



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA  
CENTRO DE COMUNICAÇÃO, TURISMO E ARTES  
CURSO DE JORNALISMO

RELATÓRIO

DOCUMENTÁRIO JORNALÍSTICO: O OUTRO LADO DO ESPELHO

YANKA OLIVEIRA DE LIMA TEIXEIRA

JOÃO PESSOA  
2020

# RELATÓRIO

YANKA OLIVEIRA DE LIMA TEIXEIRA

DOCUMENTÁRIO JORNALÍSTICO: O OUTRO LADO DO ESPELHO

Relatório do Trabalho de Conclusão de Curso para a obtenção do Grau de Bacharel em Jornalismo do curso de Jornalismo da Universidade Federal da Paraíba.

Orientadora: Prof. Dra Fabiana Cardoso de Siqueira.

JOÃO PESSOA  
2020

**Catálogo na publicação**  
**Seção de Catalogação e Classificação**

T266d Teixeira, Yanka Oliveira de Lima.

Documentário jornalístico: o outro lado do espelho /  
Yanka Oliveira de Lima Teixeira. - João Pessoa, 2020.  
43 f. : il.

Orientação: Fabiana Cardoso de Siqueira.  
TCC (Graduação) - UFPB/CCTA.

1. Jornalismo - TCC. 2. Documentário jornalístico. 3.  
Mídia. 4. Beleza - Padrões. I. Siqueira, Fabiana  
Cardoso de. II. Título.

UFPB/CCTA

CDU 070 (043.2)



**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA  
CENTRO DE COMUNICAÇÃO, TURISMO E ARTES  
CURSO DE JORNALISMO**

**ATA DE APROVAÇÃO**

Este trabalho foi submetido à avaliação da Banca Examinadora composta pelas professoras abaixo relacionadas, como parte dos requisitos necessários à obtenção do título de Bacharel em Jornalismo da Universidade Federal da Paraíba.

Aluna: Yanka Oliveira de Lima Teixeira

Título do trabalho: DOCUMENTÁRIO JORNALÍSTICO: O OUTRO LADO DO ESPELHO

Aprovado em 09 de dezembro de 2020, com média 10.

**BANCA EXAMINADORA**

Professora orientadora: Fabiana Cardoso de Siqueira

Universidade Federal da Paraíba

Departamento de Jornalismo

Assinatura: \_\_\_\_\_

Professora examinadora: Suelly Maria Maux Dias

Universidade Federal da Paraíba

Departamento de Jornalismo

Assinatura: \_\_\_\_\_

Professora examinadora: Zulmira Nóbrega Piva de Carvalho

Universidade Federal da Paraíba

Departamento de Jornalismo

Assinatura: \_\_\_\_\_

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço a todos que contribuíram direta e indiretamente para que esse trabalho fosse possível. Às mulheres incríveis que compartilharam suas histórias, que para algumas delas foi como reabrir feridas. Sou grata a Jayane, amiga durante toda a graduação, que de início abraçou a minha ideia e sempre esteve solícita não importava a hora. Agradeço ainda à minha família que sempre me apoiou nas minhas escolhas e, em especial, a Ramon Ribeiro, que esteve comigo durante vários dias, abdicando de muitas das suas obrigações para me dar todo apoio técnico - e mental. Sua ajuda foi muito importante durante todo esse processo.

Minhas amigas Giulia, Gilmara e Lillyane foram importantes não só durante essa fase, mas durante nesses quatro anos de curso. Nunca esquecerei de todos os momentos que vocês foram meu alicerce.

Por último e não menos importante, agradeço a Fabiana Siqueira, professora e orientadora. Desde o início da graduação tenho você como exemplo de profissional que pretendo ser.

## **RESUMO**

O presente relatório de Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) foi elaborado a partir do documentário jornalístico intitulado “Do outro lado do espelho”. O produto audiovisual foi construído a partir dos relatos de três mulheres, que abordam a relação delas com seus próprios corpos, levando em consideração uma vida inteira em uma sociedade que dita padrões de beleza. O documentário também conta com o olhar de duas especialistas sobre o tema: uma com enfoque em questões psicológicas e outra debatendo a influência da mídia e a opressão da estética corporal contra as mulheres. Os processos descritos nesse relatório envolvem o embasamento teórico utilizado na realização do documentário (com discussões sobre mídia e beleza, documentário jornalístico e as diferenças entre documentário e videorreportagem) e também o detalhamento das etapas de elaboração do produto final, que ficou com doze minutos e cinquenta e oito segundos e está disponível no seguinte link: <https://www.youtube.com/watch?v=mdqfi5X33R8>.

**Palavras-chave:** Documentário jornalístico; Mídia; Beleza; Padrões de beleza.

## **ABSTRACT**

This Report of Course Completion Work (TCC) was prepared based on the journalistic documentary entitled "On the other side of the mirror". The audiovisual product was built from the reports of three women, who approach their relationship with their own bodies, taking into account a lifetime in a society that dictates standards of beauty. The documentary also has the view of two experts on the subject: one focusing on psychological issues and the other debating the influence of the media and the oppression of body aesthetics against women. The processes described in this report involve the theoretical basis used in the making of the documentary (with discussions about media and beauty, journalistic documentary and the differences between documentary and video reporting) and also the detailing of the stages of preparation of the final product, which was twelve minutes and fifty-four seconds and is available at the following link: <https://www.youtube.com/watch?v=mdqfi5X33R8>.

**Keywords:** Journalistic Documentary; Media; Beauty; Beauty standards.

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	8
<b>2 MÍDIA E BELEZA</b> .....	10
<b>3 O DOCUMENTÁRIO</b> .....	16
<b>3.1 As diferenças entre documentário e videoreportagem</b> .....	16
<b>4 AS ETAPAS DE ELABORAÇÃO DO DOCUMENTÁRIO</b> .....	20
<b>4.1 Pré-produção</b> .....	20
<b>4.2 Produção</b> .....	21
<b>3.3 Pós-produção</b> .....	23
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	25
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	27
<b>APÊNDICE A</b> .....	29
<b>APÊNDICE B</b> .....	32
<b>APÊNDICE C</b> .....	33

## INTRODUÇÃO

A ideia do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) sempre foi produzir um vídeo documentário pela possibilidade de unir os elementos audiovisuais para aflorar os sentidos de quem for ter contato com o produto. Inicialmente, a pretensão era mostrar um dos serviços oferecidos pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB) à população através do projeto de extensão Timbó em Movimento: espaços urbanos, educação e ação coletiva. O trabalho citado é fruto de uma ação maior, o Metuia, que é desenvolvido em cinco universidades públicas do país, entre elas a UFPB.

Na referida universidade, o projeto é composto por estudantes do curso de Terapia Ocupacional e também por alunos de outros cursos/centros da instituição. Além de estudos teóricos, os participantes desenvolvem oficinas com atividades, dinâmicas e projetos com jovens e crianças. Tudo é feito em parceria com a Associação de moradores do Bairro do Timbó, em João Pessoa, na Paraíba.

Infelizmente, a pandemia da Covid-19, em 2020, foi um obstáculo para a realização das atividades presenciais do projeto e precisei repensar o assunto do meu TCC por conta disso.

Vista a impossibilidade de continuar com o tema, lembrei da seguinte frase dita pelos professores ao longo dos quatro anos do curso de Jornalismo: “O TCC deve abordar um assunto com o qual você tenha afinidade, um assunto que seja do seu interesse”. Passei então a refletir sobre qual tema eu, como mulher, poderia trabalhar para contribuir tanto com o meu crescimento pessoal e profissional, quanto para oferecer a outras mulheres? Surgiu então a opção por abordar os padrões de beleza.

Uma das definições para a palavra imperfeição no dicionário é defeito<sup>1</sup>. Qual seria o meu defeito para ser considerada imperfeita? Não seguir um padrão imposto? Se ser perfeita é mudar quem eu sou para agradar visualmente os outros e anular o que eu sinto em relação ao meu próprio corpo, que alívio ser imperfeita. Essa série de pensamentos levaram ao primeiro título do documentário “Que alívio ser imperfeita”. O título se encaixaria em um documentário onde mulheres se sentissem bem com sua própria aparência, que não foi o que aconteceu com todas as entrevistadas. Diante disso, algum tempo depois vi que se encaixaria melhor o título “O outro lado do espelho”.

---

1 Dicio- Dicionário Online de Português. Disponível em: <https://www.dicio.com.br/imperfeicao/>

A maioria das mulheres de todo o mundo lidam a vida (quase) toda com a opressão em relação aos seus corpos, sexualidade e tudo que envolve a sua autonomia. Mulheres vítimas do machismo têm a saúde mental afetada, desenvolvem vários traumas, distúrbios – alimentares e psicológicos –, além de várias outras complicações em suas vidas.

A realização desse trabalho justifica-se também pela união dos conhecimentos técnicos e práticos vistos durante todo o curso de Jornalismo para a produção de um produto midiático, um documentário, que foi elaborado usando técnicas audiovisuais e entrevistas. O objetivo geral do documentário jornalístico foi gerar uma reflexão nas mulheres sobre a (in)existência da perfeição em relação ao próprio corpo, buscando desconstruir os padrões de beleza impostos pela mídia e pela sociedade.

Esse trabalho foi feito com os relatos de pessoas que, desde cedo, foram cobradas a seguir um padrão de beleza. Foram ouvidas ainda outras personagens que aprenderam a desconstruir a ideia de padrão estético.

No capítulo dois, eu abordei, justamente, de que forma a mídia tem um papel de influência na propagação de padrões estéticos, que acabam atingindo as mulheres. Foram apresentadas ainda pesquisas e abordagens acerca dos padrões de beleza ao longo da história e em diferentes culturas.

No capítulo três, eu tratei sobre aspectos técnicos deste estudo, entre eles, as diferenças entre videorreportagem e documentário jornalístico e os elementos do documentário.

No capítulo quatro, foram detalhadas todas as fases de elaboração do produto final deste TCC, desde a pré-produção, passando pela gravação e edição. Por fim, apresento as considerações finais, as contribuições deste estudo e faço sugestões de outros trabalhos que podem ser desenvolvidos a partir desta temática.

## 2 MÍDIA E BELEZA

Ao longo da vida, as mulheres ouvem comentários acerca da aparência física. São opiniões sobre o peso, cabelo, modo de se vestir, pele e qualquer outro aspecto relacionado à estética.

Cercadas por imagens do que é considerado belo, muitas se sentem na obrigação de se assemelhar a tais padrões para serem bem vistas e aceitas. Não é a toa que, segundo a Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (SBCP), o Brasil é o país que mais realiza cirurgias plásticas no mundo. Essa busca acontece cada vez mais cedo, prova disso é a realização das cirurgias em adolescentes (de 13 a 18 anos) ter crescido 141% nos últimos 10 anos<sup>2</sup>.

Porém não são apenas cirurgias plásticas que são oferecidas para atingir a meta do aparência perfeita. Se tratando do peso corporal, a indústria apresenta diversas outras formas para auxiliar na perda de peso e a mídia os ajuda a propagar.

O discurso da mídia decorre de uma pluralidade de produtos e avanços tecnológicos a fim de aprimorar a estética e forma física. Vemos todos os dias surgirem novos produtos de emagrecimento, são pílulas, sucos, comidas diet, light e zero, aparelhos de ginásticas, academias com uma imensidão de aparelhos, vídeos com séries de exercícios para se fazer em casa e perder medidas, revistas especializadas em perda de peso em tantos dias, cosméticos, cirurgias plásticas, redução de estômago (HENRIETTE, 2014).

Refletir sobre o papel da mídia na manutenção dos padrões estéticos é fundamental, já que ela tem relevância nesse processo. Comerciais, desfiles e propagandas impondo um padrão estético que é levado em conta, inclusive no mercado de trabalho, alimentam a indústria de consumo. Para Henriette (2014), “a indústria do consumo tem o objetivo de promover inconscientemente a insatisfação e não a satisfação, como muitas pessoas pensam e se deixam influenciar”.

Em sua tese de doutorado, Castro (2001, p. 54) analisou publicações de duas revistas com temáticas voltadas ao corpo (Corpo a Corpo e Boa Forma), nas quais, segundo ela, “a trajetória revela a maneira como o culto ao corpo se coloca e se dissemina na sociedade”.

---

<sup>2</sup> Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica. Disponível em: [http://www2.cirurgiaplastica.org.br/wp-content/uploads/2019/08/Apresentac%CC%A7a%CC%83o-Censo-2018\\_V3.pdf](http://www2.cirurgiaplastica.org.br/wp-content/uploads/2019/08/Apresentac%CC%A7a%CC%83o-Censo-2018_V3.pdf). Acesso em: 14/09/2020

Na mesma pesquisa, a autora afirma:

Revistas de comportamento, principalmente as femininas, desde seus primórdios trazem dicas de beleza, como cuidados com a pele e o cabelo, sessões de moda e ginástica, num discurso que busca convencer mesclando argumentos estéticos e técnicos: tornar-se bela e atraente e/ou manter uma vida saudável e sentir-se bem (CASTRO, 2001, p. 53).

Apesar de algumas mudanças nos últimos tempos, os telejornais também sempre refletiram o padrão estético de priorizar apresentadoras brancas, com o corpo magro e de cabelos lisos.

FIGURA 1: Carla Vilhena, ex-apresentadora do Bom Dia São Paulo e do bloco paulista do Bom Dia Brasil.



Fonte: Google imagens

A Figura 1 traz um exemplo, entre muitos, do padrão estético que ainda é predominante nos telejornais. É uma imagem da apresentadora Carla Vilhena, na época apresentadora do Bom Dia São Paulo, telejornal local da Rede Globo na capital paulista. Atualmente, ela é apresentadora da CNN Brasil.

Esse padrão continua sendo visto atualmente. É o que mostra a Figura 2, onde estão as duas âncoras do telejornal Fala Brasil (da Record TV), Carla Cecato e Roberta Piza.

FIGURA 2: Apresentadoras do telejornal Fala Brasil, da TV Record Carla Cecato e Roberta Piza.



Fonte: Google imagens

No Jornal Nacional, da Rede Globo, um dos principais programas jornalísticos diários da TV aberta brasileira, todas as apresentadoras sempre foram magras. Atualmente, esse mesmo padrão continua sendo seguido. Isso pôde ser percebido no giro de apresentadoras que passaram pela bancada do telejornal, em 2019, em comemoração aos 50 anos do telejornal.

Fugindo do padrão relacionado a cor, Glória Maria, jornalista negra, sempre foi destaque diante das câmeras. Por muitos anos, apresentou o Fantástico, da Rede Globo, e atualmente exerce a mesma função no Globo Repórter, na mesma emissora. Em relação ao cabelo, ora aparecia com eles crespos, ora alisados e com mechas mais claras. Do ponto de vista corporal, sempre seguiu o padrão estético geral, mantendo-se magra, com braços malhados (Figura 3).

FIGURA 3: Glória Maria, por muito tempo apresentadora do Fantástico (Rede Globo)



Fonte: Globo/Alex Carvalho)

A exigências relacionadas ao padrão de beleza “aceitável” afetaram também os movimentos feministas. A partir do momento em que as mulheres conquistaram direitos antes exclusivamente dos homens, a “gaiola” já existente dos padrões de beleza foi reforçada. É o que Wolf (1992) explica no livro “O Mito da Beleza”:

A ideologia da beleza é a última das antigas ideologias femininas que ainda tem o poder de controlar aquelas mulheres que a segunda onda do feminismo teria tornado relativamente incontroláveis. Ela se fortaleceu para assumir a função de coerção social que os mitos da maternidade, domesticidade, castidade e passividade não conseguem mais realizar. Ela procura neste instante destruir psicologicamente e às ocultas tudo de positivo que o feminismo proporcionou às mulheres material e publicamente (WOLF, 1992, p. 13).

Como forma de afrontar os padrões estéticos, mulheres no Brasil e ao redor do mundo têm combatido essas questões. A exemplo das integrantes da Marcha Mundial das Mulheres que, aqui no Brasil, realizam ações em vinte estados para protestar contra a opressão das mulheres. Em 2013, representantes da Marcha, em Belo Horizonte, protestaram em frente ao Miss Brasil para chamar a atenção para a mercantilização do corpo feminino e para criticar o padrão de beleza (Figura 4).

FIGURA 4: Integrantes da Marcha Mundial das Mulheres em Belo Horizonte protestando em frente ao Minascentro.



Fonte: Dudu Macedo/Futura Press/Estadão Conteúdo

Levando para o contexto das redes sociais, a falta de aceitação por corpos reais é vista em forma de comentários dos internautas nas postagens. Muitas vezes a aparência é analisada a partir da visão padronizada da sociedade, o que acaba gerando uma sobrecarga. São comentários acerca do peso, da cor da pele, do cabelo e etc. Ataques gordofóbicos<sup>3</sup> frequentemente são vistos nos perfis de digitais *influencers* (como são chamadas as pessoas que possuem grande número de seguidores e que por meio de suas publicações podem atingir muitas pessoas).

Algumas dessas influenciadoras digitais abordam, em suas redes, justamente, assuntos relacionados à aceitação do corpo, como a ativista Alexandra Gurgel e a modelo *plus size* Bia Gremion.

Alexandra Gurgel é ativista e criou o Movimento Corpo Livre, que trata sobre a aceitação de todos os corpos. Além de ser a responsável pelo perfil do movimento no Instagram, Alexandra trata de assuntos relacionados a aceitação do próprio corpo em seu perfil pessoal na mesma rede social (onde possui mais de 957 mil seguidores) e no canal do YouTube, o Alexandrismos (com mais de 495 mil inscritos).

<sup>3</sup> O termo gordofobia, como o próprio nome já indica, caracteriza uma situação de discriminação com um indivíduo que se apresenta acima do peso. Fonte: Blog Dietbox  
Disponível em <<https://blog.dietbox.me/gordofobia-o-que-e-isso/>>

Já a modelo *plus size* Bia Gremion tem um perfil no Instagram com mais de 121 mil seguidores. Na rede social, ela compartilha conteúdos sobre moda, maquiagem e também sobre empoderamento através da aceitação do seu corpo.

A figura abaixo com comentários retirados do perfil de Bia Gremion mostra a falta de aceitação da sociedade quando uma mulher não segue os padrões e mesmo assim está satisfeita com a própria imagem. Os comentários maldosos foram feitos acerca do peso da modelo *plus size*.

FIGURA 5: Comentários feitos em fotos do Instagram da modelo *plus size* Bia Gremion



Fonte: Reprodução/ Instagram Bia Gremion

O resultado de toda a opressão sobre os corpos femininos repercute negativamente na vida das mulheres. A insatisfação com a própria imagem pode levar a baixa autoestima, depressão, ansiedade, anorexia, bulimia. Tudo em prol de atender expectativas que não são delas, mas impostas a elas.

Além de sequelas psicológicas, a busca pelo padrão gera também problemas físicos, como é o caso da modelo Andressa Urach, que em 2014, fez um procedimento de aplicação de hidrogel para aumentar o volume das coxas. Um tempo depois, ela foi internada em estado grave ao sentir dores nas pernas por conta de uma infecção causada pela substância. Isso mostra até que ponto a pessoa acaba indo para tentar agradar o olhar do outro, colocando em risco a própria vida para alcançar a um padrão estético e aparecer em capas de revistas, em *sítes*, em redes sociais.

Após contextualizar vários aspectos da luta das mulheres, ora para atender ao padrão estético e ora para combatê-lo, é importante que se compreenda outras questões fundamentais também para a elaboração deste TCC. No próximo tópico, são abordados os processos e elementos que foram norteadores no desenvolvimento do documentário jornalístico.

### 3 O DOCUMENTÁRIO

Para se elaborar qualquer material jornalístico em vídeo é importante, primeiro, que se compreenda que tipo de trabalho será feito, que produto pretende-se desenvolver, como isso pode ser feito e que elementos são essenciais para que o mesmo seja colocado em prática e finalizado. Neste capítulo, apresentamos alguns conceitos do que é um documentário jornalístico e o que os diferencia ou aproxima de outros formatos.

#### 3.1 As diferenças entre documentário e videorreportagem

A videorreportagem é onde um único profissional assume diversas funções como pauteiro, repórter, repórter cinematográfico e editor. Dessa forma, o processo de criação não tem uma participação externa, pois é exercido o papel de autor-exclusivo (THOMAZ, 2007, p. 3).

Ou seja, o videorrepórter, por essência, é o jornalista que trabalha sozinho em campo, utilizando uma câmera de vídeo para fazer as próprias imagens e produzir a matéria (CASTILHO, 2004, p. 3).

Mas afinal, o que difere o documentário da videorreportagem? Segundo Thomaz (2007, p. 79),

Apesar de caracterizar-se pela universalidade (temática variada) e pela difusão coletiva, o documentário não apresenta necessariamente periodicidade e o conceito de atualidade deve ser compreendido sob uma ótica mais elástica do que na videorreportagem. Vale esclarecer que, mesmo exibindo as videorreportagens de forma esporádica, os telejornais e outros programas jornalísticos possuem periodicidade (THOMAZ, 2007, p. 79).

No documentário, não há a necessidade de um narrador e a subjetividade ou parcialidade do documentarista é bem-vinda. Sobre essas diferenças entre os dois tipos de produção, Thomaz (2007) ainda fala que:

Diferentemente do documentário, a videorreportagem não faz uso constante de documentos como registro histórico, nem de montagens ficcionais, reforça a presença de um autor-narrador e sua veiculação não está limitada aos canais de TV educativos ou por assinatura. Outro diferencial é que o videorrepórter privilegia a informação em detrimento da qualidade plástica (THOMAZ, 2007, p. 81).

De acordo com Hlebarova (1997), o surgimento do documentário se deu pelo desejo de fazer um cinema fiel à realidade, tendo como principais precursores o americano Robert Flaherty (1884-1951), Dzida Vertov (1896-1954) e John Grierson (1898-1972).

Segundo ainda a referida autora:

Seja um documentário ou uma ficção, a obra que se vai realizar deve-se ter em mente: o que se quer dizer; a quem se destina a obra; partindo dos dois pontos precedentes, de quais elementos se dispõe e quais as particularidades do tema (HLEBAROVA, 1997).

Bill Nichols (2001) afirma que existem seis tipos de documentário: poético, expositivo, observativo, participativo, reflexivo e performático. O poético enfatiza associações visuais, qualidades tonais e rítmicas. O expositivo enfatiza o comentário verbal e uma linguagem argumentativa. O observativo traz o engajamento direto no cotidiano das pessoas que representam o tema do cineasta, sendo observadas por uma câmera discreta. O modo participativo mostra a interação entre cineasta, tema e personagens e convoca imagens de arquivo para examinar questões históricas. No reflexivo, é chamada a atenção da audiência para a realidade feita pelo filme. Por último, o documentário performático enfatiza o aspecto subjetivo do engajamento do cineasta com seu tema e a receptividade do público a esse engajamento.

A partir das falas das entrevistadas, a construção do documentário jornalístico “Do outro lado do espelho” se deu pela junção dos modos expositivo, pois são enfatizados fatos e argumentos acerca dos padrões de beleza; reflexivo, já que é chamada a atenção do telespectador para a relação das personagens com o tema; e participativo, pois há a minha interação como personagem também do trabalho.

Documentários abordando essa temática já foram feitos em várias partes do mundo como, por exemplo, o “Embrace”<sup>4</sup>, disponível na Netflix desde 2017 (no Brasil), que mostra uma australiana que percorre o mundo para tentar entender por que tantas mulheres odeiam o próprio corpo.

Outro documentário que aborda o tema é *A Perfect 14*<sup>5</sup>, que mostra a história de modelos *plus size* que foram contra todos os padrões estéticos impostos.

---

4 Trailer disponível em <<https://mdemulher.abril.com.br/beleza/documentario-sobre-padroes-de-beleza-estreia-na-netflix/>>

5 Trailer disponível em <<http://juromano.com/moda/perfect-14-documentario-plus-size-fala-sobre-ditadura-da-magreza-e-vida-das-modelos-plus-size>>

“Beyond Beauty” é outro documentário que envolve o assunto. Este último tem, inclusive, um episódio gravado no Brasil<sup>6</sup> e retrata os conceitos e padrões de beleza ao redor do mundo.

“Do outro lado do espelho” se distingue dos documentários citados acima pela produção ser feita com olhar mais local e também por ter sido produzido em um contexto bem adverso, no meio da pandemia da Covid-19, em 2020, que exigiu o emprego de técnicas de gravação que evitassem o contágio e propagação da doença<sup>7</sup>. Além disso, é um documentário que possui um olhar jornalístico, entendendo aqui o jornalismo como um campo do conhecimento, que não somente tem por finalidade “reproduzir outros saberes”, mas também pode servir para desconstruí-los (MEDITSCH, 1997) e agregar novos olhares aos temas abordados.

O presente trabalho foi pensado para mostrar ao público feminino a relação que as mulheres ouvidas têm com o próprio corpo e questioná-las sobre os padrões de beleza. Esses são alguns dos questionamentos que quero deixar para elas e para quem assistir ao documentário: Será mesmo que eu preciso sacrificar tanta coisa para seguir um padrão? Por que eu não posso me sentir melhor que muitos modelos de referência de corpo ideal mesmo sem seguir esse padrão?

Já que o produto final deste TCC é um documentário jornalístico, é importante que se compreenda alguns elementos que podem estar presentes no mesmo, entre eles: o *off* (texto lido por um narrador que não precisa ser o documentarista e sobreposto por imagens); os depoimentos de personagens<sup>8</sup> ou entrevistas<sup>9</sup> com especialistas ou autoridades; os recursos gráficos<sup>10</sup>; o *sobe som*<sup>11</sup> e a trilha sonora<sup>12</sup>.

O documentário jornalístico é elaborado seguindo as seguintes três fases, que envolvem qualquer produção audiovisual: pré-produção, produção e pós-produção (ZETTL, 2011). Na primeira, é feito o planejamento. Um dos recursos que pode ser utilizado é a pauta, que nada mais é do que um documento em que é feita a descrição do tema proposto e também são disponibilizadas outras informações que contextualizam o

---

6 Disponível em: <https://www.wefashiontrends.com/documentario-mostra-obsessao-das-brasileiras-pela-beleza/>

7 Essas técnicas de gravação estão explicitadas no capítulo seguinte.

8 Como são chamadas as pessoas que possuem vivências que se enquadram dentro do perfil do assunto do documentário.

9 Os trechos de entrevistas ou depoimentos são chamados de *sonoras* nas gravações audiovisuais.

10 Elementos criados visualmente para abordar e facilitar a compreensão do assunto tratado.

11 Que pode ser um ruído ou outro som captado na gravação, que recebe destaque na edição.

12 música inserida para sobrepor trechos de *off* ou entrevistas e quem também pode receber destaque por meio de *sobe som*.

assunto, detalhando ainda aspectos da gravação e das pessoas que serão entrevistadas, fazendo o planejamento da execução do trabalho (PATERNOSTRO, 1999).

A fase de produção envolve a gravação e a pós-produção é a elaboração do roteiro de edição, que é um documento feito a partir da decupagem (em que o material gravado é assistido e detalhado). Esse roteiro facilita o processo de edição do conteúdo audiovisual, especificando o ponto exato em que cada elemento deve ser inserido. Ainda nesta última fase é realizada a edição propriamente dita, que resulta no produto final, no nosso caso, o documentário jornalístico.

O meu documentário é caracterizado como jornalístico pela forma de direcionamento da temática, pela busca de informações que auxiliassem na contextualização do assunto (que é algo próprio do jornalismo), pelo meu olhar enquanto profissional em formação na área e também pelo uso de elementos da produção jornalística na construção do mesmo, como o emprego da pauta, na fase de planejamento. No próximo capítulo, explico como foi a elaboração de cada etapa deste trabalho.

## 4 AS ETAPAS DE ELABORAÇÃO DO DOCUMENTÁRIO

Neste capítulo, eu detalho as fases de elaboração do documentário fruto deste TCC. Após a etapa de revisão bibliográfica, parti para o trabalho de planejamento do produto final, que envolveu as fases de pré-produção, produção e pós-produção.

### 4.1 Pré-produção

Encontrar mulheres que aceitassem ser entrevistadas no documentário não foi a tarefa mais difícil deste trabalho, visto que todas, de certa forma, já faziam parte do meu convívio. As personagens escolhidas residem na Paraíba (Jayane Souza, Vytória Freitas e Ellen Farias), assim como as especialistas entrevistadas (Glória Rabay e Iara Maribondo Albuquerque).

Jayne Souza é estudante de Jornalismo da UFPB e mora na cidade de João Pessoa. Jayane não tenta seguir padrões estéticos e desde criança lida com comentários sobre o seu peso e, apesar de nem sempre ter tido uma boa relação com seu corpo, hoje ela se aceita como é.

Vytória Freitas reside na cidade de Pombal, sertão paraibano. Aos dezessete anos, a jovem convenceu a mãe a autorizar a realização de uma cirurgia bariátrica, mas não por questões de saúde e sim por estética. Durante o procedimento, houve uma complicação onde ela teve uma artéria perfurada e ficou quase um mês em uma Unidade de Terapia Intensiva, UTI. Mesmo após a experiência, ela ainda não se sente bem com o próprio corpo e afirma que se tivesse a certeza de que o procedimento teria sucesso, faria novamente.

Ellen Farias, aos 19 anos foi morar na Holanda. Ao voltar para o Brasil, em 2011, foi chamada para ser assistente de palco em um programa de TV da Paraíba. Depois disso, trabalhou como apresentadora, repórter, modelo fotográfica e de passarela. Aos 30 anos ela engravidou e hoje, aos 31 e pós-maternidade, ela se vê com o corpo totalmente diferente do que tinha antes. Atualmente, reside em João Pessoa e tem se dedicado a maternidade.

Glória Rabay possui graduação em Comunicação Social pela Universidade Federal da Paraíba (1982), mestrado em Sociologia pela Universidade Federal da Paraíba (1992) e doutorado em Ciências Sociais pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte (2008). É professora Associada da Universidade Federal da Paraíba e foi escolhida para ser entrevistada neste documentário por ser da área de comunicação/jornalismo, por ter a percepção sobre o impacto da mídia na formação da imagem das mulheres e por pesquisar questões relacionadas ao feminismo, a gênero e direitos das mulheres.

Iara Maribondo Albuquerque é psicóloga clínica, professora universitária, doutora em psicologia pela Universidade Complutense de Madri, na Espanha e em psicologia social pela UFPB. Ela foi escolhida por ter esse olhar sobre o impacto psicológico que a baixa autoestima e projeção de imagem corporal podem ter sobre as mulheres e ainda por ser também uma mulher negra, pois eu queria essa representatividade no meu TCC.

A partir da definição das pessoas que seriam entrevistadas foi elaborada a pauta (APÊNDICE A). Com o planejamento estruturado, parti para a fase de produção.

## 4.2 Produção

Devido a pandemia da Covid-19, todos os Trabalhos de Conclusão de Curso de Jornalismo da UFPB tiveram que ser feitos remotamente. No meu documentário, não foi diferente. Na etapa de produção, foram utilizados equipamentos das próprias entrevistadas para filmagem. A gravação foi feita a partir do aparelho de celular de cada uma delas e as entrevistadas foram orientadas a encaminhar os vídeos através do *site WeTransfer*<sup>13</sup>, pois o envio por meio do aplicativo de celular *WhatsApp* poderia reduzir a resolução original da imagem, interferindo na qualidade.

Essa falta de interação presencial acabou não permitindo que o documentário tivesse um aspecto mais fluido, de parecer uma conversa ou de serem feitas outras perguntas no momento em que o entrevistado relatasse algo, que poderia ter outros desdobramentos. Entretanto, foi algo necessário tanto para evitar deslocamentos, quanto para o bem da saúde de ambas as partes - entrevistado e entrevistador -, visto que o trabalho foi feito, como já relatado, em meio a uma pandemia de um vírus altamente contagioso.

Antes mesmo do início do período letivo de 2020.1, eu havia entrado em contato com Jayane Souza pelo *WhatsApp* para fazer o convite para participar da gravação. Na

---

13 O *WeTransfer* é um serviço online de transferência de arquivos.

impossibilidade de fazer a entrevista presencialmente, no dia primeiro de outubro de 2020, enviei as orientações de gravação (APÊNDICE B) e as perguntas constantes na pauta pela mesma rede social. Pedi que o vídeo fosse enviado através do *site Wetransfer* (o vídeo foi gravado por ela usando o celular).

Quando recebi o material, no dia 30 de outubro de 2020, percebi que seriam necessárias algumas fotos de quando Jayane era criança pelo fato da mesma ter citado que sempre foi cobrada para ser magra. As fotos seriam parte importante para serem colocadas junto desse relato. As imagens foram recebidas no dia 17 de novembro de 2020 pelo *WhatsApp* e como eram fotografias, não resultou em uma perda significativa de qualidade.

O contato com a maioria das outras entrevistadas também foi feito pelo *WhatsApp*. A primeira conversa com Vytória Freitas foi no dia 14 de agosto de 2020, onde foi feito o convite para participar do documentário. Com o convite aceito, as orientações e perguntas foram enviadas no dia primeiro de outubro de 2020. Vytória gravou o vídeo com a ajuda de uma prima e o material foi enviado três dias depois.

Alguns problemas com a luz ambiente foram detectados; problemas esses já esperados devido a falta de conhecimento técnico de algumas das personagens. Como ela havia realizado uma cirurgia bariátrica, pedi algumas fotografias relacionadas ao procedimento (preparação para entrar na sala de cirurgia, fotos na sala, pós-cirurgia), mas Vytória não tinha esses registros. No lugar deles, foram retiradas fotos gerais do Instagram da mesma para inserir ao longo do documentário, especialmente, na parte em que relata como ela se sente em relação ao corpo atualmente.

Iara Maribondo foi uma entrevistada indicada por Jayane quando perguntei se conhecia alguma psicóloga negra, pois eu queria essa representatividade no meu documentário. Entrei em contato com ela através do Instagram no dia 30 de setembro de 2020 e o convite foi aceito no dia 2 de outubro. Daí em diante, as conversas passaram a ser pelo *WhatsApp* e no mesmo dia foram enviadas as orientações e perguntas. No dia 6 de outubro, ainda não havia recebido nenhum retorno, então entrei em contato novamente e fui respondida. No dia 9 de outubro, Iara me enviou o material pelo *WeTransfer*.

Antes da escolha da professora Glória Rabay, uma outra professora da área de comunicação/jornalismo havia sido chamada para participar no dia 5 de outubro de 2020. No dia 6 de outubro, entrei em contato novamente. Como já estava com dificuldade para obter resposta, foi indicada a professora Glória Rabay. Entrei em contato com ela no dia 4 de novembro de 2020 para fazer o convite. Em poucos minutos fui respondida e enviei as

orientações e perguntas. O material gravado foi enviado no dia 16 de novembro de 2020 pelo *WhatsApp* e, apesar de não ter sido enviado pelo *WeTransfer*, não teve impacto na qualidade. Alguns problemas de foco foram percebidos na imagem e provavelmente foram ocasionados pela configuração do celular, mas no geral, isso não interferiu de forma significativa no produto final.

O caso de Ellen Farias é parecido com o de Glória. Entrei em contato, primeiramente, com outra modelo em 28 de setembro de 2020 e o convite foi aceito. Em primeiro de outubro, foi-me passado o número do *WhatsApp*, por onde as orientações e perguntas foram enviadas. Cinco dias depois, entrei em contato novamente e fui respondida, mas o material não havia sido gravado. No dia 6 de novembro de 2020, voltei a contactar a personagem e reenviei as orientações e perguntas a pedido dela. Desde então, não obtive resposta. Por conta disso, contactei Ellen, que conheci por meio do meu estágio em uma emissora de TV em João Pessoa, na Paraíba. Após a gravação de uma reportagem com ela para contar sua história como modelo, vi que seria uma personagem ideal para o documentário e a convidei no dia 14 de novembro de 2020. O convite foi aceito no mesmo dia. Enviei as orientações e perguntas via Instagram no dia 17 do mesmo mês. No dia 20 de novembro, lembrei a personagem da gravação e, devido a outras responsabilidades e também a maternidade, ela não tinha conseguido gravar. Ellen enviou o material no dia 24 de novembro, através do *WeTransfer*. Com todo o material em mãos, a fase seguinte foi a realização do processo de edição.

### 3.3 Pós-produção

Para a estruturação da narrativa do documentário tive a ajuda de um amigo, Ramon Ribeiro. No dia 9 de novembro, assistimos a todo o material bruto das gravações que tinha recebido até então (as entrevistas de Vytória, Jayane e Lara). O *software* de vídeo utilizado durante todo o processo de edição foi o *Adobe Premiere*.

Como as imagens de apoio das personagens não puderam ser captadas devido ao trabalho ter sido realizado à distância e elas não terem o conhecimento técnico para gravarem sozinhas essas cenas, a saída foi pegar algumas imagens da internet para cobrir alguns trechos de *off* no início. A origem dessas cenas (internet) foi identificada no documentário.

As trilhas sonoras usadas no produto audiovisual foram todas encontradas na biblioteca de áudio do *YouTube* e não têm direitos autorais, ou seja, são de uso livre. São as seguintes:

- a) No Copyright Serious Documentary Background Music For Videos By Ashamaluevmusic;
- b) Serious Documentary Background Music\_no Copyright Music Channel;
- c) Tense Ambient Background Music Cold Suspense Music Free;
- d) No Copyright Suspense Background Music Suspenseful Copyrgh Free Music;
- e) Epic And Dramatic Music – Flight Hymn (Copyright And Royalty Free);
- f) No Copyright Uplifiting Background Music – No Copyright Music.

Ao final da edição, o material ficou com 12 minutos e 58 segundos e foi postado no YouTube no seguinte link: <https://www.youtube.com/watch?v=mdqfi5X33R8>.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

De maneira geral, alguns dos principais problemas que enfrentei nas etapas de pré-produção e produção foram os seguintes:

- a) A rotina de algumas das personagens dificultou bastante o contato, atrasando o envio do material e a edição;
- b) Alguns vídeos apresentaram problemas de iluminação, enquadramento e foco, pois como a gravação foi feita pelas próprias entrevistadas por causa da pandemia da Covid-19, não pude cuidar pessoalmente desse processo, dependendo totalmente do material captado por outras pessoas;
- c) Duas personagens precisaram ser substituídas há poucos dias da entrega do trabalho final por falta de retorno das mesmas.

Estes problemas são recorrentes no jornalismo diário de televisão. Nem sempre os entrevistados respondem ou dão retorno aos jornalistas responsáveis por elaborar as pautas. E por conta da pandemia da Covid-19, muitos conteúdos nas emissoras também têm sido elaborados, neste ano de 2020, por meio de vídeos produzidos pelas fontes, que embora recebam instruções, não dominam as técnicas de gravação. É importante ressaltar que não se pode exigir das mesmas esse conhecimento e é preciso aprender a lidar com esse problema, buscando soluções de edição, na medida do possível, melhorando enquadramentos e iluminação por meio dos *softwares* de edição.

Durante o processo de edição, algumas situações fizeram com que essa fase fosse um pouco complicada pela dependência do conteúdo enviado pelas fontes. Apesar de entrar em contato várias vezes, alguns vídeos demoraram a chegar. Após um longo período de espera, precisei iniciar a edição sem considerar os vídeos que faltavam, pois não sabia se realmente poderia contar com os mesmos.

Terminada a decupagem e edição do material que já possuía, acabei recebendo um último vídeo, faltando seis dias para a data de entrega do TCC à coordenação do Curso, tendo que mudar algumas coisas no material já exportado, para conseguir uma linha de raciocínio que fizesse sentido para encaixar a fala da última personagem.

O tempo de edição precisou ser menor devido ao período suplementar da UFPB e esses imprevistos acabaram dificultando mais o processo. Inicialmente, pretendia editar o

material ao longo de uma semana, mas a tarefa que acabou demandando um pouco mais de paciência, esforço e tempo, prolongando-se para cerca de três semanas.

Acredito que o objetivo geral do documentário jornalístico, que era gerar reflexão nas mulheres sobre a (in)existência da perfeição em relação ao próprio corpo, buscando desconstruir os padrões de beleza impostos pela mídia e pela sociedade, foi alcançado, apesar das dificuldades causadas pela pandemia da Covid-19. Pandemia essa que afetou não apenas a realização deste TCC, mas o trabalho dos jornalistas dentro e fora do Brasil. Mesmo com todas as dificuldades, a possibilidade das gravações serem feitas pela própria fonte foi de grande ajuda no processo.

Vale ressaltar que em vários momentos durante a realização do trabalho pude perceber que eu também tenho muitas sequelas da autocobrança diária em parecer perfeita, seja no ângulo escolhido para fotos, na maquiagem usada que busca amenizar alguns “defeitos” e na roupa que deixo de usar por não ter o “corpo ideal para ela”. Passei a reparar mais nas minhas atitudes do dia a dia para tentar mudá-las, sabendo que é um duro processo e que não conseguirei quebrar esse paradigma de uma hora para outra, tendo em vista que é o resultado de um aprendizado que vivenciei ao longo de 22 anos.

Não só realizei um trabalho para tentar fazer com que as pessoas reflitam sobre o assunto, mas eu mesma me enxerguei como alguém que precisa fazer isso. Apesar de toda a dificuldade do trabalho remoto, busquei fazer o meu melhor.

O objetivo geral do documentário seguirá sendo alcançado à medida em que outras mulheres assistam ao mesmo e passem também a compreender o quanto acabam reféns dos padrões estéticos impostos pela mídia e pela sociedade.

De uma maneira geral, espero que “Do outro lado do espelho” contribua para trabalhos futuros relacionados às temáticas de qualquer forma de repressão às mulheres. Desejo que o documentário inspire outros estudantes de Jornalismo que, assim como eu, percebam a importância de abordarmos esse assunto não só na academia - através dos trabalhos ao longo do curso ou no TCC -, mas também além dos muros da universidade.

Emissoras de TV também tem a responsabilidade de conscientizar acerca desse assunto, seja por meio de entrevistas com especialistas na área, com pautas que abordem diversos tipos de beleza, moda *plus size* e desconstrução dos padrões estéticos. Afinal, o Brasil é um país conhecido pela sua miscigenação e diversidade e isso precisa ser retratado nas telas.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CASTRO, Ana Lúcia de. **Culto ao corpo e sociedade**: mídia, estilos de vida e cultura de consumo. Disponível em:

<<http://repositorio.unicamp.br/jspui/handle/REPOSIP/280088>> Acesso em: 24 set. 2020.

G1. **Marcha das Mulheres realiza protesto em frente ao Miss Brasil, em MG**. 28 de set. de 2013. Disponível em:

<<http://g1.globo.com/minas-gerais/noticia/2013/09/marcha-das-mulheres-realiza-protesto-em-frente-ao-miss-brasil-em-bh.html>>. Acesso em: 08 nov. 2020.

G1. **Problema com hidrogel nas pernas de Urach começou em julho**; entenda. Publicado em 02 de dez. de 2014. Disponível em: <<http://g1.globo.com/rs/rio-grande-do-sul/noticia/2014/12/problema-com-hidrogel-nas-pernas-de-urach-comecou-em-julho-entenda.html>>. Acesso em: 06 nov. 2020.

HLEBAROVA, Vania Perazzo Barbosa. **Vídeo**: noções básicas para principiantes. João Pessoa: Edt. Universitária UFPB, 1997.

KEHL, Maria Rita. **Com que corpo eu vou?** Disponível em: <<http://www.unievangelica.edu.br/gc/imagens/noticias/1921/file/corpoeuvou.pdf>>. Acesso em: 24 set. 2020.

LEITE, João. **Quais são os Tipos de Documentário?**. 4 de out. de 2019. Disponível em: <<https://www.avmakers.com.br/blog/quais-sao-os-tipos-de-documentario/>>. Acesso em: 08 nov. 2020.

**Marcha Mundial das Mulheres**. Disponível em: <<https://www.marchamundialdasmulheres.org.br/a-marcha/quem-somos/>> . Acesso em: 08 nov. 2020.

MEDITSCH, Eduardo. **O jornalismo é uma forma de conhecimento?** Disponível em: <<http://bocc.ubi.pt/pag/meditsch-eduardo-jornalismo-conhecimento.pdf>>. Acesso em: 22 nov. 2020.

PATERNOSTRO, Vera Íris. **O texto na TV**: Manual de telejornalismo. Rio de Janeiro: Campus, 1999.

SILVA, Henriette Valéria da. **O padrão de beleza imposto pela mídia**. Observatório da Imprensa. Edição 794, 2014. Disponível em: <[http://www.observatoriodaimprensa.com.br/diretorio-academico/\\_ed794\\_o\\_padrao\\_de\\_beleza\\_imposto\\_pela\\_midia/](http://www.observatoriodaimprensa.com.br/diretorio-academico/_ed794_o_padrao_de_beleza_imposto_pela_midia/)>. Acesso em: 23 set. 2020.

SIQUEIRA, Denise da Costa Oliveira; FARIA, Aline Almeida de. **Corpo, saúde e beleza: representações sociais nas revistas femininas**. Disponível em: <<http://revistacmc.espm.br/index.php/revistacmc/article/view/95>>. Acesso em: 24 set. 2020.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CIRURGIAS PLÁSTICAS. **Censo 2018**. Disponível em: <<http://www2.cirurgiaplastica.org.br/pesquisas/>> . Acesso em: 14 set. 2020.

THOMAZ, Patricia. **A composição da obra autoral e a experimentação da linguagem telejornalística na videoreportagem**. Intercom, 29 de ago. a 2 de set. de 2007. Disponível em: <<http://www.intercom.org.br/papers/nacionais/2007/resumos/R0239-1.pdf>>. Acesso em: 08 nov. 2020.

THOMAZ, Patricia. **A linguagem experimental da videoreportagem**. Dissertação de Mestrado, 2007. Disponível em: <<http://livros01.livrosgratis.com.br/cp035286.pdf>>. Acesso em: 08 nov. 2020.

WOLF, Naomi. **O Mito da Beleza – Como as imagens de beleza são usadas contra as mulheres**. Rio de Janeiro: Rocco, 1992.

ZETTL, Herbert. **Manual de produção de televisão**. São Paulo: Cengage Learning, 2011.

## APÊNDICE A

<p><b>Produtora:</b> Yanka Oliveira</p>
<p><b>Repórter:</b> Yanka Oliveira</p>
<p><b>Data:</b> 01/10 (os outros dias vão depender do material recebido)  <b>Local:</b> as entrevistas serão feitas pelas redes sociais</p>
<p><b>Entrevistadas:</b></p> <p>Jayne Souza - 98758-7612          Iara Maribondo - 98178-1097          Glória Rabay - 98813-8938          Vytória Freitas - 99817-9284          Ellen Farias - 98811-8588</p>
<p><b>Proposta:</b></p> <p>A partir dos relatos das personagens, a ideia é mostrar o que os padrões de beleza impostos e a busca para se encaixar neles causam na vida das mulheres. Para isso, falar com uma psicóloga para abordar as consequências psicológicas; com uma pesquisadora da área para abordar a parte histórica e, por fim, com duas mulheres falando sobre a relação com seus corpos e o que já fizeram pra tentar se encaixar nos padrões.</p>
<p><b>Informações:</b></p> <p>-Jayane Souza sempre esteve com o peso considerado acima do padrão de beleza. No início era difícil lidar com isso, mas hoje ela se aceita do jeito que é e tem a autoestima elevada.</p> <p>-Vytória Freitas já tentou realizar uma cirurgia bariátrica aos 17 anos por não estar satisfeita com seu corpo. Durante a cirurgia o médico perfurou uma artéria dela e foi necessário ficar quase um mês na UTI pra ter a vida salva. Hoje ela ainda não gosta do próprio corpo.</p> <p>-Ellen Farias é modelo fotográfica e de passarela. Mesmo tendo um corpo considerado dentro do atual padrão de beleza, ela não estava satisfeita com ele. Há quase um ano teve uma filha e percebeu todas as mudanças corporais que vieram junto à maternidade.</p> <p>-Iara Maribondo é psicóloga clínica.</p> <p>-Glória Rabay é professora universitária e pesquisadora de questões femininas (gênero, direitos femininos, feminismo acadêmico etc).</p>

**SUGESTÃO DE PERGUNTAS:**

## PERGUNTAS JAYANE SOUZA:

1. Conte como era a sua relação com o seu corpo ainda na infância.
2. Já ouviu muitos comentários maldosos sobre a sua aparência?
3. Você já deixou de fazer algo pela insegurança com sua própria imagem?
4. Qual a sua relação com o seu corpo hoje?
5. Você diria que tem a autoestima alta hoje em dia? De que forma a conquistou?
6. O que faz nos momentos em que não está se sentindo bem (com a autoestima baixa)?
7. Se inspira em alguém?
8. Qual a sua opinião sobre os padrões de beleza impostos?

\* As perguntas são pra te dar um norte, mas fique à vontade para falar o que mais quiser sobre o assunto.

## PERGUNTAS VYTÓRIA FREITAS:

1. Conte como era a sua relação com o seu corpo ainda na infância.
2. Você já deixou de fazer algo pela insegurança com sua própria imagem?
3. Por que decidiu realizar a bariátrica?
4. Como foi a experiência?
5. O que se passou na sua cabeça pós-cirurgia? Faria outra vez?
6. Qual a sua relação com o seu corpo hoje?
7. De que forma você trabalha a sua autoestima?
8. Qual a sua opinião sobre os padrões de beleza impostos?
9. O que diria a outras mulheres que se sentem como você se sentiu quando resolveu realizar a bariátrica?

\* As perguntas são pra te dar um norte, mas fique à vontade para falar o que mais quiser sobre o assunto.

## PERGUNTAS IARA MARIBONDO:

1. Você enquanto psicóloga ouve de mulheres muitos relatos/queixas relacionados a insatisfação com a própria imagem?

2. Quais as complicações que essa insatisfação costuma acarretar na saúde mental das mulheres?
3. O que pode ser feito para melhorar a relação com o próprio corpo/imagem?
4. Falar sobre a baixa autoestima afetar também mulheres consideradas dentro do padrão.

\* As perguntas são pra te dar um norte, mas fique à vontade para falar o que mais quiser sobre o assunto.]

#### PERGUNTAS GLÓRIA RABAY:

1. Falar um pouco sobre os diferentes padrões de beleza ao longo do tempo e em diferentes culturas.
2. Qual o padrão de beleza atual? Tem influência com alguma outra cultura?
3. Como a mídia influencia na manutenção do padrão estético?

#### PERGUNTAS PARA ELLEN FARIAS:

1. Você já deixou de fazer algo pela insegurança com sua própria imagem?
2. Como era a sua relação com o seu corpo antes da maternidade?
3. O que você percebeu que mudou no seu corpo com a maternidade?

\*As perguntas são para dar um norte, mas fique à vontade para falar o que mais quiser sobre o assunto.

## APÊNDICE B

### ORIENTAÇÕES PARA GRAVAÇÃO, ENVIADO PELO *WHATSAPP*

Um pequeno tutorial de como gravar 🗣️ 🗣️

- Importante lembrar de gravar com o celular na horizontal. Ele precisa ficar estabilizado e na altura do rosto. Colocá-lo em cima de uma mesa já ajuda bastante! E se precisar, livros para dar a altura necessária;
- Verificar se você está enquadrado no meio da tela. Seu rosto precisa ficar visível. Nem muito longe ao ponto de você ficar pequeno na tela, nem muito perto que possa cortar alguma parte do rosto;
- Se tiver outra pessoa para ajudá-lo no enquadramento, a recomendação é gravar com a câmera traseira do celular, pois ela tem mais qualidade! Mas se você estiver sozinho, pode gravar com a câmera frontal. O importante é fixar o olhar na lente da câmera 📷;
- Evitar também ambientes ruidosos que tenham sons que possam prejudicar no entendimento da fala, como por exemplo, gravar próximo de uma TV ou aparelho de rádio. Ah, e plugar um fone de ouvido que tenha microfone embutido, ajuda na qualidade do áudio 🎧;
- Gravar de dia ajuda bastante com a entrada da luz natural, seja pela janela ou outro ambiente. Mas se a luz do sol ficar no seu rosto e você sentir que o olho fica fechando, é melhor procurar outro ambiente ☀️;

Alguma dúvida? Pode me perguntar 😊

## APÊNDICE C

### Roteiro de edição

Duração: 12'54''

CENA	TRILHA	OFF
Pop up com prints de comentários preconceituosos		
Imagens-introdução	trilha tensão	<p>A história da humanidade está intimamente ligada ao meio com o qual as civilizações interagem entre si e com o ambiente ao seu redor. Desde os tempos mais remotos até a idade contemporânea, diferentes configurações de relações humanas foram sendo estabelecidas, e com elas diferentes padrões estéticos femininos surgiram. Para compreender as mudanças desde a Vênus de Willendorf até as top models atuais, é necessária uma reflexão até a individualidade feminina e a propagação de um padrão estético promovido pela globalização. Cabe ainda destacar que essa problemática assume contornos específicos no Brasil, país que mais realiza cirurgias plásticas no mundo. De acordo com uma pesquisa divulgada no ano passado pela Sociedade Internacional</p>

		de Cirurgia Plástica Estética, em 2018 foram realizadas mais de 1 milhão de cirurgias plásticas no Brasil. Além de 969 mil procedimentos estéticos não cirúrgicos.
Fade in + título do documentário	trilha de abertura	
Imagens de bonecas, crianças maquiadas, concursos de beleza infantil...		<p>A construção do conceito de belo tem origem ainda na infância. Cada programa de televisão, cada filme assistido, cada brinquedo produzido, cada música ouvida. Tudo está diretamente ligado a formação do padrão daquilo sobre o qual se enxerga beleza.</p> <p>A problemática reside no fato de que tudo aquilo que está fora dessa normatividade estética é rotulado não como diferente, mas sim de maneira pejorativa, como feio, ruim, inadequado. Dessa maneira, encaixar-se ou não nesse padrão versa ao mesmo tempo sobre diversos fatores, desde auto-estima e amor próprio, até oportunidades profissionais e construção como ser humano.</p>
VT de Jayane	Sobe som	<p>Sonora de Jayane:</p> <p>“Então...Desde pequena eu sou gorda. Eu não me lembro de em nenhuma fase da minha vida ter</p>

		<p>sido magra. Na minha infância eu sempre me achei muito diferente dos meus coleguinhas, da minha irmã, das minhas primas. A parte das primas que eu tinha mais contato eram magras e todas mulheres do cabelo mais liso. Então eu sempre tive muita dificuldade de me olhar no mundo, de ver pessoas iguais a mim, de ter pessoas que falassem que eu era bonita. Enfim, eu sempre me achei muito feia e muito estranha, assim diferente, sabe? Como se eu fosse um monstro, como se esse fosse o corpo e eu fosse outra coisa dissociada, sabe? Como se Jayane estivesse nesse corpo, mas não fosse desse corpo. Eu sempre me senti muito assim tanto na minha infância como na minha adolescência também”.</p>
<p>VT de Jayane e depois entram as fotos dela quando criança</p>		<p>Continua a sonora de Jayane:</p> <p>“Eu escutava coisas da minha família. Escutava muito da minha mãe que eu precisava emagrecer, emagrecer, emagrecer. Só que depois eu descobri que era porque as outras pessoas: minhas tias, meu pai, as outras pessoas ao redor falavam muito. Então aquela cobrança da mãe que o filho seja perfeito, a filha seja perfeita, a</p>

		<p>gente sabe que existe toda uma carga cultural. E aí o que acontece: a minha mãe botava muita pressão em cima de mim pra emagrecer mas não porque 'você precisa ser saudável e tudo mais' e, enfim, eu nunca entendia porque eu sempre fiz meus exames e sempre dava que tava tudo ok, então eu sempre ficava muito 'quero emagrecer', 'eu preciso ser magra'. Eu comecei a ser muito agressiva, respondendo de forma mais agressiva porque era muito chato, as pessoas me chamavam de baleia".</p>
VT de Ellen		<p>Sonora de Ellen:</p> <p>"Eu sempre fui muito insegura com meu corpo. Eu acho que eu tinha um pouco da visão distorcida. A gente quer uma estrutura de corpo que às vezes não é nossa estrutura e isso é frustrante: ver uma imagem e achar que aquilo é um padrão, e dentro daquele padrão você não vai se enquadrar porque a sua estrutura física não permite isso. Isso me causava uma insegurança muito grande".</p>
VT de Iara		<p>Sonora de Iara:</p> <p>"Torna-se necessário sinalizar os diversos impactos produzidos por essa insatisfação. E</p>

		<p>nesse contexto podemos citar baixo autoestima, depressão, estados de ansiedade social, atitude inadequada do controle de peso, utilização de substâncias anorexígenas e também esteróides anabólicos. Então, dito de uma outra forma, esse fenômeno repercute não só ao nível de comportamento alimentar, como também ao nível psicossocial, físico, cognitivo e na autoestima”.</p>
VT de Glória		<p>Sonora de Glória:</p> <p>“Hoje a gente sabe que o padrão é de magreza, é esbelto. Então as mulheres se esforçam para atingir esse padrão hoje se submetendo a regimes malucos, a academia. Mas isso ao longo da história sempre houve um padrão de beleza, algo que aquele povo, aquela comunidade considerava belo. O que acontece em relação ao passado é que hoje há um padrão de beleza, mas com a disseminação da mídia, da cultura, esse padrão de beleza se tornou mais impositivo. Ele se tornou uma obrigação pra aqueles e aquelas que estão longe dele. Então há uma ditadura, as pessoas têm que se submeter àquele padrão”.</p>
VT de Vytória		<p>Sonora de Vytória:</p>

		<p>“Eu decidi realizar a bariátrica porque eu já estava com dezessete anos, já tinha testado várias dietas diferentes e eu não consegui chegar no corpo que eu tenho na cabeça como o ideal. E várias pessoas da minha família já tinham feito esse procedimento, então eu também decidi fazer. A experiência não foi satisfatória porque a minha cirurgia não deu certo. Logo no início o cirurgião acabou por perfurar uma artéria minha e teve que parar o procedimento pra salvar a minha vida. O que passou pela minha cabeça acho que era como ter ido ao inferno e voltado e não ter valido a pena”.</p>
VT de Glória		<p>Sonora de Glória:</p> <p>“A sociedade hoje distribui preconceitos a partir do padrão de beleza. Esse padrão de beleza, dada a influência dos países do norte sobre o sul global, é um padrão de beleza branco. Então as pessoas loiras, de pele clara, de olhos azuis são valorizadas em detrimento das outras pessoas. E, além disso, há um mito, há uma adoração, um culto à juventude. Hoje a gente pode falar, além do racismo, em gordofobia, em velhofobia, em capacitismo. Então todas</p>

		as pessoas que têm alguma marca no seu corpo, que não as iguale aquele padrão europeu, elas são tidas e consideradas como feias”.
VT Ellen		<p>Sonora Ellen:</p> <p>“Hoje eu sou mãe. Eu engravidei, tinha minha bebê e agora o bicho pegou. Agora meu corpo mudou completamente, ele tem uma outra estrutura. Não estou satisfeita nem um pouco com ele e agora eu tenho saudade do corpo que eu tinha antes. Então, assim, é complicado isso porque muda muito depois que você é mãe. Se a mente da gente tá fechada em um padrão, a gente vai ficar extremamente frustrada com o que vê no presente”.</p>
Vt de Jayane		<p>Sonora de Jayane:</p> <p>“Eu já deixei de fazer muitas coisas: de sair, de me relacionar com as pessoas...Tive essa trava por medo da aceitação”.</p>
VT de Vytória		<p>Sonora de Vytória:</p> <p>“Talvez eu faria outra vez se eu tivesse uma garantia de que iria correr tudo bem, só que ninguém pode me dar essa garantia. A minha</p>

		<p>relação com o meu corpo hoje é uma relação de amor e ódio, como sempre foi.</p> <p>Principalmente em relação ao peso, que até hoje eu não me conformo em ser do jeito que eu sou”.</p>
VT de Jayane		<p>Sonora de Jayane:</p> <p>“O padrão de beleza é comercial porque faz com que a gente compre o nariz, compre a boca, compre, enfim, o olho, os cílios, a unha, o peito, a bunda. Tudo isso pra que a gente fique parecida com aquele padrão ideal que na realidade não existe”.</p>

VT de Vytória		<p>Sonora de Vytória:</p> <p>“Eu acho que os padrões de beleza impostos são odiáveis porque eles colocam uma coisa na sua cabeça de uma maneira tão forte que você não consegue quebrar essa ideia que você formou a sua vida inteira. Eu admiro demais mulheres <i>plus size</i> que amam o próprio corpo, que postam fotos, que não têm medo da própria imagem, que têm uma autoestima elevada. Eu queria ser desse jeito, então eu fico assim olhando, mas eu não consigo porque os padrões de beleza já estão tão incutidos em</p>
---------------	--	--

		mim desde que eu era uma criança que, hoje em dia, eu não consigo quebrar eles.
VT de lara		Sonora de lara:  “Cabe aceitar que cada um tem uma forma biológica típica e, definitivamente, o padrão não atende e não respeita todos eles”.

VT de Jayane		Sonora de Jayane:  “Hoje eu me dou muito bem com o meu corpo, eu me sinto muito bonita, me sinto linda. Sempre falo ‘ah, sou perfeita”. Hoje eu realmente me sinto bonita, eu olho pro espelho e gosto do que vejo, gosto do tamanho... O empoderamento, a autoaceitação não é você olhar pro espelho e você se amar todos os dias. Não é isso. É entender quem você é, ter uma relação saudável com você. Eu acho que hoje eu tenho uma relação saudável com meu corpo. Eu olho pro meu corpo e sei como ele é, sei o que eu queria mudar nele, sei o que eu não quero mudar nele, eu sei até onde eu posso ir”.
VT de lara		Sonora de lara:  “O que é que você deixou de fazer, de viver,

		<p>enquanto buscava atender os deveres e as obrigações? (Impostas pela sociedade, né). E quais são tuas dores? Quais são teus incômodos, teus prazeres? Quando a gente busca exacerbadamente esse padrão muitas vezes vamos silenciando os nossos desejos, os nossos impulsos”.</p>
VT de Glória		<p>Sonora de Glória:</p> <p>“Enquanto a sociedade, enquanto nós não acharmos que o belo também se encontra no diverso, nós tenderemos a impor padrão de beleza opressivo e que oprime, fundamentalmente, aqueles que estão fora dos círculos de poder”.</p>
Imagens tirando a maquiagem		
<p>Fade in + citação de Naomi Wolf:</p> <p>“O mito da beleza não tem absolutamente nada a ver com as mulheres. Ele diz respeito às instituições masculinas e ao poder institucional dos homens”</p>		
Créditos		



**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA**  
CENTRO DE COMUNICAÇÃO, TURISMO E ARTES  
COORDENAÇÃO DE JORNALISMO

### **DECLARAÇÃO DE AUTORIA**

Discente: Yanka Oliveira de Lima Teixeira

Matrícula: 20160118722

Título do Trabalho: Documentário Jornalístico: O outro lado do espelho

Professor(a) orientador(a): Fabiana Cardoso de Siqueira

Declaro, a quem possa interessar, que o presente trabalho é de minha única e exclusiva autoria e que responderei por todas as informações e dados neles contidos, ciente da definição legal de plágio e das eventuais implicações.

João Pessoa, 10 de dezembro de 2019.

Handwritten signature of Yanka Oliveira de Lima Teixeira in black ink, written over a horizontal line.

Assinatura da Discente ou do Discente