

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS**  
**INSTITUTO DE CIÊNCIAS HUMANAS, COMUNICAÇÃO E ARTES**  
**CURSO DE JORNALISMO**

**THALITA DE BARROS LIMA**

**O ESSENCIAL - UM DOCUMENTÁRIO**

**Maceió**  
**2021**

UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS

INSTITUTO DE CIÊNCIAS HUMANAS, COMUNICAÇÃO E ARTES

CURSO DE JORNALISMO

**THALITA DE BARROS LIMA**

**RELATÓRIO TÉCNICO DO DOCUMENTÁRIO: O ESSENCIAL**

Relatório de Trabalho de Conclusão de Curso submetido ao Curso de Jornalismo da Universidade Federal de Alagoas como requisito para obtenção do título de bacharel em Jornalismo.

Orientador: Prof. Dr. Ronaldo Bispo

Maceió 2021

**Catálogo na fonte**  
**Universidade Federal de Alagoas**  
**Biblioteca Central**  
**Divisão de Tratamento Técnico**

Bibliotecário: Marcelino de Carvalho Freitas Neto – CRB-4 – 1767

L732e Lima, Thalita de Barros.

O essencial - um documentário / Thalita de Barros Lima. – 2021.  
29 f. : il.

Orientador: Ronaldo Bispo.

Relatório técnico (Trabalho de conclusão de Curso em Jornalismo) –  
Universidade Federal de Alagoas. Instituto de Ciências Humanas, Comunicação  
e Artes. Maceió, 2021.

Bibliografia: f. 29.

1. Documentário (Cinema). 2. Beleza física (Estética). 3. Gordofobia -  
Preconceitos. 4. Feminismo. I. Título.

CDU: 791.43-92:396



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS (UFAL)**  
**Instituto de Ciências Humanas, Comunicação e Artes (ICHCA)**  
**Curso de Jornalismo**

**ATA DE APRESENTAÇÃO DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

TCC para obtenção do grau de Bacharel em Jornalismo

Aos 23 dias do mês de julho do ano de 2021, das 15h10 às 16h25, realizou-se no Curso de Jornalismo (antigo curso de Comunicação Social), da Universidade Federal de Alagoas (Ufal), de modo remoto, a sessão de apresentação do Trabalho de Conclusão de curso (TCC), intitulado O Essencial - um documentário de autoria da graduanda Thalita de Barros Lima, matrícula 12211472, do Curso de Jornalismo (antigo curso de Comunicação Social – habilitação em Jornalismo), como parte dos requisitos para obtenção do Grau de Bacharel. A banca foi composta pelo Prof. Dr. Luiz Marcelo Robalinho Ferraz (1º examinador), pelo Prof. Msc. Waldson de Souza Costa (2º examinador) e pelo Prof. Dr. Ronaldo Bispo dos Santos (orientador). Após exposição oral sintetizando o TCC, o(a) graduando(a) foi arguido(a) pelos membros da banca e em seguida respondeu aos questionamentos levantados. Ao fim da sessão, a banca se reuniu em particular e o TCC foi considerado:

- Aprovado, atribuindo-lhe a nota 10,00 (dez inteiros) \_\_\_\_\_  
 Reprovado  
 Aprovado, condicionado a reformulação, devendo o graduando entregar uma segunda versão de seu trabalho em prazo não superior a \_\_\_\_\_ dias úteis.

Subscrevemo-nos

**Prof. Dr. Ronaldo Bispo dos Santos (orientador)**

**Prof. Dr. Luiz Marcelo Robalinho Ferraz (1º examinador)**

**Prof. Msc. Waldson de Souza Costa (2º examinador)**



# Agradecimentos

A Deus, que nunca soltou minha mão.

Aos meus pais, Robson e Tarciana, que me apoiaram por toda a vida, sem os quais eu não teria raízes e forças para esta jornada.

Ao meu marido, Christopher, agradeço todo o amor e ajuda durante este processo. Sua fé em mim me mostrou que eu posso ir além.

Agradeço ao meu orientador, Dr. Ronaldo Bispo, que me inspirou em cada aula e me auxiliou neste trabalho.

A Pedro Lima, Alyne Calheiros e Gabriela Freire, que tornaram meus dias doces e me auxiliaram nas gravações.

A Alana Frazão, Priscilla Saskya, Laura Gomes e Alessandra Menezes, por aceitarem abrir suas vidas para este documentário.

A minha psicóloga, Gabriella Miranda, que me deu ferramentas para enfrentar meus medos.

A meus professores durante a vida, sem eles e todos os seus ensinamentos, jamais seria quem sou hoje.

# Resumo

O Jornalismo é uma área ampla e pode se utilizar de diversos recursos para comunicar, entre eles, o documentário, um filme de não-ficção, que pode assumir variados formatos. O curta O Essencial é um projeto documental, audiovisual, que apresenta o depoimento de quatro mulheres, sobre suas lutas, experiências, conceitos sobre beleza, como lidam com a opinião alheia sobre si e se existem danos na autoestima causados pela imposição de um ideal de beleza. Percebemos que até mesmo aquelas que se enquadram no padrão de beleza sofrem pressões e que apesar dos mitos de beleza ainda existem, nossa sociedade está em um caminho de constante melhora e aceitação das diferenças.

**Palavras-chave:** documentário, beleza, padrão de beleza, preconceito, feminismo.

# Abstract

Journalism is a vast area and can use many resources to communicate, between them, it's documentary, a non-fiction movie that can assume a variety of formats. The short film The Essential is a documental audiovisual project that presents four women's interview about their struggles, experiences, concepts of beauty, how they handle other people's opinion about themselves and if there is any damage in their self esteem caused by the imposition of beauty standards. We realise that even the ones who fit into the patterns suffer pressure and even the beauty myth is still there, our society is on a path of constant improvement.

**Keywords:** documentary, beauty, beauty standards, discrimination, feminism.

# Lista de ilustrações

Figura 1 – O homem vitruviano, feito por Leonardo da Vinci em 1490, baseando-se na obra do arquiteto romano Vitrúvio, em busca do corpo humano de proporções perfeitas. . . . .	13
Figura 2 – <b>(2a)</b> Heidi Klum desfilando pela marca de lingerie e produtos de beleza americana, Victoria Secret's; <b>(2b)</b> Juliana Paes exhibe suas curvas em uma foto publicada em seu Instagram; <b>(2c)</b> Mulher da etnia Padaung com seus anéis de alongamento de pescoço, em busca da beleza ideal de seu povo. . . . .	14
Figura 3 – <b>(3a)</b> Foto de Kim Kardashian e ilustração de Sarah Baartman comparadas pela Time Magazine como um problema histórico em relação a corpos diferentes . . . . .	16
Figura 4 – Microfonando a entrevistada Alana Frazão . . . . .	24

# Sumário

1	<b>INTRODUÇÃO</b>	9
2	<b>A BELEZA E A HISTÓRIA</b>	11
2.1	O belo é bom	11
2.2	A beleza e o preconceito	12
3	<b>DOCUMENTÁRIO COMO FORMA DE EXPRESSÃO</b>	18
4	<b>EXECUÇÃO DO PROJETO</b>	20
4.1	Planejamento de gravações	20
4.2	Personagens	20
4.3	Roteiro	21
4.4	Perguntas da entrevista	22
4.5	Captação	23
4.6	Pós-produção	25
5	<b>VISÃO DA AUTORA</b>	27
6	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	28
	<b>REFERÊNCIAS</b>	29

# 1 Introdução

Apesar dos muitos desafios já enfrentados e vencidos pelas mulheres, a batalha para se libertar dos padrões estéticos estabelecidos em cada tempo está longe de terminar. São revistas, publicidades, programas de televisão, redes sociais e tantos outros demonstrativos do ideal imaginário de como as mulheres devem se comportar e como deve ser sua aparência.

O esforço feito pelas mulheres para se enquadrar no “ideal de beleza” sempre demandou muita energia. A cada avanço alcançado pelo feminismo – como o direito ao voto e a saída da mulher da domesticidade para o mercado de trabalho –, esses ideais de beleza se tornam mais pesados, obrigando-as a serem cada vez mais magras, mais atléticas, adicionando preocupações com cada detalhe da sua aparência. De acordo com (WOLF, 1992, p. 26), o número de cirurgias plásticas e transtornos alimentares cresceu drasticamente entre as décadas de 80 e 90. Além disso, uma pesquisa realizada com cerca de 33 mil mulheres norte-americanas, apontou que a maioria preferia perder cerca de 5kg do que alcançar qualquer outro objetivo.

Sonhos e potenciais de mulheres são perdidos com o foco em transformar-se em ser outra pessoa.

A Internet e as rede sociais trouxeram muitos benefícios, conseguimos ter uma conexão maior com famosos e pessoas que se tornaram referências por transformarem suas redes em *blogs*, mostrando o que dizem ser sua “vida real”. Uma conexão com pessoas reais na palma da nossa mão, ou, era o que pensávamos. Fotos editadas, corpos perfeitos, maquiagens extremas, felicidade constante, um *lifestyle* que não condiz com o cotidiano da maior parte da população. Recortes de bons momentos são demonstrados de forma simples, como se fossem facilmente alcançados, como se acontecessem a todo o tempo. Tentamos alcançar objetivos irrealis, que quando não alcançamos, nos deixam frustrados e levam a graves problemas de autoestima.

Em um mundo tão plural, com tanta riqueza de detalhes, diferentes tipos de beleza, e com tantas nuances, por que deve existir um padrão? A realidade é que a maior parte das mulheres não são tão magras, com a pele tão perfeita e uma vida tão livre de preocupações, como vende a utopia publicitária, principalmente das redes sociais (MARTINS, 2016). A maioria tem dias corridos, alguns quilos a mais do que gostaria e uma pele com algumas ou várias imperfeições, que não as fazem menos belas, mas as fazem humanas. Além disso, somos pessoas complexas, com diferentes genéticas, diferentes talentos, sonhos e personalidades. O que mais precisamos para sermos aceitos por nós e pelos outros, do que sermos irrefutavelmente nós mesmos?

O documentário **O Essencial**, desenvolvido nesse trabalho, busca demonstrar a

partir do depoimento de mulheres com diferentes faixas etárias, e diferentes experiências de vida, os danos que a busca e a imposição de um ideal de beleza podem causar. Além disso, procura compreender como cada uma delas tenta se contra-impôr aos padrões e aceitar sua própria essência. O título do curta tem inspiração em uma frase do livro infantil *O Pequeno Príncipe*, de Antoine de Saint-Exupéry, onde o autor diz: “Só se vê bem com o coração, o essencial é invisível aos olhos”. Desta forma, o filme pretende levar os espectadores a repensar o que é beleza e perceber que as pessoas - em especial as mulheres - são mais do que o olho vê.

Por fim, este trabalho está estruturado da seguinte maneira: O capítulo 2 discute os fundamentos da beleza e a história por trás do belo, ainda mais no belo feminino. O capítulo 3 busca entender a arte documental e a importância de documentários como forma de expressão. O capítulo 4 detalha os aspectos da execução técnica deste documentário. O capítulo 5 destaca o ponto de vista da autora sobre a construção deste trabalho e o impacto desse projeto na sua própria visão da beleza feminina. O capítulo 6 encerra a discussão e resume o entendimento sobre o tema.

## 2 A beleza e a história

Para compreender os conceitos de beleza da atual época e como eles foram sendo moldados no decorrer das eras, podemos olhar para a principal forma humana de externar sentimentos, pensamentos e de imortalizar conceitos: a arte. Seja através de pinturas, esculturas, moda, textos, peças teatrais ou filmes, podemos contemplar as mudanças nos ideais estéticos e no que elas consistem.

### 2.1 O belo é bom

Uma boa parte dos conceitos que utilizamos em nosso dia a dia tiveram início na Grécia, lar de artistas, filósofos e estudiosos de diversos assuntos, verdadeiras referências históricas que ajudaram a moldar o mundo contemporâneo. A princípio, a falta de uma teoria da beleza na Grécia antiga fez com que outros ideais fossem associados ao que é belo, como a justiça, a verdade, a riqueza e a bondade.

De acordo com a mitologia grega, Zeus teria deixado quatro motes escritos no templo de Delfos, que seriam guias para atingir a harmonia, dizem eles: "O mais justo é o mais belo", "Observa o limite", "Odeia a *hybris* (arrogância)", "Nada em excesso", e sobre estas regras estaria fundado o senso grego de beleza, a lente pela qual aquela civilização via o mundo.

Segundo (ECO, 2004), a beleza de um objeto para os gregos antigos se dá através do deleite que provoca nos sentidos de quem o contempla, um conceito chamado de *Kalón*. Para Eco, com os olhos e a mentalidade do que é beleza na modernidade, é difícil de compreender o conceito *Kalón*, pois ele não tem um guia de aparência, de como as coisas deveriam ser. No caso da beleza humana, o *Kalón* iria além daquilo que traz prazer, mas também tornam-se relevantes as qualidades do caráter e da alma, que acabaram por se fundir, progredindo para a união entre aparência e beleza, como codependentes.

Não à toa, até os dias atuais, temos dificuldades em desassociar a aparência de pessoas daquilo que elas são por dentro, julgamos "o livro pela capa", e temos o preconceito de que aquilo que é belo é bom e aquilo que é feio é mau. Desta maneira, julgamos erroneamente e cometemos mais injustiças do que acertamos, pois ninguém é apenas aquilo que o olho vê, as pessoas são universos de informações, sentimentos, pensamentos, decisões e vontades. Podemos tomar como exemplo, ainda da Grécia antiga, a irresistível e tão famosa beleza de Helena de Troia, de *Ilíada*, escrita por Homero, a quem todas as catástrofes a ela associadas foram perdoadas, pois alguém tão belo jamais poderia sofrer consequências ruins ou sequer causar mal algum.



À torre, vendo aproximar-se Helena  
Dizem baixo entre si: "Não sem motivo  
Povos rivais aturam tantos males!  
Que porte e que garbo! Efégie é das deidades  
Mas, tal qual seja, que embarque; a nós de exício  
Não continue a ser e a nossos filhos."  
Então chamou-a Príamo "Anda, ó cara,  
Teu cônjuge primeiro e afins e amigos  
Atenta ao pé de mim. Não és culpada:  
Guerra tão crua, os deuses ma enviaram [...]  
(CAMPOS, 2002, III, v.133-142)

Harmonia e simetria certamente estão incluídas quando pensamos em algo belo, mas isto não é tudo, como foi percebido mais tarde pelos artistas do Renascimento. Em meados do século IV a.C., gregos e egípcios utilizavam sistemas rígidos de medidas para formatar suas obras de arte, principalmente as esculturas que mostravam pessoas. Como demonstra (BAGNOREGIO, 1894), o pensamento da época é de que não havia beleza sem proporção, era algo divino. Tais conceitos perduraram e evoluíram, como podemos ver no desenho do Homem Vitruviano (Fig. 1), feito por Leonardo da Vinci, que buscava a harmonia e a perfeita proporção do corpo humano. Assim passou a ser criado o ideal de beleza inalcançável na arte, sempre muitos degraus acima de simples humanos, que não são nada perfeitos.

Todas as coisas são, portanto, belas e de certo modo deleitáveis e não há Beleza e deleite sem proporção, e a proporção encontra-se em primeiro lugar nos números: é necessário que todas as coisas tenham uma proporção numérica e consequentemente "o número é o modelo principal na mente do Criador" e o principal vestígio que, nas coisas, conduz à sabedoria. Tal vestígio, sendo evidentíssimo a todos e viciníssimo a Deus, nos conduz, por assim dizer, a Ele através de suas sete diferenças e nos leva a conhecê-Lo em todas as coisas corpóreas e sensíveis. à medida que aprendemos que as coisas têm uma proporção numérica, experimentamos prazer em tal proporção numérica e julgamos de maneira irrefutável em virtude das leis que a regulam. (BAGNOREGIO, 1894, II, 7)

## 2.2 A beleza e o preconceito

Não existe um padrão universal de beleza, cada região tem diferentes tendências quando se trata do que acredita ser belo, como por exemplo: nos Estados Unidos, a beleza ideal é uma mulher magra, branca, com seios grandes (Fig. 2a); no Brasil uma mulher bela deve ser curvilínea, em forma, bronzeada (Fig. 2b); para os Padaung, comunidade indígena de Mianmar, quanto mais anéis a mulher tiver no pescoço, mais bela (Fig. 2c). O que julgam ser feio, também depende desses parâmetros, pois seria tudo aquilo que foge

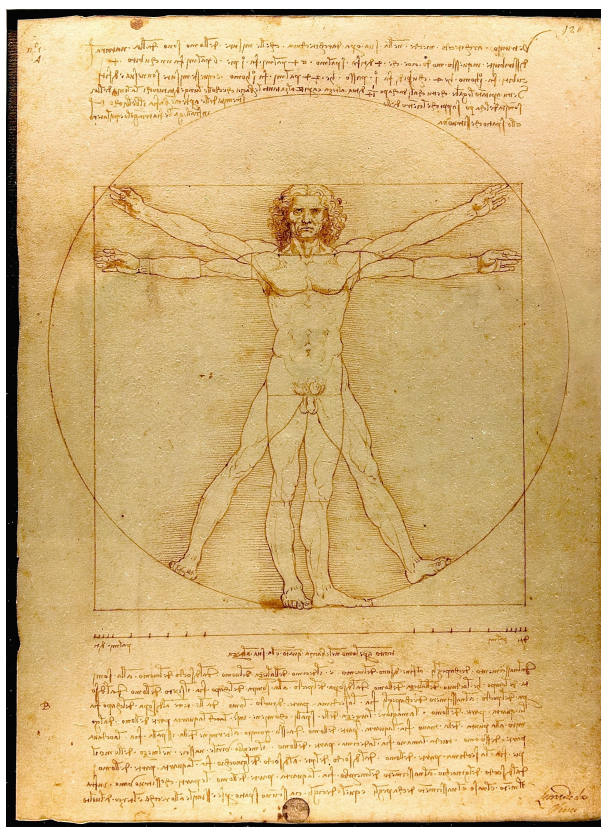


Figura 1 – O homem vitruviano, feito por Leonardo da Vinci em 1490, baseando-se na obra do arquiteto romano Vitruvius, em busca do corpo humano de proporções perfeitas.

deles. E se, desde a Grécia antiga, o que é belo é bom e o que é feio é mau, temos aí a raiz para diversos tipos de preconceitos que perduram até hoje, para fins deste trabalho, cito aqui a gordofobia e o racismo.

A gordura, que já foi símbolo de riqueza e fertilidade, hoje é amplamente discriminada. A partir de uma conquista do feminismo, em meados de 1920, a mulher ingressou no mercado de trabalho, mas logo em seguida, na década de 30, mais um peso foi imposto à mulher moderna. Passou a ser publicado em revistas que uma silhueta esbelta e esportiva, membros finos e sem gordura seriam o ideal que toda mulher deveria buscar, inclusive, passando a recomendar o uso constante de uma balança para conferir o peso. Com o início da era Hollywoodiana, no século XX, o ideal magro estava cada vez mais estabelecido e as mulheres com mais um trabalho para fazer - além de cuidar da casa, filhos, marido e carreira -, manter-se em forma e sempre arrumada.

No século XXI, o culto à magreza e músculos definidos cresceu, temos vivido uma onda *fitness*. Apesar de ser comum ter gordura corporal, independente do nível, ser gordo é inaceitável, inclusive para marcas de roupas que, em seus desfiles e publicidades, utilizam modelos extremamente magras, mesmo que isso não represente a maioria das mulheres. Se nos olhamos no espelho e somos tão diferentes do ideal de beleza, como iremos acreditar



Figura 2 – **(2a)** Heidi Klum desfilando pela marca de lingerie e produtos de beleza americana, Victoria Secret's; **(2b)** Juliana Paes exibe suas curvas em uma foto publicada em seu Instagram; **(2c)** Mulher da etnia Padaung com seus anéis de alongamento de pescoço, em busca da beleza ideal de seu povo.

em nossa própria? Além disso, diversas marcas se recusam a sequer fabricar tamanhos maiores, deixando uma boa parte da população fora de algo tão simples, que seria vestir uma peça da moda, forçando as mulheres com silhuetas a partir do 40 ou tamanho G a se sentirem menos, a sentirem que vestir-se bem não é para elas.

O preconceito não para na gordofobia, ele também está no racismo contra negros, que no Brasil, mesmo após se libertarem da escravidão, ainda lidam com as consequências, como a desigualdade de classe, de tratamento, falta de oportunidades e tantas outras. Apesar de serem 54% da população, de acordo com a PNAD Contínua do IBGE de 2016 (IBGE, 2016), os negros não têm a representação que deveriam no mercado da beleza. Até mesmo a indústria de maquiagem tem sido acusada de racismo e convidada a repensar seus produtos por não fazerem lançamentos para pele negra ou criar apenas dois ou três tons, enquanto existe um extenso leque de opções para pessoas brancas. Algo simples como comprar uma base para o rosto ou um pó compacto pode virar um pesadelo para uma mulher negra. Ainda de acordo com a pesquisa do IBGE, no grupo de 1% mais rico da população, a porcentagem de negros e pardos era de apenas 17,8%, com o conhecimento desta informação, o motivo da exclusão por parte da indústria parece-me claro.

É certo que tem nascido uma contraofensiva contra a cultura gordofóbica e racista estabelecida, ações e projetos como o da blogueira norte-americana Katie Sturino, intitulado *The 12ish Style*, onde ela monta *looks* parecidos com os de modelos magras, em seu tamanho, mostrando que mulheres gordas também são bonitas e podem se vestir bem. Além disso,

Katie tem um projeto de denúncias a marcas que não fazem tamanhos maiores, o *Make My Size*. Apesar de vestir o tamanho 12 - correspondente ao 46 no Brasil -, ela raramente consegue encontrar lojas onde as peças que se dizem 12 cabem nela ou até mesmo lojas que vendem a numeração, muitas fabricam apenas até o tamanho 6 - 40 no Brasil. Depois da exposição, muitas passam a incluir em seus designs roupas para pessoas *plus size*.

Na década de 80 surgiu a primeira supermodelo negra, a britânica Naomi Campbell, e desde então, o mercado tem incluído e aceitado cada vez mais a mulher negra. No Brasil, apenas em 2011 tivemos uma modelo negra na capa da revista Vogue Brasil, a pernambucana Emanuela de Paula, o que demonstra que o avanço e o distanciamento do preconceito tem acontecido a passos lentos por aqui. O surgimento de artistas femininas e negras de referência como Thaís Araújo, Camilla de Lucas, Iza e influenciadoras digitais, como Raíza Nicácio também tem colaborado com as pautas das mulheres negras no Brasil. Na última década, tem crescido a disseminação da mensagem de auto aceitação, de nos amarmos da forma que nascemos e isso associado ao crescimento do movimento negro no país, trouxe bons resultados. O cabelo crespo ou cacheado, que era tido como um "cabelo ruim", agora é abraçado por muitas mulheres, que passam pela transição capilar por não mais desejarem alisar os fios e negar sua essência, sua descendência. A aceitação é visível em todo o conjunto, elas adotaram as tranças, estampas, brincos e laços de cabeça para reafirmar o orgulho de suas raízes africanas e da cultura da qual são herdeiras. Ser negro não é e nunca foi motivo de vergonha e hoje, elas sabem disso, mais do que nunca. A beleza delas fala cada vez mais alto.

Apesar de pequena, também tem acontecido a inclusão de modelos *plus size* no mercado da moda, como por exemplo, a brasileira Fluvia Lacerda, considerada a Gisele Bündchen de sua categoria. Fluvia foi a primeira modelo *plus size* do mundo a posar para a capa da revista Playboy, em 2016. Ela também lançou o livro "Gorda Não é Palavrão, como ser feliz gostando do seu corpo como ele é" (LACERDA, 2017). Mas por que existem categorias para separar modelos *plus size*, modelos normais, modelos negras, inclusive, comparando-as, como se elas fossem menores ou menos bonitas? Isso apenas reforça que ainda estamos longe do amadurecimento de que todas as belezas são válidas, que toda mulher quer se sentir representada ao ver os desfiles e peças publicitárias.

Em um dos episódios do programa Quebrando o Tabu, publicado no YouTube do canal GNT (XAVIER, 2019), a atriz Mariana Xavier questiona uma série de pessoas sobre a associação de gordura com feiura e doenças. A maioria afirmou que ser gordo demais traz doenças, mas também afirmou que nunca perguntou sobre as taxas de saúde de alguém magro demais. É um duplo padrão de medidas. Em um comentário anônimo retirado da internet, mostrado pela atriz, a pessoa afirma que ficar com um gordo é confortável em casa, mas na rua faz vergonha. Este tipo de pensamento nos faz entender que mesmo que se veja beleza em alguém gordo, a pressão social faz com que a pessoa considere





Figura 3 – (3a) Foto de Kim Kardashian e ilustração de Sarah Baartman comparadas pela Time Magazine como um problema histórico em relação a corpos diferentes

abominável e tenha que manter segredo sobre suas preferências estéticas.

Muitas vezes, o preconceito é notado de forma sutil nos mais diversos âmbitos sociais. É comum ouvirmos alguém descrever a beleza que está fora dos padrões como “exótica”, e sempre na forma de elogio. Porém, dizer que alguém é exótico, simplesmente por ter uma beleza diferente do padrão existente, é como afirmar que esta é menos válida. De acordo com um artigo publicada no site Teen Vogue (YONG, 2015), quando se fixa em características étnicas, por exemplo, se está a caminho de sexualizar e firmar um esteriótipo, através daquilo que é considerado esteticamente interessante. Seriam exemplos as curvas da mulher latina, o bumbum grande de uma mulher negra ou o cabelo liso de uma asiática, esquecendo-se de outras características que também são marcantes, mas que para as convenções de beleza, não são tão atraentes, como a cor da pele negra, nariz largo ou lábios finos de asiáticos.

Em 2014, a estrela de *reality show* Kim Kardashian, protagonizou uma polêmica sobre sexualização e exploração do corpo de mulheres negras, ao ser capa da Paper Magazine, onde equilibrava uma taça de champagne em seu bumbum. A foto foi relacionada a imagens de Sarah Baartman, mulher africana que foi levada a Londres para ser exposta em shows de aberração no século XIX. Tendo o corpo dissecado, Sarah foi exibida mesmo após sua morte em museus de Paris, até os anos 70. A espetacularização de características étnicas

desumaniza as pessoas, tornando-as diferentes do padrão para além do corpo, enfatizando pensamentos racistas e preconceituosos, separando-as como algo exótico a ser contemplado.

### 3 Documentário como forma de expressão

O documentário, enquanto gênero cinematográfico, é considerado o mais próximo da realidade, embora ainda assim seja um recorte dela. A presença de um observador, de alguém para capturar esse recorte, já pode mudar a realidade apresentada, porém, é algo que se faz necessário. O documentarista faz parte da obra em si, sua visão e singularidade estão embutidas no filme e cada escolha de corte, montagem e trilha sonora, ajuda a contar a história pretendida ou a montá-la.

A imagem como marca da presença do sujeito que sustenta a câmera, pode ser tão intensa que a dimensão propriamente figurativa se esvaece. A intensidade da imagem borrada e fora de foco, que mal podemos distinguir, permanece como paradigma da potencialidade singular da imagem-câmera na articulação da fruição espectral, lançando-se para a tomada. E é esta potencialidade singular que pode nos situar em uma perspectiva instigante para pensarmos a tradição da narrativa documentária em particular, e as imagens não-ficcionais de um modo geral. (RAMOS; CATANI, 2000)

Originando-se na década de 30, o gênero de filmes não-ficcional se expandiu. De um começo cru, sem enfeites ou muitos recursos, apenas a câmera, o documentarista e o objeto do filme, atualmente, ele chega a se confundir com a ficção. Temos documentários narrados, com representações, encenações, narrativas em primeira pessoa, entrevistas e até mesmo com montagens que podem representar sentimentos. Mas ele permanece sendo o que é: um filme, uma forma de contar uma história e transmitir uma mensagem real.

O documentário criado neste trabalho, O Essencial, surgiu a partir da minha paixão por cinema, que foi ainda mais atizada após o curso “DOC. LAB”, organizado pelo Sesc em 2016, onde estudamos o documentário como uma forma de preservação da memória e como uma expressão de algo que está dentro do documentarista, aprendemos também as diferentes linguagens do gênero e como elas funcionam. Durante o curso, me apaixonei pela forma simples que o gênero pode tomar e como podemos aprender sobre o outro se apenas pararmos para ouvi-lo. Além disso, o documentário não exige um nível difícil de se alcançar em relação a equipamentos, como os filmes ficcionais, tendo espaço até mesmo para as câmeras de celular. Ao final das aulas, produzimos um documentário intitulado Angelita, sobre uma benzedeira alagoana, que mora no Bairro de Bebedouro. Tivemos a experiência de fazer um roteiro voltado para documentário, mas tendo sempre em mente que neste gênero de filme a história se faz no decorrer do processo, afinal de contas, a realidade se apresenta diante da câmera e nem sempre é o roteirizado. Outra oportunidade que tive durante o projeto foi a de ser diretora de arte, organizando cenários, objetos e garantindo a integridade de figurino.

Sempre fui uma pessoa que se expressa de forma artística, seja por desenhos, fotografias ou escrita e este trabalho de conclusão de curso abriu portas para que eu pudesse me expressar de uma nova forma através do documentário, com um filme de minha responsabilidade, do início ao fim, em todas as etapas. A escolha do tema foi difícil, pois mexe com uma ferida interna, que sempre quis externalizar de algum modo. A aparência sempre foi uma questão para mim, mesmo quando eu cheguei a me encaixar em alguns padrões de beleza. As cobranças familiares sobre minha aparência e comportamento eram extremas, contribuindo para danos na auto estima e na forma de me relacionar com os outros, que me levaram até mesmo à depressão e fobia social. Mesmo quando alcancei o ideal de beleza, com 52Kg, ainda não era o suficiente. Tenho traçado uma longa jornada de autoaceitação com meu corpo, minhas marcas, com quem eu sou, e hoje, com quase 90 quilos, me sinto melhor, mais livre, me sinto mais eu. Percebi que eu não era a única pessoa com este problema, conheci muitas mulheres ao longo da vida que travaram batalhas mentais e físicas para alcançarem ideais estéticos, assim como eu. Vi muitas delas ficarem mentalmente destroçadas, sem ver beleza alguma em si mesmas e muitas vezes na vida. Eu precisava contar essa dor através da arte, mas não me imaginava como personagem do documentário, gostaria de trazer a visão dessas outras mulheres sobre suas questões em relação a aparência física e como a sociedade as vê.



## 4 Execução do projeto

### 4.1 Planejamento de gravações

O filme busca explorar os problemas causados na autoestima de mulheres, em decorrência da imposição de padrões de beleza, assim como descobrir o que elas fazem para tentar chegar à autoaceitação. Além disso, o curta se propõe a mostrar que as pessoas são mais do que o olho vê, elas têm talentos, histórias, personalidades e sonhos que as fazem únicas. Cada pessoa tem um tipo de corpo, de nariz e uma história de vida completamente diferente. Como querer que todos sejam parecidos ou tenham as mesmas características? Como definir que essa pessoa é ou não bela?

Nos primeiros rascunhos, pensei em entrevistar 10 mulheres, mas após a primeira entrevista, percebi que para ouvir cada uma, como elas mereciam, precisaria entrevistar poucas, acabei decidindo por quatro personagens. Então, escolhi pessoas muito distintas entre si, com diferentes dificuldades e pontos de vista, que pudessem enriquecer o debate com o que cada uma viveu e como se sentem. Também gostaria que fossem pessoas anônimas, com quem o público pudesse se identificar, seja pelo aspecto físico, seja por conhecer pessoas que se parecem com elas e a partir daí entender suas realidades.

Unindo os conhecimentos aprendidos na Universidade e no curso DOC. LAB., criei um roteiro de perguntas base para me guiar na hora das entrevistas e agendei com as personagens. Pedi a ajuda de familiares e amigos para me auxiliarem nos dias das gravações.

### 4.2 Personagens

A primeira selecionada para o documentário foi Priscilla Saskya, 44, que é designer de interiores e realizou cirurgia bariátrica em 2012. Durante nossa conversa, busquei compreender o que a levou tomar esta decisão, se realmente foi algo transformador, como era sua autoestima na época e como é hoje, o que a levou a engordar novamente após o procedimento e qual a visão que ela tem de si, apesar dos comentários de terceiros.

Alessandra Menezes foi minha segunda entrevistada, ela tem 28 anos, é psicóloga, negra, gorda e tem atendido um grande número de mulheres com problemas de autoestima. Com Alessandra, busquei entender o que a psicologia tem a dizer sobre a beleza, efeito das redes sociais na autoestima, a importância de representatividade (de tipos físicos, cor e cabelo), além de, talvez, uma solução para o caminho da autoaceitação. Por não ser uma pessoa no padrão, Alessandra também contou de sua saga pessoal em se aceitar e se

posicionar enquanto mulher negra.

A terceira entrevistada é minha prima, Laura Pereira, 18, que foi vencedora do concurso Miss Teen Alagoas em 2018, quando tinha 16 anos. Após ser coroada miss, acompanhei Laura sofrer graves abalos em sua autoestima em decorrência de pressões vindas da organização do concurso, além do público que a acompanhava pelo Instagram. Apesar de estar dentro do que chamamos “padrão de beleza” e acreditar que era bela, a pressão para ser ainda mais bela a fez mudar sua visão sobre si. Na entrevista, procurei entender os danos causados pelas cobranças, qual o papel das mídias sociais (em especial o Instagram) nesta jornada e o que ela tem feito para tentar descobrir quem ela é além da beleza externa.

Minha quarta e última conversa foi com Alana Frazão, 26. Ela é afroempreendedora no ramo de beleza negra, gorda, negra e mãe. Através de seu salão de beleza, ela busca levar mais mulheres a aceitarem suas curvas e seu cabelo natural. A entrevista buscou conhecer seu processo de autoaceitação, desde a infância, e de levantar a bandeira de sua estética apesar da resistência de familiares. Também conversamos sobre representatividade negra, preconceito, sobre mudanças no corpo após a gestação e sobre a dificuldade de encontrar roupas estilosas para pessoas gordas.

### 4.3 Roteiro

O filme precisa ter duração máxima de 30 minutos, para estar dentro das normas dos trabalhos de conclusão de curso, o que acreditei ser uma tarefa fácil com apenas quatro entrevistadas, porém o assunto se estendeu mais do que o previsto e a primeira versão teve aproximadamente 38 minutos. Fiz um roteiro simples, pensando no que seria viável filmar para contar suas histórias, definindo planos, ótica, cenas gerais, abertura e fechamento.

*Ótica:* A visão de cada personagem sobre quem elas são.

*Plot:* As mulheres em seu dia a dia, seu lar, ou local onde se sintam a vontade, fazendo suas atividades de interesse. Detalhes que fazem delas pessoas incríveis, além do físico.

*Câmera:* Afastada, intercalando com segunda câmera extremamente próxima, em super tele, para que possamos estar perto das emoções que a entrevistada for transmitindo. Câmera observativa enquanto elas fazem atividades de interesse, como cuidar dos filhos, ler, trabalhar.

*Abertura:* Abrir filme com a citação: “Só se vê bem com o coração, o essencial é invisível aos olhos”. As imagens vão ficando desfocadas e mais escuras, então surge o nome do filme: O Essencial. Iniciar cada entrevista com um *take* focado nos olhos das mulheres, música e transição suave, então, começa a entrevista. O design das letras pode ser em um

papel amassado, escuro.

*Fechamento:* Fechar com a temática do Instagram, cena mexendo no celular, escurecimento suave para créditos.

*Cenas gerais:* As cenas principais serão de entrevistas com as mulheres, baseadas nas perguntas realizadas e em seus relatos. A câmera estará em plano normal, com uma segunda câmera com lente teleobjetiva, próxima, na lateral, filmando o perfil. A voz da entrevistadora não estará presente, apenas as das entrevistadas, que contarão suas próprias histórias. Filmar olhos da personagem, em *close*, com lente 50mm. Personagens se arrumando, frente o espelho, foco nos detalhes, como colocar rímel, ajeitar o cabelo, escolher uma roupa. Filmar tudo aquilo que demonstra que aquela mulher é muito além de um corpo, mas um ser humano complexo, com sonhos e vontades.

## 4.4 Perguntas da entrevista

### **Priscilla Saskya:**

- O que significa beleza para você?
- Você já realizou cirurgia bariátrica, em que ano isso aconteceu, como você se sentiu após e o que te levou a fazer?
- Você já recebeu comentários sobre seu peso que magoaram?
- Existia uma pressão externa para você emagrecer?
- Quem é a Priscilla além do corpo?
- Atualmente, você se sente bonita, mesmo fora do padrão?

### **Alessandra Menezes:**

- O que significa beleza para você?
- Qual é sua experiência com pacientes que têm dificuldades com sua aparência e autoestima?
- O que o outro pensa sobre nosso corpo, nossa aparência, tem influência sobre nós?
- A falta de representatividade em revistas, publicidades e até mesmo em profissionais de referência, pode prejudicar a autoimagem?
- Enquanto mulher negra, você sentiu dificuldades de aceitação tanto sua quanto de outras pessoas?

- Em relação as mídias sociais e autoestima feminina, você acredita que elas têm ajudado, atrapalhado ou que nós precisamos repensar a forma de usar?
- Sobre transtornos alimentares, seu desenvolvimento está mais atrelado a fatores internos ou pressões externas?

**Laura Pereira:**

- O que significa beleza para você?
- Como foi sua experiência sendo participante de concursos de miss? Você sofria pressões em relação a sua aparência?
- Como está sendo seu processo de aprender quem você é além da beleza?
- De que forma você acredita que o Instagram afeta ou ajuda a vida de pessoas da sua geração?

**Alana Frazão:**

- O que significa beleza para você?
- Você teve alguma resistência interna ou externa de se aceitar enquanto mulher negra?
- A partir da sua experiência de aceitação em relação a seu cabelo surgiu sua profissão?
- Além de seus familiares, você sofria preconceito em relação a seu corpo e cabelo?
- Durante seu crescimento, você sentiu falta de ter representatividade de sua estética?

## 4.5 Captação

As filmagens foram realizadas com duas câmeras DSLR, uma Canon 7D Mark II, que peguei emprestada do meu pai, e uma Canon 7D, que é minha. Por ter uma qualidade melhor, a 7D Mark II foi a câmera primária, fixa, mais aberta, que registrou as entrevistas de forma ininterrupta. Já a Canon 7D ficou com as pessoas que me auxiliaram, realizando imagens mais próximas, de diferentes ângulos. As imagens foram gravadas em Full HD (1920x1080), com aproximadamente 24 quadros por segundo. Utilizei o microfone de lapela, da *Boya* BY-WM8 Pro-K1, sem fio, para a captação de áudio, que também peguei emprestado do meu pai. O tripé peguei emprestado no meu trabalho à época, e a segunda câmera ficou com um monopé, para facilitar a locomoção e deixar o segundo câmera mais livre. Em relação as lentes, utilizei uma 50mm e uma 70-200mm, que possibilitavam estar longe das entrevistadas e ainda assim capturar de forma próxima.



Figura 4 – Microfonando a entrevistada Alana Frazão

A primeira gravação aconteceu em 13 de fevereiro de 2020, com a personagem Priscilla Saskya. À época, trabalhávamos juntas na OAB Alagoas, que foi o cenário da nossa conversa. Optei por fazer a gravação durante a tarde, utilizando o ambiente externo, o que trouxe alguns desafios em relação a captação de áudio, em decorrência do vento. Nesta entrevista, tive o apoio de dois amigos, Pedro Lima, que é fotógrafo, fez a captação na câmera secundária e Alyne Calheiros, fisioterapeuta, ficou com os fones de ouvido, para garantir que o áudio estava sendo captado. A conversa foi longa e por vezes me emocionou conhecer mais a fundo a história de Priscilla.

A segunda entrevistada foi Alessandra Menezes, psicóloga, em 15 de fevereiro. A conversa aconteceu em seu consultório, localizado no Empresarial Humberto Lobo, no Bairro da Serraria. Nesta gravação, tive o auxílio do meu pai, Robson Lima, que ficou com a segunda câmera, com a lente 70-200mm, filmando detalhes das falas de Alessandra. Nesta gravação, por ser em um ambiente interno, contamos com ajuda de iluminação artificial, com dois *softbox* de LED da *Yongnuo* para diminuir as sombras. Tivemos também alguns problemas com o microfone, que falhou durante a gravação. Conseguimos resolver o problema e tivemos que repetir a gravação.

A entrevista seguinte foi com Laura Pereira, em 22 de fevereiro, na casa dela, que se localiza no Conjunto Graciliano Ramos. Realizamos as gravações pela manhã. Esta foi a mais complicada de concluir, pois a entrevistada se encontrava muito fragilizada

e muitas vezes precisou parar para chorar, em outras vezes chorou durante a gravação, dificultando um pouco o entendimento do que dizia. Realizamos muitas pausas para que ela se recompusesse e se sentisse mais confortável. Além disso, Laura mora perto de um terminal de ônibus, o que também se tornou problemático, pois muitas vezes os ônibus passavam, buzonavam e acabavam estragando o som e o clima da filmagem. A segunda câmera ficou com meu pai, Robson Lima, que capturou mais de perto as emoções. Usamos novamente os dois *softbox* de LED da *Yongnuo* para iluminar, pois gravamos em ambiente interno e haviam blocos de luz atrás da entrevistada no cenário disponibilizado, causando o efeito contraluz, que foi solucionado pela iluminação artificial.

Dia 23 de fevereiro entrevistei Alana Frazão, que foi a última gravação para o documentário. Ela pediu que fosse na casa dela, pela tarde, em um condomínio no Bairro da Serraria. Me auxiliaram Christopher Freitas, meu marido, com a segunda câmera, e Gabriela Lima, minha prima, com o fone, para garantir que o áudio estava saindo corretamente. As gravações ocorreram com tranquilidade. O filho de Alana, Noah, também esteve em uma parte das gravações.

## 4.6 Pós-produção

Após as gravações, assisti a todas as tomadas, renomeando e selecionando quais poderiam ser utilizadas. Também defini como seria a sequência inicial da montagem. Para editar o documentário, utilizei o programa *Premiere*, da *Adobe*, com o qual já possuía alguma familiaridade. Inicialmente, fiz uma montagem por personagem, com cenas longas, que se mostraram cansativas de assistir, além de estourarem o tempo máximo permitido. O orientador Ronaldo Bispo me sugeriu fazer uma reedição por tema conversado com as entrevistadas, que se mostrou mais interessante. Então, reduzi e retirei algumas cenas e respostas que considerei menos importantes e reorganizei a montagem. Depois disso, senti falta de elementos que reafirmassem aquilo que era dito pelas entrevistadas, para facilitar a visualização ao público. Então, solicitei a cada uma o uso de fotos e vídeos antigos, que foram adicionados durante as falas e agradaram a mim e ao orientador, deixando o documentário mais rico em detalhes. Encontrei uma gravação que meu marido fez de mim enquanto organizava a câmera e decidi colocar como última cena, dizendo que sou como aquelas mulheres, como um *easter egg* para mim mesma.

O segundo desafio foi o som, que às vezes estava alto demais e em outras partes baixo demais, dificultando o entendimento das falas e quebrando o ritmo do filme. Para resolver este desafio, recorri à Internet, onde aprendi a normalizar os áudios na edição de vídeo, deixando-os mais nivelados, para que não causasse estranhamento. Ainda existem diferenças entre os áudios por não terem sido todos em ambientes controlados, sofrendo ação do vento, eco, entre outras intercorrências.

A etapa seguinte foi a trilha sonora. Escolher a música ideal e que fosse licenciada para uso livre também se mostrou uma tarefa desafiadora. Inicialmente utilizei uma música alegre, que destoava das entrevistas, mas, com a ajuda do orientador, pudemos encontrar algo que se adequava ao tom que desejava imprimir no documentário. A música escolhida foi *Hidden Path*, da banda *Cerulean Skies*, encontrada no site *Epidemic Sound*.

Com a base do documentário estabelecida, chegou a hora de aprender a fazer os efeitos que havia colocado no roteiro, o que foi alcançado com a ajuda de alguns tutoriais. Utilizei a cor preta nos *cards* de texto, com a fonte serifada *TT MOONS*, na cor branca, para transmitir seriedade e suavidade. Os efeitos de transição utilizados foram do site *Motion Array*, do pacote *Blur Transitions*. Os efeitos de transição de desfoque de lente, junto com o efeito de filme queimado trouxeram a suavidade pretendida.

## 5 Visão da Autora

Durante a execução desse projeto, tive a realização que independente do padrão no qual a mulher se “encaixa” ou não, ela ainda permanecerá a sofrer com imposições e desconfortos artificiais construídos pela sociedade na qual vivemos. Ao entrevistar Priscilla, uma mulher de 44 anos, mãe de um filho, vemos alguém que enfrentou traumas psicológicos que a levaram até mesmo a intervenção cirúrgica diante da insatisfação com seu próprio corpo resultante de anos em um relacionamento abusivo. Apesar disso, Priscilla vive um momento de superação e aceitação de alguém que enfrentou esses abusos e permaneceu firme diante de tudo. Por outro lado, Laura, uma jovem adulta de 19 anos, ainda está a entender o impacto desses padrões na sua vida e o que eles reservam para seu futuro. Apesar de ser considerada uma jovem mais próxima do padrão, ter participado de concursos de beleza e vivenciar realidades completamente diferentes, Laura permanece sendo mulher.

Também foi muito importante para mim ouvir mulheres negras como Alana e Alessandra, fortes, que têm orgulho de serem quem são, de seu cabelo, sua ancestralidade e seus brilhantes futuros como afroempreendedoras.

Ao longo do documentário, fica claro que apesar de diferentes, todas as mulheres entrevistadas sofreram e sofrem com as imposições que discutimos ao longo desse projeto. Diante disso, apesar de triste, me senti acolhida e abraçada por todas essas mulheres que finalmente encontram espaço e voz para debater esse mundo que vivemos há tanto tempo. Sinto que estamos apenas iniciando um processo de transição e mudança brusca no comportamento da sociedade diante do papel que é imposto à mulher, mas isso ainda virá sob as custas de muito sofrimento, batalha e superação.

Fico na expectativa que esse documentário tenha servido como voz não somente para mim que concebi ou para as participantes, mas para todas que por um breve momento se identificaram nos relatos e nos sentimentos.



## 6 Considerações Finais

O mito da beleza tem sido derrubado, após anos de luta das mulheres em busca de liberdade para serem quem são. Os desafios continuam existindo e não são pequenos, gordofobia, racismo e machismo continuam sendo temas latentes na sociedade, por todo o mundo. Quanto mais conversamos e debatemos sobre padrões de beleza, mais descobrimos que é necessário representatividade e empatia. Também compreendemos que aliado a isso, deve-se cultivar a saúde mental, para evitar que distúrbios decorrentes da falta de autoaceitação venham a existir, como anorexia, bulimia e transtornos de ansiedade. O peso de correr atrás de uma imagem ideal, com dietas, exercícios e até mesmo medidas cirúrgicas extremas, pode ser evitado com o fomento da autoestima e o amor próprio.

## Referências

- BAGNOREGIO, B. D. *Itinerarium mentis in deum*. Recuperado de <http://www.franciscanarchive.org/bonaventura/opera/bon05295.html>, 1894. Citado na página 12.
- CAMPOS, H. d. *Ilíada de homero*. São Paulo: Arx, v. 1, 2002. Citado na página 12.
- ECO, U. org.) a história da beleza. *Rio de Janeiro: Editora Record*, 2004. Citado na página 11.
- IBGE. *Características gerais dos moradores 2012-2016*. 2016. Disponível em: [https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101377\\_informativo.pdf](https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101377_informativo.pdf). Acesso em: 15 fev 2020. Citado na página 14.
- LACERDA, F. *Gorda não é palavrão: Como ser feliz gostando do seu corpo como ele é*. Editora Paralela, 2017. ISBN 9788554510183. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?id=Z885DwAAQBAJ>. Citado na página 15.
- MARTINS, C. *Pesquisa constata: 67% das jovens estão insatisfeitas com o corpo*. Agência Imprensa Oficial, 2016. Disponível em: <https://www.saopaulo.sp.gov.br/ultimas-noticias/pesquisa-constata-67-das-jovens-estao-insatisfeitas-com-o-corpo/>. Citado na página 9.
- RAMOS, F. P.; CATANI, A. O que é documentário. *Estudos de Cinema SOCINE*, p. 192–207, 2000. Citado na página 18.
- WOLF, N. *O mito da beleza*. [S.l.]: Rocco, 1992. Citado na página 9.
- XAVIER, M. *Magreza = saúde? O que acha da afirmação da Mariana Xavier? Quebrando o Tabu*. 2019. Disponível em: [https://www.youtube.com/watch?v=66YDF\\_1v\\_Lg](https://www.youtube.com/watch?v=66YDF_1v_Lg). Acesso em: 15 fev 2020. Citado na página 15.
- YONG, S. *The Issue With “Exotic” Beauty*. 2015. Teen Vogue. Disponível em: <https://www.teenvogue.com/story/the-issue-with-exotic-beauty-compliments>. Acesso em: 15 fev 2020. Citado na página 16.