar sempre bem arrumada e pronta para aquele cargo, ou poderá perder seu emprego.

Como consequência, mesmo com todas as conquistas, o padrão de beleza leva as mulheres a um nível de insatisfação com a aparência que resulta em transtornos alimentares, como anorexia e bulimia, além de problemas de saúde mental como depressão e ansiedade. Com isso, a pressão social não se restringe à aparência. As expectativas sobre carreira, maternidade e comportamento impõem um fardo pesado, levando muitas mulheres a equilibrar múltiplas responsabilidades, como o sucesso profissional, o cuidado com a família e a manutenção de uma vida social ativa e a busca por um corpo magro e bonito.

Naomi Wolf ainda considera justo e interessante falar sobre a construção da autoestima, visto que ainda existe na sociedade um esquema de como uma mulher deve ser, ao invés de incentivar o ocupar espaços sociais importantes. É visível a forma de controle diante da mulher, com comportamento de submissão. A mulher deve construir sua autoestima baseada no seu auto conceito, e não como a indústria da beleza como a sociedade incentiva e retrata a beleza feminina como padrão de comportamento.

Naomi Wolf também apresenta que a libertação das mulheres só será completa quando elas puderem viver livres da ditadura da beleza. Defende a valorização da diversidade de corpos, idades e aparências, além da crítica ativa aos discursos midiáticos e culturais que impõem padrões inatingíveis. A autora destaca:

Vamos perder a vergonha. Ser vorazes. Procurar o prazer. Evitar a dor. Vestir, tocar, beber e comer o que tivermos vontade. Ser tolerantes com as escolhas das outras mulheres. Procurar o sexto que quisermos e lutar ferozmente contra o que não quisermos. Escolher nossas próprias causas. E depois de superarmos e transformamos as regras de tal forma que nosso sentido de beleza não possa ser abalado, vamos cantar essa beleza, enfeitá-la, exibi-la e nos deleitar com ela. (Wolf, 2019. p. 417):

Considerando a ideia de libertação apresentada pela autora, trazemos os perfis das mulheres. A ideia é a valorização dessa beleza livre das amarras sociais. Uma beleza que traz leveza e incentiva o amor próprio.

4.2 Estrutura do longform

O *longform* é uma espécie jornalística reconhecida por produções de textos longos e detalhados, onde o leitor tem uma brecha para explorar um assunto de maneira mais detalhada. Para os que não gostam de ler, as fotos e vídeos são opções para examinar no assunto, podendo iniciar a uma escolha individualmente. Já os adeptos de uma boa leitura podem desfrutar o máximo possível da leitura, quanto de fotos e vídeos. Esse modelo autoriza que o jornalista elabore uma narrativa mais farta, reunindo vários fatos, esclarecimentos e muitos outros pensamentos objetivos e resumidos.

A leitura pode ser individual, como já citado acima. O texto longform tem um formato mais pessoal para a proximidade do leitor. Diante disso, esse instrumento avança além do que uma simples reportagem, dentro dele existe uma grande multimídia que explora novas narrativas e temáticas. A construção envolve uma apresentação visual de informações com diferentes mídias na busca de imersão profunda na história da escrita. Isso, por sua vez, permite destacar o uso de uma linguagem mais humana, contribuindo ao tema do trabalho.

A produção de um *longform* compreende uma série de etapas que solicita pesquisas cuidadosas e arrecadação profunda de informações, além de fixar uma escrita que valorize a contextualização da pesquisa. Esse conteúdo digital é comum em reportagens oferecendo ao leitor uma compreensão complexa sobre determinado assunto, verificando suas diversas peculiaridades.

Além disso, o *longform* permite a utilização de um mecanismo narrativo, como storytelling, que envolve uma leitura de relatar vivências para envolver o leitor numa experiência mais cativante. Na visão tecida de Raquel Ritter (2015), o jornalismo longform chama bastante atenção devido suas qualidades, principalmente no que diz respeito sobre a extensão do texto e sua intensidade.

O conteúdo do *Longform* “O poder transformador da fotografia” mostra histórias e perfis fotográficos de mulheres reais. O conteúdo exige um formato jornalístico com habilidade envolvendo vivências que, ao mesmo tempo, mantém conteúdos reflexivos atribuídos a leitores com fidelidade.

O perfil jornalístico de cada mulher é uma fonte fundamental para encaixar aqui o formato de reportagem *longform*. Cada entrevistada colocou seu rosto e inseguranças diante da fotografia para dar vida a esse conteúdo.

Joan C. Chrysler e Barney A (2017) autores do texto ‘O tamanho é um risco para saúde’, mencionam que pessoas gordas são desrespeitadas em relação a questão do peso e da estética, por isso tentam motivá-las a mudarem seus pensamentos elevando a autoestima. Dentro do conteúdo do presente *lognform* falamos de mulheres com sobrepeso e outras questões como: mulheres mães, mulheres na velhice e mulheres em tratamento oncológicos, no qual não se enquadram nos padrões estéticos e acabam enfrentando desafios em ter uma autoestima baixa.

Para biografar esses tipos de perfis jornalísticos é necessário ter um olhar diferenciado para centrar em torno da vida, memórias e enfatizando sobre o presente de cada uma dessas mulheres. Ao tratar do universo da representação e fotografia delas, as definições que foram encaixadas para o formato de uma reportagem *longform*, Clemente Fernández (2018), estabelece uma realidade usando a fotografia como emenda importante. Para o autor a fotografia conta “relatos, episódios, micro histórias fragmentadas e autobiografias”.

Henriques M. e Deblasis P. (2020) no livro “Mídias sociais e seus e seus efeitos na beleza”, relata sobre que a beleza está ligada pelo valor que atribuímos a nós mesmos e que muitas vezes as redes sociais acabam afetando negativamente a saúde mental e física.

No artigo “Net Girls: a internet, o facebook e a preocupação com imagem corporal em adolescentes”, detalha que a grande maioria de mulheres que foram entrevistadas e responderam questionários aponta uma grande preocupação em relação a sua imagem corporal.

O resultado final deste trabalho se aproxima de histórias jornalísticas da autoestima feminina com amor próprio, possivelmente seria fundamental escrever mais fragmentos detalhados, talvez um livro-reportagem ou um ebook abordando ainda mais sobre escolhas e pilares para chegar mais perto de elementos de trajetórias dos perfis dessas mulheres fantásticas.

Essa modalidade jornalística é acertada, permitindo explorar histórias humanizadas de uma maneira mais detalhada e envolvente, ideal para figuras de destaque como mulheres

reais, com perfis diferentes, cuja trajetória foi entregar vivências sobre sua autoestima.

Por fim, essa escolha do *longform* representa a importância das histórias que permitem uma análise mais profunda sobre contextos sociais, culturais, históricos ou pessoais. Permitindo vertentes avançadas no jornalismo, demonstrando os conceitos teóricos na prática por meio de experiências

5. ESTRUTURA DO PRODUTO

Este trabalho relata o foco da autoestima feminina em diferentes quadros de vida, por meio de entrevistas com mulheres que enfrentam desafios específicos: mulheres na velhice, mulheres com sobrepeso, mulheres mães e mulheres em tratamento oncológico.

Aplicar histórias das entrevistadas é uma das vertentes de um jornalismo narrativo, isso mostra a escolha para reunir informações e mulheres selecionadas dentro do trabalho. Essas mulheres mostraram vivências marcadas por dores, superações e descobertas de si mesmas ao serem fotografadas. O *lognform* buscou contribuir com a autoestima dessas mulheres.

A estrutura foi pensada de maneira a criar uma experiência envolvente, que certamente tocará o público ao compartilhar essas histórias. A fotografia pode exercer um papel positivo sobre a autoestima de mulheres fantásticas com variadas características, idades e perfis diferentes. A seguir, apresento a divisão das histórias das mulheres entrevistadas.

5.1 Etapa 01 - Autoestima de mulheres na velhice:

A autoestima na velhice é um tema que suscita muitas reflexões, especialmente sobre como as mulheres lidam com os desafios impostos pelo envelhecimento. Em uma sociedade que frequentemente coloca a juventude e a beleza física como parâmetros de valor, muitas mulheres na velhice enfrentam pressões que podem afetar sua relação com o próprio corpo e sua autoestima. No entanto, como mostram os relatos de Dona Raimunda e Iracema, há uma crescente ressignificação da velhice, que passa a ser encarada não como um fardo, mas como uma fase de autoaceitação e empoderamento.

Maria Raimunda Nascimento Feitosa

“Autoestima na velhice faz toda diferença, nunca é tarde para cuidar de si, gosto de cuidar do meu corpo, da pele e do meu cabelo”. O relato cheio de empolgação é de Dona Raimunda, 62 anos, aposentada, moradora da cidade de João Lisboa. Ela conta que se sente positiva no meio da sociedade em relação ao seu envelhecimento e mostra que a idade nunca foi um obstáculo para alcançar seus objetivos.

A vida depois de uma certa idade para muitas mulheres pode até ser apavorante, mas

para outras é um novo ciclo para se sentir bem. “Minha meia-idade chegou, então é a fase de aproveitar a vida”, comenta. Com seus quatro filhos(as) adultos, independentes, casados e seus netos crescidos, o principal compromisso agora é com ela mesma, cuidando de sua saúde.

A aposentada relata que nunca se sentiu presa aos padrões de beleza e que a auto aceitação é o primeiro passo. “Ninguém gosta de ficar velho ou perder a vitalidade, se eu não me colocar em primeiro lugar, quem é que vai colocar? No momento em que se trabalha a auto aceitação, você começa ser gentil consigo mesma, ao em vez de olhar as perdas, vou ter a visão das conquistas” compartilha.

Acordar às 5h30 da manhã para fazer caminhada, participar do grupo de mulheres na casa do idoso, cuidar da neta mais nova, da casa e fazer crochê são algumas atividades que fazem parte do dia a dia de Raimunda, além de compartilhar uma boa conversa com suas vizinhas na calçada. “Já me senti excluída, encontrava barreiras que não existiam. Hoje estou mais segura comigo mesma, tenho minhas vaidades, gosto de me arrumar, colocar um bom perfume e isso preenche minha rotina.” conta.

Além disso, Raimunda termina dizendo que a felicidade está dentro de si quando se praticam bons atos e se cuida da saúde mental, pois, muitas vezes, a negligência com esse cuidado pode levar à depressão na fase do envelhecimento. “Na juventude, minha rotina foi muito agitada, e algumas coisas, quando amadurecemos, passam a nos estressar e adoecer a mente. Por isso, é importante criar atividades prazerosas — sejam elas leituras, jardinagem, culinária, não importa! É necessário ocupar a mente”, finaliza

Maria Iracema Correia Oliveira

Iracema, prestes a completar 70 anos, também compartilha uma perspectiva otimista sobre o envelhecimento, enfatizando que a beleza e o autocuidado não são exclusivos da juventude. “Sou mãe, avó e esposa, nunca deixei de apreciar minha beleza, muito pelo contrário, cuidar da aparência e manter a vaidade não é apenas para os jovens”, ressalta. A aposentada, que cuida de sua alimentação e pratica atividades físicas como caminhadas, vê o envelhecimento como um processo natural, e não algo que deva ser negado ou rejeitado.

Sua visão de que a transformação da pele, com a flacidez e as rugas, é um reflexo da vivência e da sabedoria adquirida ao longo dos anos, é um exemplo de como a aceitação das mudanças físicas pode ser parte fundamental para o fortalecimento da autoestima. Iracema também sublinha a importância de se manter informada e envolvida com o mundo à sua

volta, destacando sua curiosidade e o prazer em assistir palestras e aprender, mesmo por meio da tecnologia.

Sua postura de buscar sempre mais conhecimento, seja através de conversas virtuais ou de cuidados com a saúde, reflete uma atitude proativa frente aos desafios do envelhecimento. Além disso, sua prática de fazer artesanatos e vender suas produções é uma maneira de manter a mente ativa e ocupar o tempo com algo prazeroso e produtivo, o que pode ser fundamental para manter uma autoestima elevada na velhice. A aposentada também compartilha sua visão de que a beleza genuína é aquela que vem de dentro, e não imposta por padrões de beleza midiáticos.

Para ela, ser vaidosa e cuidar da pele e dos cabelos grisalhos é uma forma de reafirmar sua identidade e a beleza natural da mulher madura. Iracema dá um importante recado para as mulheres mais velhas: “Não se coloque para baixo ou não se sinta mal pela uma idade avançada, pois chegar na velhice, é chegar linda e feliz”. Sua mensagem é clara: a velhice não deve ser vista como um período de diminuição da autoestima, mas como uma fase de celebração da autenticidade e da experiência de vida

5.2 Etapa 02 - Autoestima em mulheres com sobrepeso:

A obesidade é uma condição que vai além dos aspectos físicos e de saúde; ela também está intimamente ligada à autoestima e à forma como a sociedade encara padrões de beleza. Para muitas mulheres, o sobrepeso se torna um desafio que não está apenas na balança, mas também no julgamento social, na autoimagem e na aceitação pessoal. As histórias de Iane Carolina Silva e Cláyna Kethlly Menezes mostram como a jornada de superação da obesidade está profundamente enraizada na construção da identidade e na luta contra os estereótipos impostos.

Iane Caroline Silva

Iane Carolina Silva, 40 anos, casada, moradora da cidade de Imperatriz, jornalista e assessora de imprensa do Ministério Público do Maranhão, relata que é considerada uma mulher gorda e, como muitas outras, não sente medo de ser quem é.

A jornalista e produtora de conteúdo digital conta que, desde pequena, sempre quis ser jornalista. Escrever sempre foi seu hobby favorito e, em seus planos, pretende registrar uma história, traçando uma longa-metragem. Em novembro de 2024, realizou o sonho de se

tornar escritora e ganhou um prêmio de literatura pela sua atuação na área do jornalismo, com composições musicais em parceria com a cantora, compositora e intérprete Zélia Grajaú Maranhão. Tudo isso fez parte da conquista.

A partir desse momento, começou a desenvolver projetos para si e para outras pessoas. “Quem sabe, daqui a pouco, eu não me torne uma atriz? Mesmo que eu não consiga, talvez eu possa atuar com cinema”, relatou, sorrindo.

Iane conta que também viveu momentos complicados em sua juventude. Era uma jovem com corpo dentro do padrão estético vigente, feições que lembravam descendência europeia, quadril largo, cintura fina, e seu encanto chamava tanta atenção que, por vezes, era assediada. Ao ganhar peso, isso lhe trouxe duas consequências: primeiro, deixou de se sentir bonita e desejada pelos homens; por outro lado, o assédio sexual, que tanto a incomodava, diminuiu consideravelmente. Hoje, é raro ser importunada por olhares masculinos. Isso foi um alívio para ela — mas ressalta que isso não significa que mulheres fora do padrão não sejam assediadas.

Iane lutou muito por seus objetivos. Para passar no concurso público que tanto desejava, estudou por vários anos sem parar. O estresse de conciliar trabalho e estudos intensos a levou a desenvolver distúrbios alimentares, engordou quase 50 kg e teve síndrome do pânico, caracterizada por crises intensas de ansiedade e mal-estar. Após esse período, começou a enxergar que ser gorda fazia parte de sua realidade. Foi uma época obscura: passou três anos reclusa, muitas vezes jogada no sofá, evitando o convívio com pessoas próximas por vergonha do próprio corpo e medo de olhares hostis. “Hoje eu falo sorrindo, mas foi um processo muito difícil. Na minha cabeça, quando ganhei muito peso, pensei que amigos próximos não iriam gostar mais de mim”, conta Iane.

O conflito interno de Iane não era apenas com a mudança corporal, mas principalmente com os comentários maldosos que ouvia sobre seu peso. Às vezes, escondia-se nas fotos para não parecer gorda; suas roupas já não serviam mais, e isso abalava sua autoestima. “Me olhava no espelho e não gostava do que via. Eu já não me sentia uma pessoa, e sim um monstro”, relata sobre essa fase.

A autoestima feminina é um caminho de empoderamento e reconstrução da autoimagem. Muitas mulheres se colocam em segundo plano, priorizando outras questões, e esquecem que o amor-próprio não é vaidade, mas sim um pilar essencial para uma vida equilibrada e feliz. Após muita reflexão, discussões, movimentos nas redes sociais e sessões de terapia, Iane aprendeu a aceitar seu corpo e conquistou sua autoestima. Atualmente, segue acompanhamento terapêutico com uma psicóloga especializada em comportamento

alimentar. “Me sinto muito mais feliz comigo hoje do que quando eu era magra. Esse é o meu corpo, ele me leva para todos os lugares — e nem por isso preciso me odiar”, ressalta.

Hoje, ela consegue viver com mais leveza e procura sempre evoluir. Em relação à sua imagem corporal, ainda luta contra a obesidade. Faz atividades físicas, treina algumas vezes por semana, tem acompanhamento nutricional e cuida da alimentação. Transformou sua autoestima, passou a se amar muito mais do que antes, mantém seus exames clínicos em dia e entende que a sociedade costuma se preocupar excessivamente com a estética, quando a saúde vai muito além disso. “Eu não quero emagrecer por causa de um padrão de beleza. Quero chamar atenção, sim — quero ser uma gordinha! Não quero morrer fazendo dieta. Quero chegar no fim de semana e, se eu quiser tomar um sorvete, eu vou comer”, finaliza.

Cláyna Kethlly Menezes

Cláyna Kethlly Menezes, 26 anos, de João Lisboa, assistente de educação especial, conta que sempre teve uma relação difícil com o próprio corpo. Em uma de suas lembranças mais nítidas, percebeu que seu peso estava acima do normal quando tentou passar pela roleta de um transporte público — o que a fez pensar de forma negativa em diversos momentos. Envergonhada por não conseguir passar, entrou em um quadro depressivo e, desde aquele dia, nunca mais andou de coletivo.

Muitas vezes, a sociedade é norteadada pelos valores sociais da moda, estabelecendo padrões de beleza e enxergando a pessoa obesa como alguém fraco. Isso leva muitas mulheres a se sentirem insatisfeitas. “O olhar de julgamento da população é bem mais intenso quando pessoas gordas entram em lojas de roupas e restaurantes”, relata.

“Sinto que meu corpo interfere na minha autoestima”, conta. Cláyna diz que há partes do seu corpo que gostaria de mudar. Inúmeras vezes passou por sua mente a ideia de fazer procedimentos estéticos, reeducação alimentar e até dietas radicais, por não se sentir à vontade em espaços públicos.

O desapontamento atingiu seu ponto alto da forma como a maioria das pessoas lida: ficando triste, isolada e descontando na comida. Essa relação com o alimento, como forma de consolo, começou na adolescência e se estendeu até a vida adulta. “Já deixei de ir a lugares por conta do meu tamanho. Me sinto mal em passeios escolares, principalmente quando levo meus alunos à piscina. Existem situações que não passam despercebidas, como ouvir piadas, sorrisos e olhares de julgamento. Isso decepciona profundamente”, ressalta.

Cansada de sempre ouvir a frase: “É tão bonita de rosto, por que não emagrece?”, ela

conta que hoje essas palavras não a ferem mais. Antes, quando uma fotografia era tirada em um churrasco com a família, sua primeira reação era esconder o corpo, pois não se sentia segura. Hoje, ela mudou o roteiro da própria vida. Sua força de vontade teve um papel importante nesse processo, e ela entende que seu corpo é assim, independentemente do que consome.

Bem empoderada, com seus cabelos médios castanhos, pele clara e um sorriso extraordinário, Cláyna afirma que se sente mais segura. Ela se inspira em blogueiras *plus size* de sites e redes sociais — algo que fez parte da sua transformação pessoal. “Minha massa corporal é de 130 kg. Parte de mim pensava em mudar por uma questão de saúde, outra parte pela estética. Mas minha escolha hoje é baseada no que eu gosto. Penso diferente: ser fora do padrão passou a ser algo muito mais legal. Não estou nem aí para o que os outros pensam”, ressalta.

“A sociedade fala sobre ter um peso ideal. É preciso desmistificar tudo o que nos ensinam. Então, qual é a forma certa? Qual é o padrão ideal? Aquele que me deixa infeliz, fazendo dieta triste, me escondendo? Que me faz não gostar do verão por não saber o que vestir? Hoje, sou uma mulher muito mais feliz, muito mais alto-astrol. Aproveito a vida, uso roupas curtas sem ligar para opiniões, e minha saúde está 100% perfeita. Não vou mudar para me encaixar em padrões”, finaliza.

5.3 Etapa 03 - Autoestima em mulheres mães:

A maternidade é um momento de grande transformação na vida de uma mulher, e com ela surgem diversas mudanças físicas e emocionais que impactam diretamente a autoimagem e a autoestima. Durante a gestação, o corpo feminino passa por um processo intenso de adaptação para acomodar o desenvolvimento do bebê, e essa fase pode ser desafiadora para muitas mulheres. Entre as experiências individuais, algumas conseguem encarar essas mudanças com naturalidade, enquanto outras enfrentam dificuldades em aceitar o próprio corpo e lidar com as cobranças sociais.

Raimunda Pereira de Araújo

Raimunda é dona de casa, casada e mãe de três meninas: Jheyza Olga, de 11 anos; Charlotte Rebeca, de 3 anos; e Wemilly de Sousa, de 15 anos. Jheyza e Charlotte são suas filhas biológicas, enquanto Wemilly foi adotada — mas o amor pelas três é igual. Raimunda assumiu a responsabilidade materna aos 21 anos e dedica grande parte do seu tempo a estar

ao lado das filhas.

Maria Rita Pereira, mãe de Raimunda, adotou Wemilly quando ela tinha apenas três dias de vida. Em junho de 2019, Maria Rita faleceu em decorrência de um AVC. Os termos da adoção ainda estavam em processo, houve algumas restrições, mas Raimunda conseguiu judicializar a guarda da menina e acabou se tornando sua mãe legal. Ela interrompeu os estudos, deixando de lado o sonho de cursar a faculdade de Pedagogia, pois assumir a maternidade tão jovem mudou completamente suas prioridades.

A mulher, durante a maternidade, passa por um período muito exaustivo, com privação de sono desde o início da gestação. Enfrenta dificuldades para cuidar da aparência, não consegue se alimentar bem, o parto é extremamente cansativo e, nas primeiras semanas, o recém-nascido requer muita atenção.

A jovem relata que se tornar mãe é uma mistura de aventura extrema com uma combinação de cansaço e realização. No entanto, por outro lado, tudo ficou de cabeça para baixo: vontades e necessidades foram deixadas de lado para priorizar a criança, e isso acabou colocando sua autoestima em último plano.

O corpo incha, as estrias aumentam, a barriga demora a voltar ao normal e, muitas vezes, a mulher se vê em uma situação na qual não teve controle total sobre o que aconteceu. A figura feminina não precisa se sentir culpada por isso — é preciso encarar o momento aceitar abrir mão de muitas coisas.

Raimunda conta que, com sua filha mais nova no colo, paralisada diante do espelho, observou cada detalhe do próprio corpo. Olhou nos próprios olhos e disse a si mesma: “Eu não te reconheço mais.” Esse momento de transtorno emocional é comum em muitas mulheres. Não há nada de errado em ser mãe, mas é importante compreender que aceitar as mudanças dessa fase é muito importante.

Por estar com a autoestima baixa, ela tem focado no quão feliz está por gerar vidas em seu ventre. Essa alegria que sente ganha força, afinal, cada fase é única. A maternidade tira a mulher da zona de conforto, proporcionando autoconhecimento, conexão e o despertar de habilidades que muitas vezes não eram exploradas antes da gravidez.

Atualmente, ela vem buscando alternativas para se sentir bem, pois nem sempre uma mulher está feliz e satisfeita. Existe um segredo: buscar coisas valiosas que contribuam para o desenvolvimento de boas virtudes. Essas práticas podem até servir como dicas para mães cansadas e com a autoestima abalada. Ela compartilha uma lista de ações que a ajudaram muito no processo de autoconhecimento após o nascimento das filhas: “Tomar um

banho relaxante, fazer uma caminhada rápida, ler um bom livro, respirar fundo por alguns minutos, ouvir uma boa música e focar no que realmente é importante para a família”, ressalta.

O tempo para o autocuidado é escasso quando a pessoa se torna mãe jovem. Apesar das dificuldades, incertezas e medos, o objetivo da jovem permanece o mesmo: conseguir ingressar na faculdade, manter um tempo reservado para si e motivar outras mulheres a se amarem. “Nós, mulheres, enfrentamos muitos desafios na maternidade que muitas vezes nos colocam para baixo. Nos doamos tanto aos nossos filhos que esquecemos que também precisamos cuidar de nós mesmas e resgatar o amor-próprio”, finalizou Raimunda.

Aline Sousa Barros

Ansiosa para dar à luz sua primeira filha, Zaya, Aline, 32 anos, ressalta os sentimentos que a maternidade pode trazer para qualquer mulher. Ela abriu o jogo sobre as crises e opiniões que afetam sua autoestima durante a gestação, e conta que sempre se pegava pensando se seu corpo voltaria a ser como antes.

“Eu gosto de acariciar minha barriga e conversar com minha filha”, relata. O ventre é algo muito lindo. No entanto, existem mudanças hormonais: a pele fica mais brilhante, hidratada, macia e com aparência jovem. Mas também há períodos de desânimo. Ela relembra que ganhou muito peso, embora sempre tenha se mantido saudável durante toda a gravidez.

“Eu aumentei muito. Tem momentos em que olho para minhas pernas cansadas, meu rosto redondo, manchas e celulites no quadril por toda parte, e penso: será que vou voltar ao meu físico de antes algum dia? Estou enorme”, disse, preocupada. Conversar com outras mães ajudou muito Aline a entender que a gravidez precisa ser aproveitada, pois é apenas uma fase especial. “Depois fiquei: ‘Dane-se! Estou maravilhosa e bonita. O importante é me sentir bem, para o bem da minha filha’”. Ela aproveitou para acrescentar que sempre teve o apoio do marido, William Freitas, o que considera de grande importância nesse processo de aceitação do próprio corpo.

“Depois que minha rotina mudou, meu marido sempre foi muito parceiro. Desde o dia em que anunciei a gravidez, não houve um dia em que ele não me fizesse sentir linda. Desde o começo, me elogia”, contou.

Sorridente, ela imagina sua filha em seus braços e diz que seu coração acelera

alegremente. “Muitas mulheres se preocupam com o corpo, com o medo de não voltar ao normal, com as cicatrizes que ficam, com a autoestima que sofre em silêncio, com o nome da criança, o enxoval, o parto, o pós-parto, os seios... São pensamentos que trazem desconforto. Mas é preciso entender que essas mudanças no corpo fazem parte da mecânica da maternidade. Podemos, sim, nos sentir lindas”, refletiu.

Os pensamentos negativos foram apenas um momento de fraqueza. Ela conta que não liga mais para comentários depreciativos e que, agora, sente orgulho da mulher que é — e de estar prestes a ter sua linda bonequinha. “Um chute na barriga nunca foi tão maravilhoso. Não tem como olhar e não imaginar um ser tão pequenino deitado no meu ventre. É muito gostoso ter essa sensação. Me olho no espelho e me sinto bela”, conclui.

5.4 Etapa 04 - Autoestima em mulheres em tratamento oncológico:

A relação entre autoestima e tratamento oncológico é um desafio para muitas mulheres que enfrentam o câncer. O impacto físico e emocional desse processo pode modificar significativamente a percepção corporal, afetando a autoimagem e a confiança das pacientes. Mulheres como Thallyne da Silva Lima e Maria Marta Carvalho Lima compartilham histórias marcadas pela dor, superação e ressignificação da feminilidade após a experiência com o câncer.

Thallyne da Silva Lima

O tratamento do câncer costuma falar de perdas, mas para Thallyne, 27 anos, prefere falar de forças. “Já me senti inferior a outras mulheres, porque tudo isso vai muito além do que aparência física, pois nunca imaginei que um dispositivo poderia substituir uma parte de meu corpo, hoje encaro isso normalmente”. Moradora de João Lisboa, conta sobre a vivência da sua autoestima depois de tratamento oncológico. No início do ano de 2018, aos 19 anos, foi diagnosticada com um tipo de câncer maligno ósseo chamado Adamantinoma, um tumor raro que ocorre em ossos longos que atinge a tíbia da perna.

A jovem trabalhava em uma loja de eletrodomésticos, cursava engenharia de produção quando descobriu o câncer. “Tudo começou quando comecei a sentir dores leves na perna, no meu pensamento achava que era uma dor muscular por conta da rotina, imaginei que seria algo passageiro” relata. “Com o passar do tempo as dores se intensificaram até aparecer um caroço, visitei especialistas da área oncologia, encarei a situação, pois o diagnóstico do câncer

foi confirmado”, continua.

Thalynne se define como uma jovem brincalhona, esperta, ama ter contato com a natureza e com os animais domésticos. Sempre gostou de trabalhar, estudar, ser professora de catequese e não queria ficar a vida toda no hospital. Em abril de 2018, ela foi encaminhada para o HCP (Hospital de Câncer de Pernambuco), que oferece diagnóstico e tratamento integral a pacientes com câncer. Realizou a remoção do tumor e um procedimento específico com nitrogênio. Essa foi uma das alternativas propostas pelos médicos para evitar a amputação da perna. Entretanto, mesmo com várias tentativas, diante do sofrimento e dos procedimentos cirúrgicos realizados, os médicos constataram que a perna não recuperaria os movimentos como antes. Por orientação médica, a única solução seria a amputação. Impactada, sem saber como lidar com aquele cenário difícil, ela já não conseguia mais olhar para sua própria perna.

Assim, em agosto de 2020 decidiu pela amputação. Após a cirurgia recebeu toda atenção e apoio da sua família nesse momento tão difícil de sua vida, principalmente de sua mãe que esteve o tempo todo ao seu lado. Três meses depois os familiares tomaram a frente e iniciaram uma campanha para ajudar adquirir uma prótese ortopédica. A meta era arrecadar uma boa quantia, pois o valor era fora da realidade para todos. Várias análises foram realizadas e encontraram a que melhor atenderia às necessidades de Thallyne. “Agora já me acostumei, no início era bem estranho, reaprendi a andar do zero”, diz.

Mesmo com a perna amputada, nada a impediu de retomar suas atividades. Voltou a estudar, conseguiu aprovação no Sisu com a nota do Enem, cursa Ciências Contábeis em uma universidade pública e, hoje, trabalha em uma empresa como planejadora PCM. O que mais fortaleceu sua recuperação e autoestima foi sua fé inabalável em Deus. Pediu muita sabedoria e forças para superar aquela situação. “Tudo o que você pede a Deus, para que Ele deposite algo em sua vida, Ele vai te ajudar. Deus foi meu refúgio e minha força”, mencionou, em um momento de alegria.

No início, ela se limitava a sair de casa, vestia roupas longas por se sentir envergonhada e deixava de ir a vários lugares para evitar olhares curiosos — que, muitas vezes, eram de piedade por estar passando por aquela situação. Mas ela se posicionou e percebeu que tudo aquilo era apenas uma fase, um processo até se libertar e sentir confiança. “Buscar ter forças e se abraçar é entender que tudo é questão de tempo. Hoje em dia, eu vivo muito melhor do que vivia antes. Me sinto linda agora, pois minha perna amputada não faz de mim uma coitada”, relata Thalynne.

Atualmente, Thalynne encara a vida de forma positiva, buscando autonomia. Todo

mês de dezembro, no dia de Natal, ela constrói um propósito em forma de agradecimento: monta cestas básicas para doar a famílias carentes da sua cidade. Não importa a quantidade — a intenção é o que importa, e ela vê esse gesto como uma conquista por ter superado o tratamento do câncer e por testemunhar tudo o que vivenciou.

Viver sem um dos membros do corpo lhe concedeu um olhar mais maduro sobre o mundo, permitindo a reconstrução de sua vida com novos hábitos

Maria Marta Carvalho Lima

Autoestima e câncer de mama são dois conceitos que nem sempre caminham juntos. Esse relato é contado por Maria Marta Carvalho Lima, viúva, 44 anos, moradora de João Lisboa, que compartilha uma história repleta de sentimentos sobre o dia em que recebeu a notícia que mudaria completamente sua vida, dando início a um capítulo desafiador. Marta foi diagnosticada com câncer de mama em julho de 2012 — um tipo de tumor chamado *Carcinoma Ductal Invasivo*, grau final dois — considerado agressivo, com crescimento rápido, variando entre 2 a 5 cm. “No dia em que descobri os resultados dos exames, senti como se alguém estivesse cavando um buraco e me jogando aos poucos. Naquele dia, me permiti chorar, mas, a partir dali, decidi que faria de tudo para encarar essa fase”, relata.

Tudo aconteceu enquanto ela ainda amamentava seu filho de dois anos. Sentiu um caroço um pouco saliente no peito esquerdo e outro na axila. Procurou atendimento no posto de saúde da cidade, passou por alguns exames e, na primeira ultrassonografia, o médico não falou nada conclusivo. Preocupada, buscou um mastologista, pois o nódulo crescia rapidamente. Após a realização da biópsia, veio o diagnóstico que virou sua vida de cabeça para baixo.

Sem saber, estava iniciando uma batalha contra o câncer de mama. Tudo aconteceu muito rápido: desde os exames até o encaminhamento para a cirurgia de remoção do tumor. Na correria exigida pela gravidade da situação, foi encaminhada ao Hospital São Rafael, em Imperatriz — o que representou um dos maiores desafios, pois não queria ficar longe da família, especialmente de seus filhos.

Durante a quimioterapia, um dos efeitos colaterais mais marcantes foi a queda de cabelo — um processo doloroso, que impacta diretamente a autoestima da mulher. Marta conta que decidiu se acolher, permitindo que os fios caíssem, um a um, até a última mecha

dos seus longos cabelos. Passou a usar lenços na cabeça como uma forma de voltar a se olhar com carinho, reinventando maneiras diferentes de amarrá-los a cada dia. “Nós, mulheres, nos sentimos valorizadas pela aparência, e qualquer alteração física traz desconforto. Eu só queria me sentir bonita. Nunca tive vergonha de sair na rua”, diz ela com um sorriso. “Nos primeiros meses de tratamento, eu me sentia muito sozinha, com a autoestima muito baixa, e isso me deixava ansiosa. O que me ajudou foi buscar alternativas de cura emocional, como ouvir hinos, participar de grupos de mulheres da igreja, cuidar de plantas e manter uma rotina com acompanhamento psicológico”, conta Marta. “Nunca perdi a fé em Deus. Minhas orações me ajudaram a melhorar o bem-estar e o autoconhecimento”, continua.

Outro aspecto importante na reconstrução da autoestima e da feminilidade, para muitas mulheres, é lidar com a perda dos seios — símbolos que culturalmente estão ligados à força e à identidade feminina. Hoje como vencedora de um tumor maligno, Marta voltou a ter sua vida normal, sempre busca socializar, se alimentar bem e estar próximo de pessoas especiais. Esses cuidados se tornam estímulos mentais que a ajudam a enfrentar a aflição e os pensamentos negativos. A mensagem mais importante para Marta é muito clara: “Olhar e cuidar de si mesma com muito amor.

5.5 Orçamento

O sistema Wix oferece possibilidades de planos gratuitos e pagos com vários recursos e capacidades para atender as necessidades de quem usa. O site não apontou despesas associadas à criação, visto que o sistema desenvolvimento apresenta passagens sem exigência de conhecimentos avançados em esboço para personalizá-lá. No entanto, os custos comprometem apenas nas realizações das entrevistas. Algumas delas tiveram gastos com deslocamento de coletivo público de uma cidade para outra, nas dependências da universidade e trajetos necessários.

5.6 Construção do site

A plataforma Wix representou um novo desafio. O site demandou uma carinhosa reflexão sobre a montagem, design e estrutura a ser organizada. A escolha pela plataforma ocorreu após uma análise mais detalhada sobre opções de sites grátis, além de recomendações de usuários que já são experientes desse app. No início da ferramenta apresentei dificuldades, mesmo com diversas funcionalidades oferecidas, nem todas se apropriaram da ideia do meu trabalho, o que exigiu medidas de estratégias e adaptações ao longo do desenvolvimento.

Para tornar algo mais dinâmico, foi usado a categoria de um template de fotos da plataforma Wix. Na abertura, optei por descartar os olhares das oito mulheres entrevistadas em uma foto única na cor lilás. Acima foi acrescentado uma breve apresentação sobre o trabalho construído. As fontes e letras estão com tamanho de forma mais agradável a fim de proporcionar uma boa leitura.

O site foi dividido em quatros ensaios fotográficos que podem ser acessados na parte superior do lado direito do menu. Ao clicar, encontrará as fotos das entrevistadas em ordem de acordo com o perfil e junto com elas suas vivências de autoestima.

Em seguida foi criado um “Guia da autoestima”, segundo as próprias mulheres durante as entrevistas. A estrutura contribui com figuras em um formato mais atrativo e dinâmico, que possa minimizar o cansaço visual do leitor. A idéia de incluir um guia pode ser bastante relevante, trazendo a base de empoderamento feminino e orientando mulheres em situações vulneráveis.

Logo abaixo foi montada uma playlist com músicas escolhidas pelas mulheres foi outra idéia excelente. A música tem um papel necessário na construção da identidade e das emoções. Solicitei que as entrevistadas escolhessem músicas que as façam se sentir empoderadas, que inspira força e autoestima.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho foi desenvolvido para contar experiências compartilhadas pelas mulheres através de reportagens em formato de *longform* na plataforma Wix com uma proposta firme, abordagens narrativas fortes e visualmente encantadoras. A ideia surgiu da vontade de compreender de que modo a fotografia pode exercer um papel positivo sobre a autoestima de mulheres fantásticas com as mais variadas características, idades e perfis.

Este *longform* surgiu para explorar de maneira jornalística oito ensaios fotográficos, com mulheres reais, com perfis diversos, fornecendo aspectos da vida de cada uma por meio de entrevistas facilitando a compreensão e o engajamento.

A descrição de cada etapa fornece com clareza o conteúdo e a abordagem que o leitor encontrará, o que apresenta uma estruturação atenta e planejada. As personagens expressaram desafios específicos: mulheres com sobrepeso, mulheres mães, mulheres em tratamentos oncológicos e a mulheres na velhice.

O objetivo do trabalho foi incentivar uma representação mais realista e diversa da beleza feminina, o que reforça a importância da auto aceitação, promovendo uma sociedade mais empática e inclusiva. As mulheres com sobrepeso expressaram sobre o preconceito que se torna um desafio não apenas na balança, mas também no julgamento social e na auto aceitação. As mulheres mães compartilham como a maternidade, é uma fase desafiadora quando o corpo feminino passa por processos intensos de adaptações e muitas vezes colocando-se em segundo plano. As mulheres em tratamentos oncológicos falaram sobre o processo intenso de renovação emocional e física, o que se torna um desafio para muitas mulheres que enfrentam câncer. Por fim, as mulheres maduras na velhice relataram como o ato de envelhecer impacta o amor-próprio, enfrentando padrões que podem afetar sua relação ao envelhecimento.

É muito comum se olhar no espelho e procurarmos um defeito, a sociedade molda isso principalmente no sexo feminino, é tal mito da beleza de que falamos no referencial teórico do presente trabalho. Neste sentido, a fotografia ganha impacto positivo ao captar toda a beleza dessas mulheres através das imagens. As experiências compartilhadas pelas entrevistadas que participaram desse trabalho evidenciam como esta ferramenta pode sensibilizar positivamente a percepção corporal, reforçando a autoaceitação e a confiança.

Em suma, o trabalho buscou a voz e a visibilidade nessas mulheres, compreendendo suas trajetórias e deixando claro que a fotografia não apenas documenta, mas também promove o empoderamento e a reconstrução da identidade feminina, proporcionando espaço

para narrativas autênticas e subjetivas.

Por fim, podemos observar que a construção social dos padrões de beleza exerce uma influência profunda sobre a autoimagem feminina, impactando diretamente a autoestima e a percepção que as mulheres têm de seus corpos. Contudo, a fotografia emerge como uma ferramenta poderosa de ressignificação da autoimagem e de resistência aos padrões normativos.

REFERÊNCIAS

- CAPODILUPO, C. One size does not fit all: using variables other than the thin ideal to understand Black women's body image. *Cultural diversity & ethnic minority psychology*, 21 2, 268-278, 2015 . <https://doi.org/10.1037/a0037649>.
- CHRISLER, J. C.; BARNEY, A. Sizeism is a health hazard. *Fat Studies*, 6(1), 38-53, 2017.
- CLEMENTE-FERNÁNDEZ, M.; FEBRER-FERNÁNDEZ, N.; Martínez-Oña, M. La fotografía documental como recurso en la obra de mujeres artistas: de la "flâneuse" a la cronista de realidades inventadas. , 18, 75-96, 2018.. <https://doi.org/10.5209/ARAB.56602>.
- FARDOULY, J.; DIEDRICHS, P. C.; Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38-45.
- GRABE, S.; WARD, L. M.; Hyde, J. S. The role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin*, 134(3), 460, 2008.
- HENRIQUES, M.; PATNAIK, D. (2020). Social Media and Its Effects on Beauty. *Beauty - Cosmetic Science, Cultural Issues and Creative Developments*. <https://doi.org/10.5772/INTECHOPEN.93322>.
- PERLOFF, R. M. (2014). Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles*, 71(11), 363-377.
- TIGGEMANN, M., & Slater, A.. NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 47(6), 630-643, 2014
- WEBER, J.. Marketing Influence on Body Image Perception: A Bioethical Perspective. , 1131-1140, 2018. https://doi.org/10.1007/978-3-319-33919-1_54.
- WOLF, N. O Mito da Beleza: como as imagens de beleza são usadas contra as mulheres. Trad. Waldéa Barcellos. Rio de Janeiro: Rosas dos Tempos. 2019.

APÊNDICES

AUTORIZAÇÃO DO USO DE IMAGEM

Eu, _____, portador da Cédula de Identidade nº _____, inscrito no CPF sob nº _____, residente à _____, nº _____, na cidade de _____, AUTORIZO o uso de minha imagem em fotos ou filme, independentemente de haver finalidade comercial, para ser utilizada no trabalho de conclusão do curso de Jornalismo da Universidade Federal do Maranhão e em seus possíveis desdobramentos. A presente autorização é concedida a título gratuito, abrangendo o uso da imagem acima mencionada em todo território nacional e no exterior, em todas as suas modalidades e, em destaque, das seguintes formas: fotos e divulgações em geral. Por esta ser a expressão da minha vontade, declaro que autorizo o uso acima descrito sem que nada haja a ser reclamado a título de direitos conexos à minha imagem ou a qualquer outro.

Assinatura da modelo

Assinatura da responsável

_____de _____de 2025

TERMO DA ENTREVISTA

Você está sendo convidado(a) a participar de uma entrevista sobre sua história de vida. A entrevista _____ será _____ realizada _____ por _____ aluna do curso de Jornalismo da **Universidade Federal do Maranhão**. O objetivo desta entrevista é apresentar um pouco da sua biografia. Assim como as principais características referentes à saúde, relacionamentos, trabalho, dificuldades, etc. A entrevista será realizada em um único encontro, no local e horário nos quais o Sr.(a) determinar. Sua participação é voluntária, você é livre para recusar-se a participar ou interromper a qualquer momento e esperar-se que esta atividade de experiência possa contribuir na formação profissional e prático relacionado à entrevista ao tema abordado. As informações serão gravadas durante a entrevista em um gravador digital de voz para maior fidelidade em seu registro. Você poderá receber esclarecimentos antes, durante e após a finalização da entrevista.

Eu, _____, portador(a) do documento de Identidade _____ fui informado(a) dos objetivos desta entrevista de maneira clara. Declaro que concordo em participar.

Entrevistado

Assinatura do entrevistador(a)

_____de _____de 2025

REGISTROS DO SITE

O site demandou uma carinhosa reflexão sobre a montagem, design e estrutura a ser organizada. A escolha pela plataforma ocorreu após uma análise mais detalhada sobre opções de sites grátis, além de recomendações de usuários que já são experientes dessa ferramenta. Para tornar algo mais dinâmico, foi usado a categoria de um template de fotos da plataforma Wix. Na abertura, optei por descartar os olhares das oito mulheres entrevistadas em uma foto única na cor lilás, que simboliza uma tom mais claro e de leveza ao público feminino.

Figura 1: Print do site



Fonte: imagens da autora

Logo abaixo foi acrescentado um texto introdutório explicando uma breve apresentação sobre o trabalho construído. As fontes e letras estão com tamanho de forma agradável a fim de proporcionar uma boa leitura.

Figura 2:Print



Fonte: imagens da autora

O site foi dividido em oito ensaios fotográficos de mulheres reais, com quatro perfis diferentes (duas mulheres para cada perfil). O funcionamento dos ensaios fotográficos foi uma experiência confortável e autêntica para as participantes entre 26 a 70 anos.

Figura 3: Print do site

Personagens

As mulheres com sobrepeso expressaram sobre o preconceito enfrentado na sociedade e a batalha entre autoaceitação e pressão estética. As mulheres mães compartilham como a maternidade pode ocultar a relação com o próprio corpo e muitas vezes colocando-se em segundo plano. As mulheres em tratamentos oncológicos falam do processo intenso de renovação emocional e física, em que a autoestima se torna um instrumento fundamental para enfrentar a doença com grandeza e bravura. Por fim, as mulheres na velhice relataram como o ato de envelhecer impacta o amor-próprio, especialmente, diante de padrões sociais que valorizam a juventude. No entanto, elas demonstraram força ao descobrirem sua beleza e valor nessa fase da vida.



Fonte: imagens da autora

Em seguida foi criado um “Guia da autoestima”, segundo as próprias mulheres durante as entrevistas. A estrutura contribui com figuras em um formato mais atrativo e condutor, que possa minimizar o cansaço visual do leitor. A ideia de incluir um guia pode ser bastante relevante, trazendo a base de empoderamento feminino e orientando mulheres em situações vulneráveis.

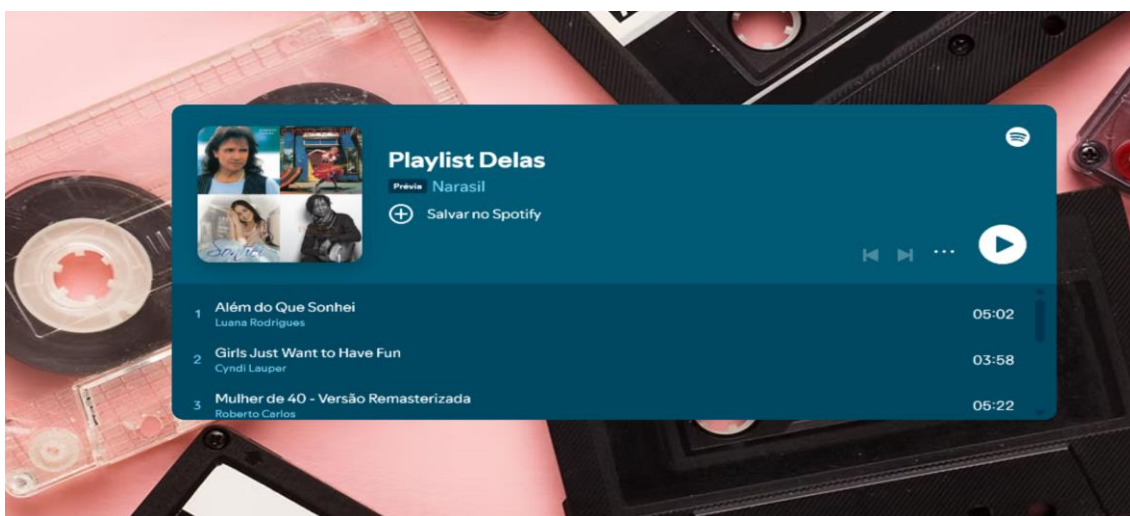
Figura 4: Print do site



Fonte: imagens da autora

Logo abaixo foi montada uma playlist com músicas escolhidas pelas mulheres. A música tem um papel necessário na construção da identidade e das emoções. Solicitei que as entrevistadas escolhessem músicas que as façam se sentir empoderadas, que inspire força e autoestima.

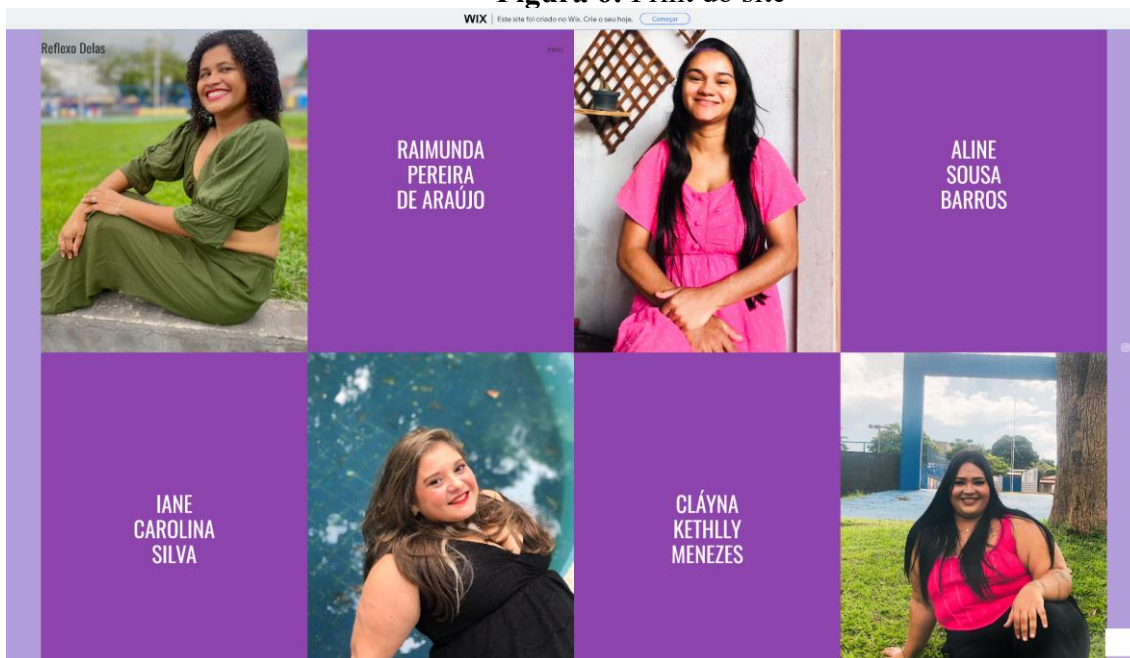
Figura 5: Print do site



Fonte: imagens da autora

As fotografias também podem ser acessadas na parte superior do lado direito do menu do site. Ao clicar, encontrará as fotos das entrevistadas em ordem de acordo com o perfil e junto com elas suas vivências de autoestima.

Figura 6: Print do site



Fonte: imagens da autora

Em um simples click dentro dos perfis, pode observar a forma organizada do ensaio fotográfico. No conteúdo ao lado do canto esquerdo é visível as micro histórias fragmentadas de cada uma das entrevistadas.

Entrevistada: Thallyne da Silva Lima

Perfil: Autoestima em mulheres com tratamentos oncológicos

Figura 7: Print do site

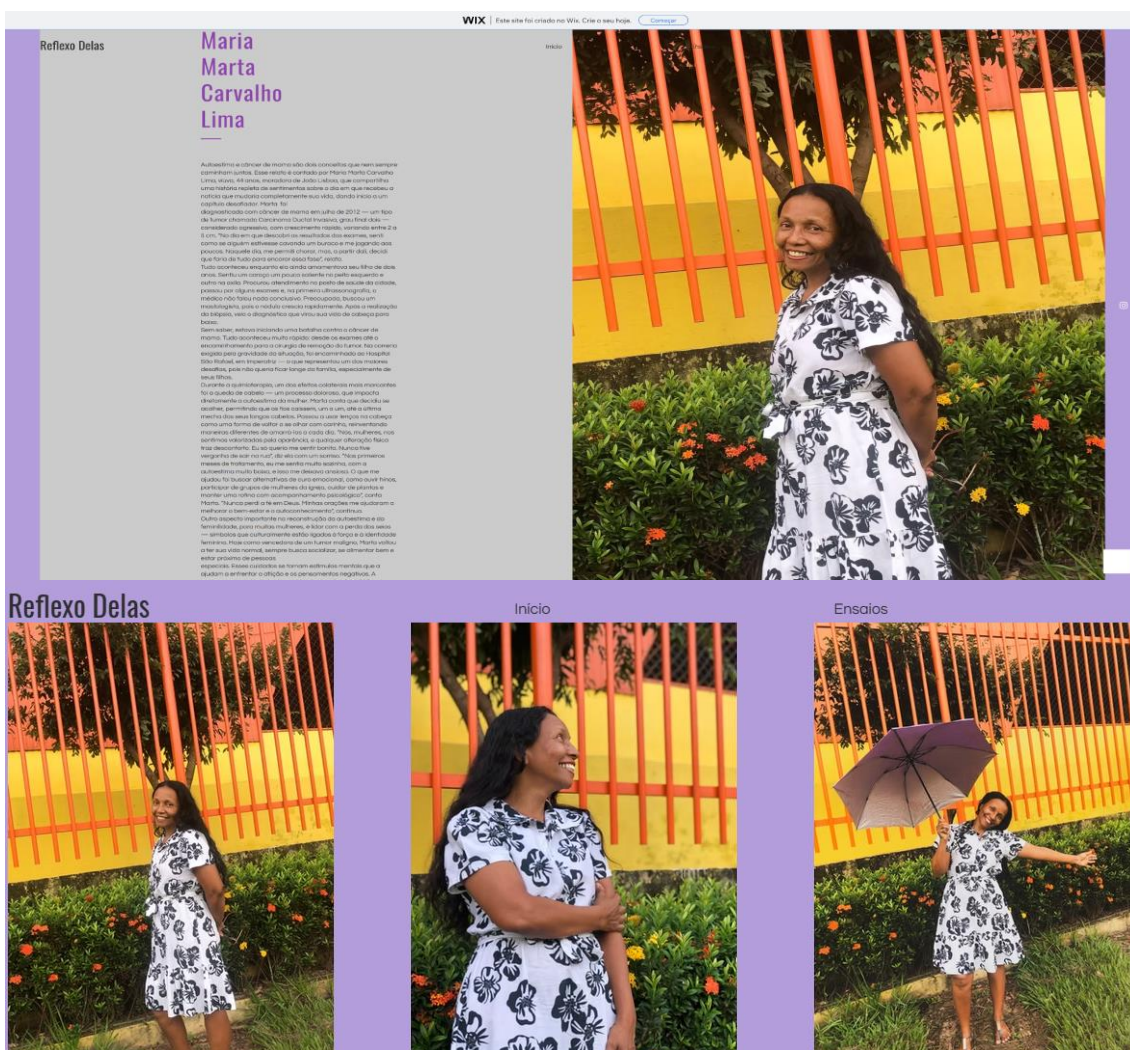


Fonte: imagens da autora

Entrevistada: Maria Marta Carvalho Lima

Perfil: Autoestima em mulheres com tratamento oncológico

Figura 8: Print do site

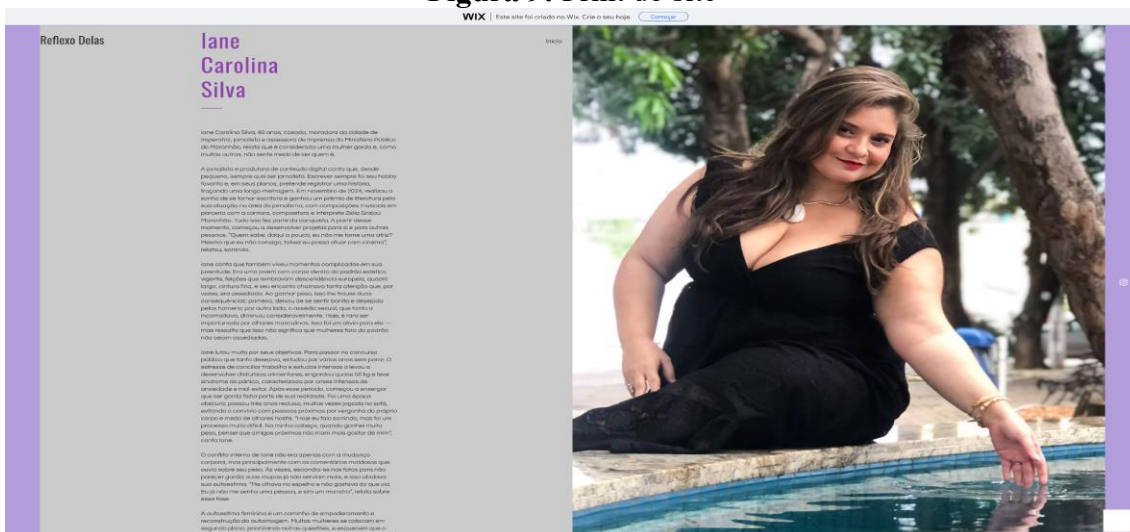


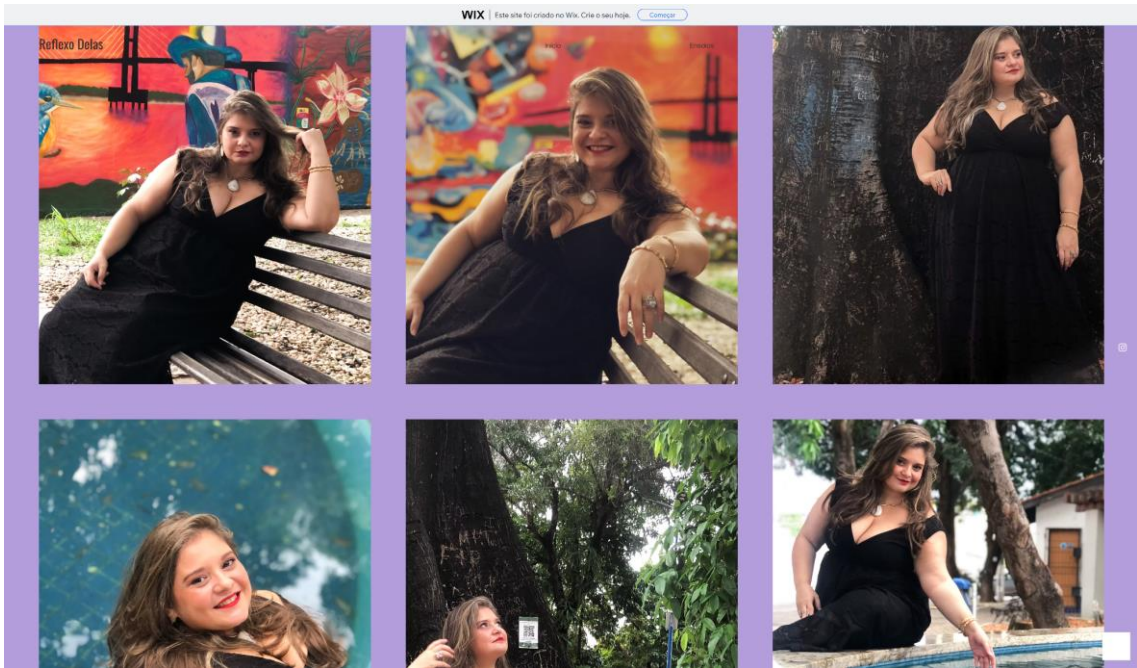
Fonte: imagens da autora

Entrevistada: Iane Carolina Silva

Perfil: Autoestima em mulheres com sobrepeso

Figura 9: Print do site





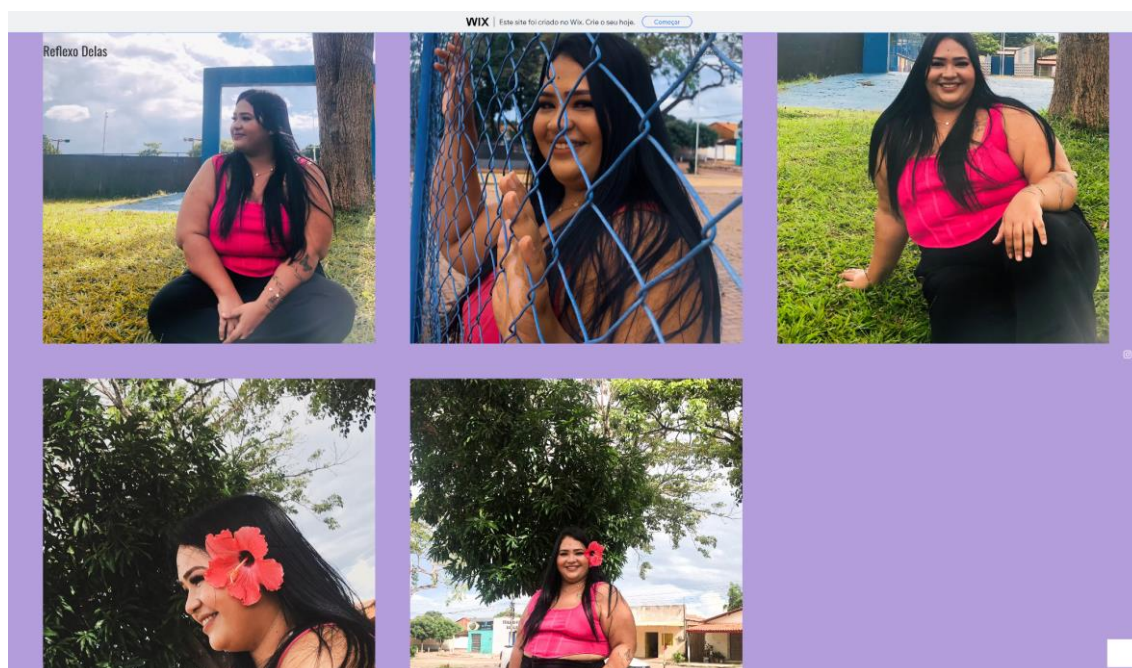
Fonte: imagens da autora

Entrevistada: Cláyna Kethlly Menezes

Perfil: Autoestima em mulheres com sobrepeso

Figura 10: Print do site





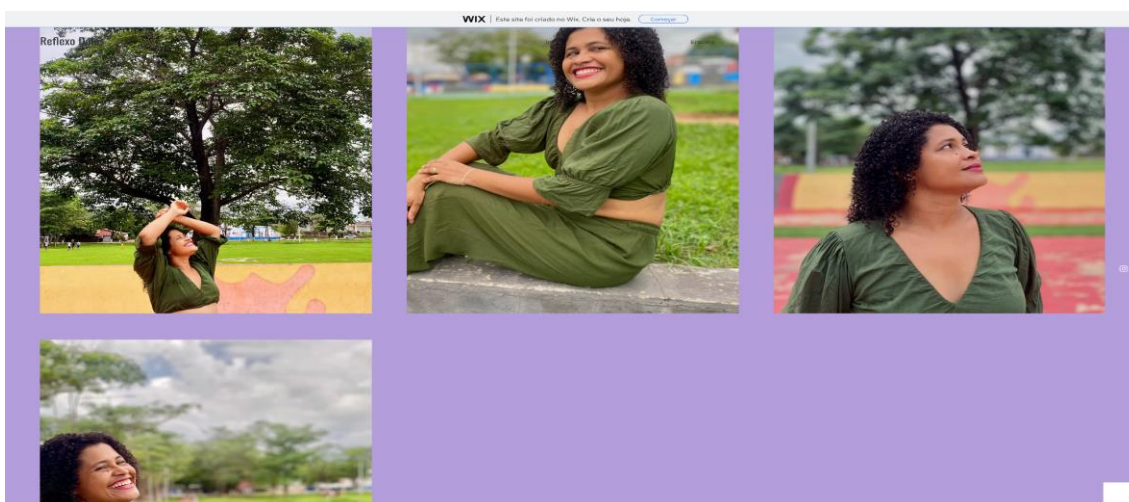
Fonte: Imagens da autora

Entrevistada: Raimunda Pereira de Araújo

Perfil: Autoestima em mulheres mães

Figura 11: Print do site



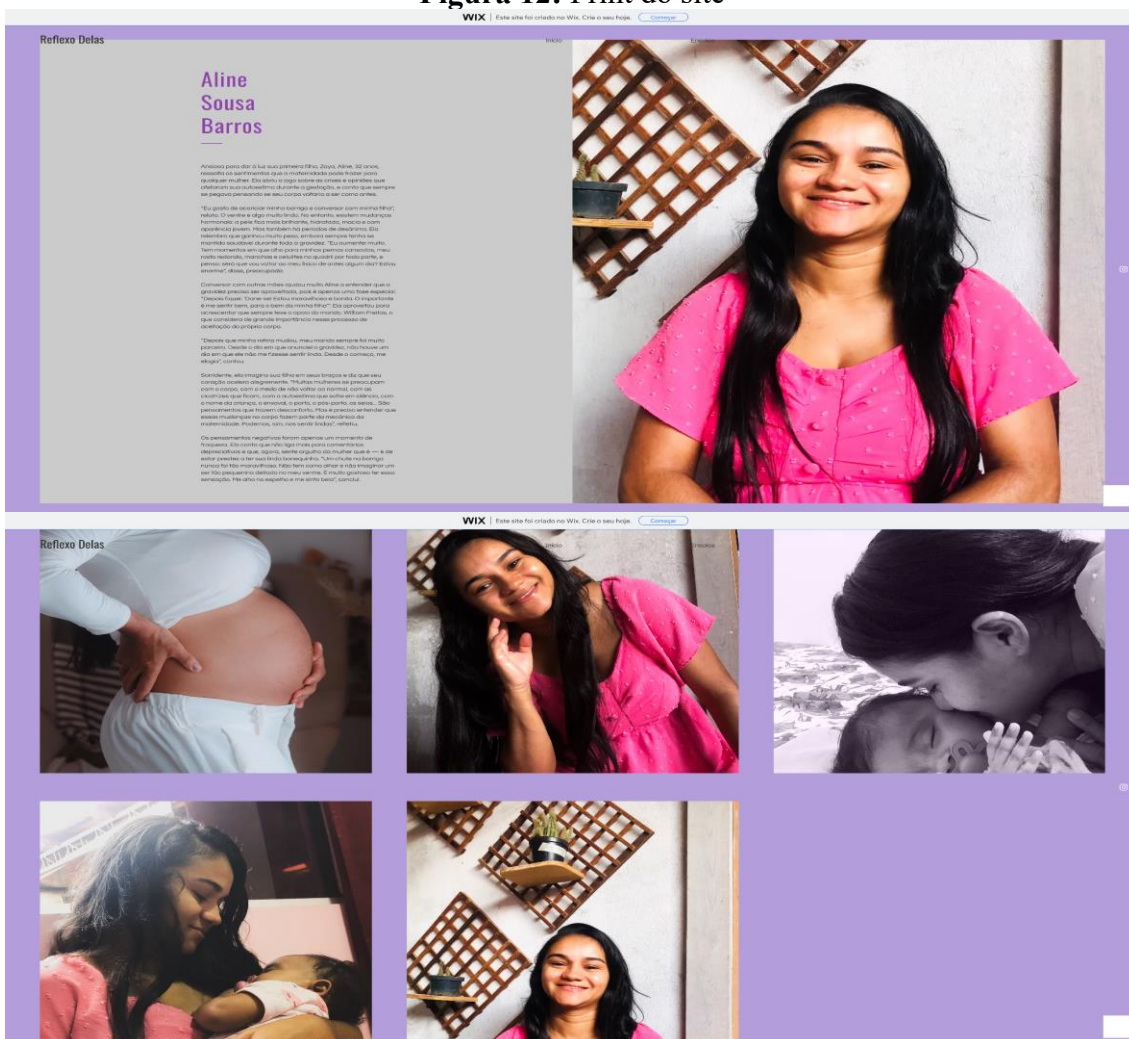


Fonte: imagens da autora

Entrevistada: Aline Sousa Barros

Perfil: Autoestima em mulheres mães

Figura 12: Print do site



Fonte: imagens da autora

Entrevistada: Maria Raimunda Nascimento Feitosa

Perfil: Autoestima em mulheres na velhice

Figura 13: Print do site



Fonte: imagens da autora

Entrevistada: Maria Iracema Correia Oliveira
 Perfil: Autoestima em mulheres na velhice

Figura 14: Print do site

[illegible]