

# SAÚDE DA MULHER NO INSTAGRAM E LETRAMENTO DIGITAL

## WOMEN'S HEALTH IN INSTAGRAM AND DIGITAL LITERACY

 [0000-0002-8512-4760](https://orcid.org/0000-0002-8512-4760) Mirna Juliana Santos Fonseca<sup>A</sup>

<sup>A</sup> Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-Rio), Rio de Janeiro, RJ, Brasil

Recebido em: 16 mai. 2022 | Aceito em: 01 set. 2022

Correspondência: Mirna Juliana Santos Fonseca (mirnajuliana@gmail.com)

### Resumo

O texto apresenta a análise inicial de *posts* publicados no Instagram, que tratam dos temas mais diversos relacionados à saúde da mulher, entre os quais se destacam: anatomia do corpo feminino; menstruação; desmistificação do prazer/orgasmo; aceitação e empoderamento de seus corpos. Neste que é o primeiro olhar sobre esses dados, nota-se que os assuntos se autorreferenciam e se complementam. A quantidade de materiais a respeito do tema é grande, porém ínfima se comparada aos *posts* e perfis que objetificam o corpo da mulher pornograficamente. Trata-se de um tema importante para a educação sexual de jovens e crianças, antes realizada pelas revistas *tens* e atualmente viabilizada nas redes digitais, através de imagens/vídeos, *memes* e *lives*, acessados também por mulheres adultas. Por isso, é relevante analisarmos essa “autoeducação” pelas redes, apontando para a importância do letramento digital no acesso a informações sobre assuntos que dizem respeito ao bem-estar e à saúde das mulheres.

**Palavras-chave:** Redes sociais digitais; Saúde da mulher; Letramento digital.

### Abstract

The text presents the initial analysis of posts published on Instagram, which deal with the most diverse themes related to women's health, among which stand out: anatomy of the female body; menstruation; demystification of pleasure/orgasm; acceptance and empowerment of their bodies. In this first look at these data, it is noted that the subjects are self-referenced and complement each other. The amount of material on the subject is large, but minimal compared to posts and profiles that objectify the woman's body pornographically. This is an important topic for the sexual education of young people and children, previously carried out by teen magazines and currently made possible on digital networks, through images/videos, memes and lives, also accessed by adult women. Therefore, it is relevant to analyze this “self-education” by the networks, pointing to the importance of digital literacy in accessing information on issues that concern the well-being and health of women.

**Keywords:** Digital social networks; Women's health; Digital literacy.



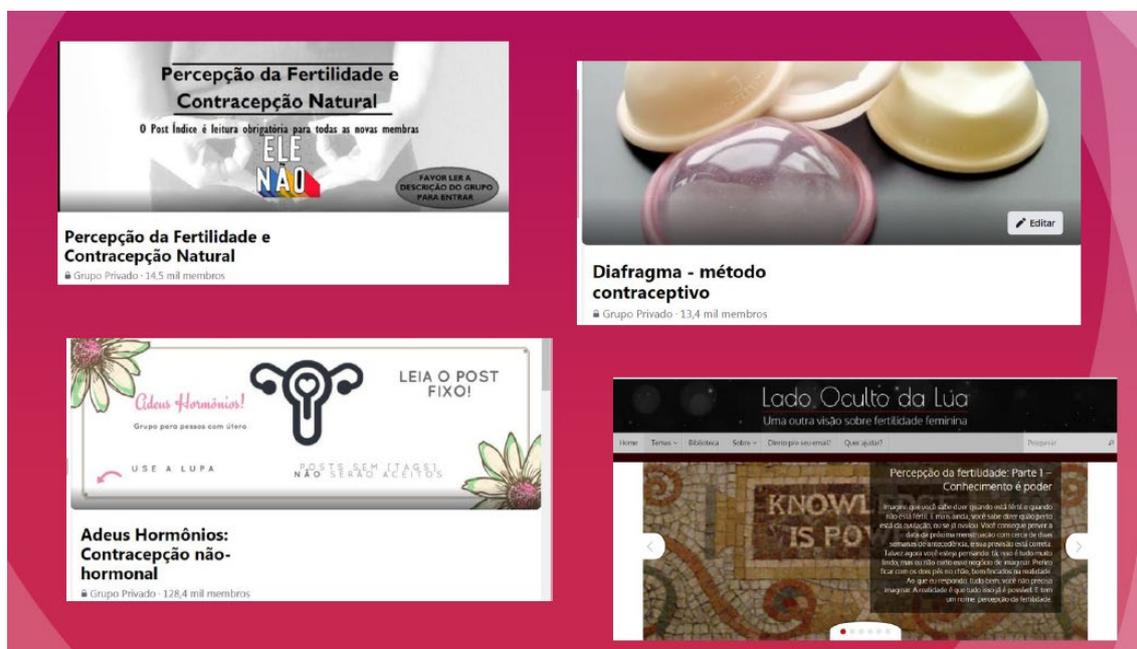
## Introdução

Este texto busca partilhar uma pesquisa em fase inicial, que entrelaça a vida pessoal e acadêmica de uma pesquisadora dentro das redes sociais digitais, mais especificamente o Instagram, pois apresento uma descrição de como tenho analisado *posts* que trazem informações sobre saúde da mulher. O relato é muito pessoal, porque a aproximação com o tema se deu em uma situação particular de interesse sobre a contraceção sem hormônios. Para me auxiliar na descrição dos dados, uso as imagens que apresentei durante o 2º Seminário Internacional Gêneros, Sexualidades e Educação na Ordem do Dia (GESEDU), realizado *online*, em agosto de 2021.

Em 2015, passei a procurar grupos no Facebook, que me dessem informações sobre como deixar de tomar hormônios e as alternativas disponíveis na época. Nesse caminho, encontrei muita informação em grupos privados que contam com milhares de mulheres. Para participar desses grupos, é preciso responder questionários e aceitar um termo de compromisso concordando em não compartilhar fora daquele espaço o que é publicado ali.

Esses trazem informações sobre o próprio corpo da mulher, percepção da fertilidade, e dão dicas de outros *sites*, como o “Lado oculto da lua”<sup>1</sup>, que faz um passeio sobre a percepção da fertilidade para contraceção ou gravidez.

**Figura 1** – Montagem com imagens das páginas principais de grupos disponíveis no Facebook e do blog Lado Oculto da Lua



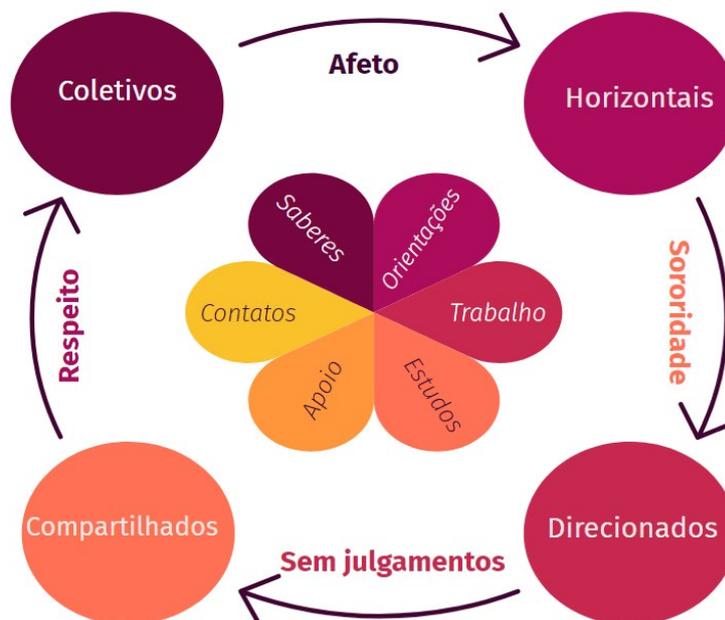
Fonte: Elaboração própria.

Em 2016, passei a integrar o grupo privado de mulheres no Facebook, intitulado “Diafragma: Método Contraceptivo”, que na época contava com 9 mil participantes. O grupo tem por foco divulgar, tirar dúvidas, compartilhar conhecimentos e literatura científica sobre o diafragma vaginal como um método contraceptivo eficaz, livre de hormônios, que dá autonomia para mulheres e permite uma relação mais ativa e de cuidado com o próprio corpo. Passei a administradora do grupo em 2017, e atualmente contamos com 13 mil mulheres.

Nesse tempo, desenvolvi uma pesquisa exploratória<sup>ii</sup>, com fins de divulgação entre as próprias participantes, sobre modos de uso, aceitação do(a) parceiro(a), local de medição, acesso ao método pelo SUS, entre outras informações. Atualmente, o grupo se movimenta em ações junto ao Ministério da Saúde para a manutenção do método no Programa de Saúde da Mulher e consequente fornecimento do diafragma pelo SUS.

Nas trocas realizadas nesses grupos, compartilhamos saberes, contatos, apoio e até mesmo trabalho. Há mulheres ginecologistas que participam do grupo, nutricionistas, além de participantes de entidades, como o Coletivo Feminista<sup>iii</sup> de São Paulo, que faz medições, consultas ginecológicas, entre outras ligadas à saúde da mulher. Tudo isso é feito em um movimento de respeito, afeto, sororidade e sem julgamentos.

**Figura 2** – Fluxograma de temas e atitudes que permeiam as discussões nos posts levantados



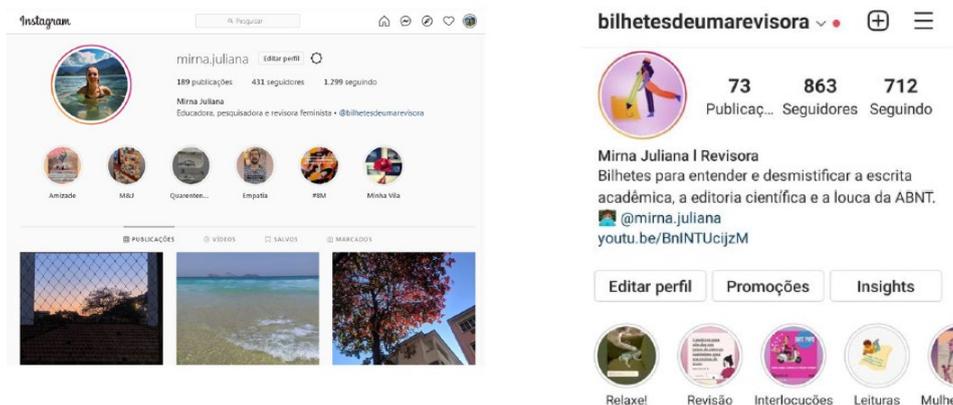
Fonte: Elaboração própria.

Com o afastamento do Facebook, passei a frequentar o Instagram, cuja proposta é focada em imagens, com compartilhamento de vídeos, produções próprias nos *stories* e repostagem de

outros perfis. Os *posts* podem ter uma legenda com textos de até 1800 caracteres, Nessa rede, é possível seguir perfis, *hashtags*, salvar publicações, comprar, comentar, pesquisar, encaminhar, compartilhar, entre outras ações conectadas a outras redes, como Facebook e o Twitter.

O modo como se lida com cada uma dessas ações modifica o que a rede apresenta para cada usuário, com base nos interesses que cada um demonstra durante a navegação. Essa informação é relevante para entender como cheguei aos *posts* analisados. Estou no Instagram em dois perfis, um pessoal e um profissional. Em 2016, abri o perfil pessoal: @mirna.juliana e em 2020, para festejar os 20 anos de trabalho como revisora de textos, criei o perfil profissional @bilhetesdeumarevisora<sup>iv</sup>, no qual trato sobre escrita acadêmica e normalização de textos científicos.

**Figura 3** – Montagem com imagens dos perfis no Instagram



Fonte: Elaboração própria.

Em 2019, comecei a coletar *posts* que tratassem sobre feminismo, salvando no próprio Instagram. No perfil profissional, sigo outras contas (pesquisadoras, pós-graduandas e instituições) que tratam de educação, ciência, pesquisa acadêmica e questões relacionadas a gênero. Passei a seguir, em ambos os perfis, as seguintes *hashtags*: #feminismo, #ginecologia, #ginecologianatural, #corpolivres, entre outras e, assim, *posts* de contas que eu não seguia sobre o tema passaram a ser oferecidos durante minha navegação.

Essa ação mostrou que se produz bastante sobre esse tema. Para se ter uma noção, quando comecei a organizar os *posts* pela primeira vez em categorias, havia 373 postagens no *corpus* da pesquisa. Uma semana depois, já totalizavam 450. Isso mostra que é preciso delimitar o tipo de recorte e o período, pois há um grande volume de dados.

Figura 4 – Montagem com miniaturas dos posts salvos



Fonte: Elaboração própria.

Observando os *posts* apresentados pelo algoritmo do sistema, vários tratavam sobre saúde da mulher.

### Descrição dos *posts* encontrados: primeiras impressões

Os temas mais comentados entre os *posts* selecionados tratam de: prazer, reprodução, aceitação do corpo, menstruação, tabus, educação sexual, anatomia, empoderamento, sexo, sororidade, abusos, questões psicológicas – todos assuntos relacionados à saúde da mulher.

Figura 5 – Temas abordados nos posts



Fonte: Elaboração própria.

Essas questões se autorreferenciam, pois ao tratar de reprodução, os *posts* levantam questões sobre a saúde psicológica, tabus, educação sexual, entre outras. Esse é um dos desafios que se apresenta para a análise dos dados da pesquisa.

Para fazer essa descrição inicial dos dados, escolhi alguns temas centrais. Como estratégia metodológica para organizar esse material, no próprio Instagram criei outras categorias de itens salvos com os títulos dos temas para organizar os *posts*. Para isso, o que estava em “Feminismo”, pasta inicialmente criada, foi “movido” (como a própria rede denomina) para cada uma das demais.

**Figura 6** – Fluxograma dos temas presentes nos posts levantados



Fonte: Elaboração própria.

Para apresentar esse material, trago a compilação de imagens das postagens, printadas diretamente do Instagram, de perfis públicos. As montagens são de minha própria autoria e para não se tornar repetitivo, decidi não incluir título de figuras, pois são autoexplicativas, nem a fonte, pois foram todas retiradas da rede social que é foco do estudo.

Muitos *posts* falam sobre o corpo da mulher, com informações sobre a anatomia do aparelho reprodutivo feminino, mostrando a vagina, a vulva e a anatomia do clitóris, buscando desvendar o corpo da mulher, tratar de tabus, questões que têm a ver com o autoconhecimento e com uma relação mais íntima com o próprio corpo; mostram, por exemplo, o útero, um verdadeiro desconhecido de muitas mulheres, conforme se pode perceber pelos comentários nas postagens.

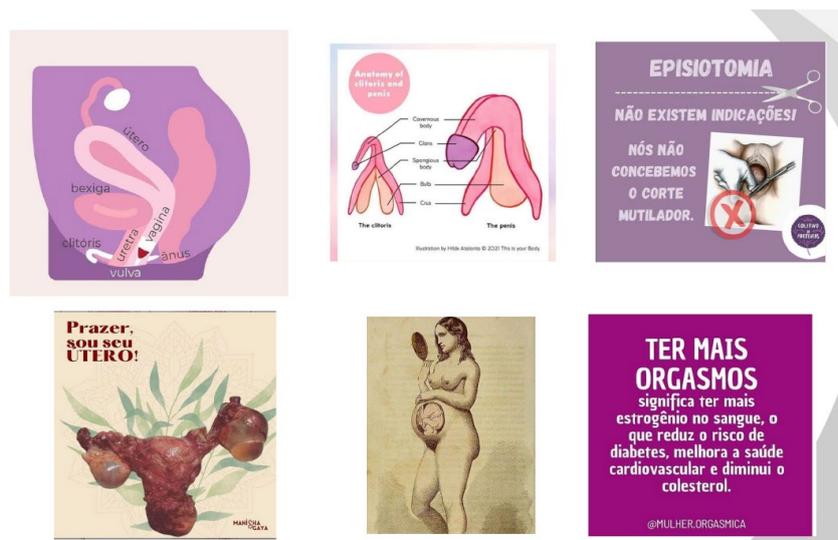
Figura 7 – Montagem com posts sobre anatomia (1)



Fonte: Elaboração própria.

Esse acesso à anatomia faz com que mulheres, muitas delas adultas, tenham acessos aos seus corpos, tocados apenas pelo tabu e por preconceitos. Não são raros os comentários as *posts* de mulheres maduras, com filhos, que afirmam jamais terem se tocado ou olhado para o próprio corpo; muitas delas dizem sentir vergonha por perceberem que apenas homens (médicos e parceiros) tiveram esse tipo de acesso aos seus corpos.

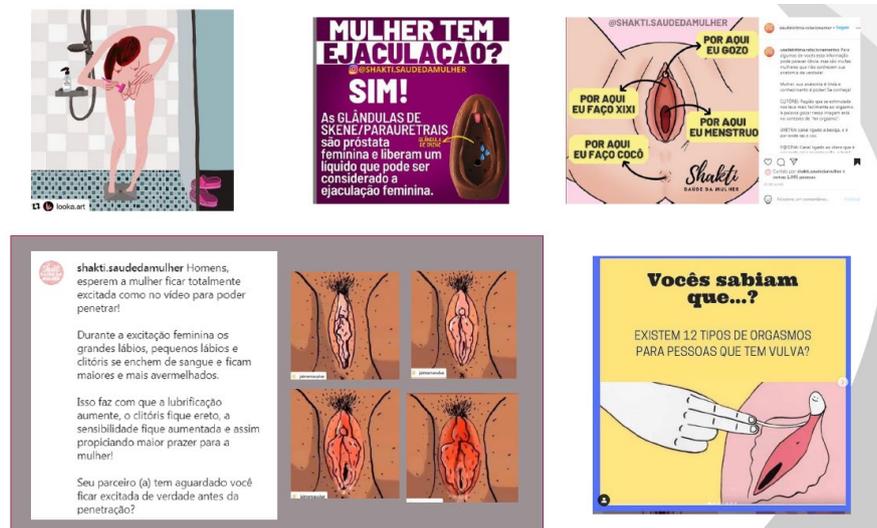
Figura 8 – Montagem com posts sobre anatomia (2)



Fonte: Elaboração própria.

Além de desvendar o corpo feminino, com imagens e diversos materiais audiovisuais, as postagens trazem informações sobre como se chegar ao orgasmo e as mudanças do corpo quando estimulado sexualmente.

Figura 9 – Montagem com posts sobre anatomia (3)



Fonte: Elaboração própria.

Há informações sobre a ejaculação feminina, a estimulação do clitóris, e formas de se conhecer para chegar ao prazer, também direcionadas aos homens, a fim de que eles saibam/aprendam onde tocar, como estimular, como dar prazer quando estão numa relação com uma pessoa com vagina.

As imagens e textos das legendas motivam as mulheres a olharem para si, para os seus pelos e saber a função deles, entender porque é importante pensar em seu orgasmo e o quanto isso estimula seu corpo e lhe traz bem-estar, entendendo que “gozar”/ter prazer é uma função humana, também acessível ao corpo da mulher.

Há muitos *posts* com imagens de vaginas e vulvas, incluindo a divulgação de museus voltados especificamente para esse assunto. Isso parece uma tentativa de normatizar essa parte do corpo da mulher, percebendo que ela pode ter várias cores, tamanhos e formatos, cada uma perfeita em sua singularidade. Esse olhar para a normalização da diversidade de corpos também se estende aos seios e a todo o corpo da mulher, sempre alvo de controle por diversos setores da sociedade, como a indústria da “beleza” (moda, academias de ginástica, cosméticos, maquiagem, produtos de higiene, programas audiovisuais, etc.), a religião e a política.

**Figura 10 – Montagem com posts sobre anatomia (4)**



Fonte: Elaboração própria.

As mulheres que produzem e compartilham essas mensagens na rede parecem buscar normalizar os corpos, os diversos corpos, vendo beleza e poesia no corpo da mulher, gerador da vida humana, incluindo os corpos de homens trans, que menstruam e engravidam, e também de mulheres trans, com suas particularidades.

Outro assunto bastante difundido nos *posts* analisados é a menstruação. Na década de 2010, se difundiu no Brasil o uso do coletor menstrual, antes só acessível fora do país. A adesão ao método foi tamanha, que o Brasil conta atualmente com várias indústrias nacionais que fabricam e vendem o produto. Tenho a hipótese de que o coletor pode ser o responsável pelo interesse das mulheres pelo próprio corpo, pois é preciso manipular o objeto dentro da vagina para colocação e uso corretos. Eu e várias amigas tivemos esse primeiro contato com o sangue menstrual já adultas, muitas de nós depois da maternidade. Não é raro ouvir mulheres se referirem ao uso do coletor menstrual como uma revolução em sua vida. Quem imaginava, até poucos anos atrás, deparar-se com a imagem de um coletor derramando sangue menstrual como foco publicitário de um produto feminino, como algumas empresas difundem atualmente?

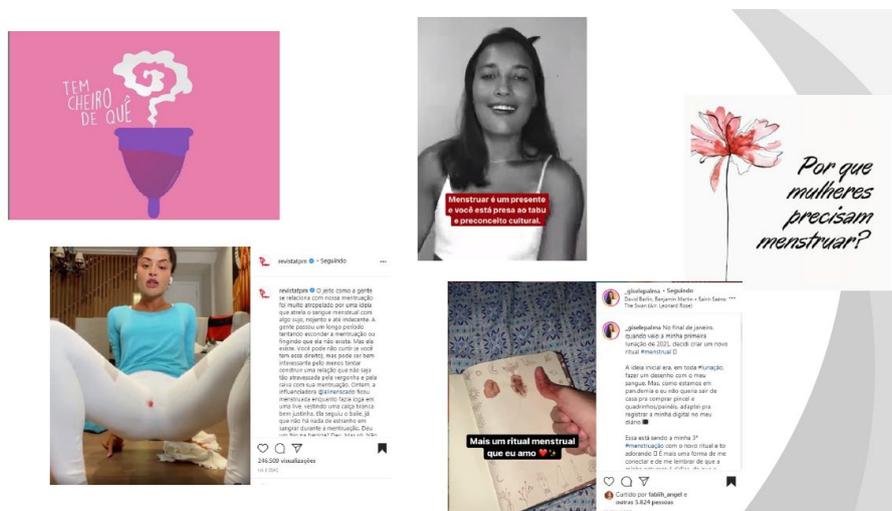
Figura 11 – Montagem com posts sobre menstruação (1)



Fonte: Elaboração própria.

Os posts informam porque se menstrua, o que pode demonstrar a coloração e aspecto do sangue menstrual, as cólicas e a tensão pré-menstrual. A menstruação é encarada como algo natural e saudável, estimulando as mulheres a “fazerem as pazes com a menstruação” e, assim, aceitarem sua condição feminina e tudo o que isso acarreta em seu próprio corpo. Ensina-se, na rede, a diferença entre corrimento e muco cervical, com informações sobre como identificar a fertilidade através da observação correta do muco, orientando sobre a ciclicidade do corpo da mulher.

Figura 12 – Montagem com posts sobre menstruação (2)



Fonte: Elaboração própria.

Alguns *posts* trazem questões de naturalização da menstruação, num movimento de empoderamento do corpo, e direcionam autocuidados baseados em saberes “ancestrais”, como vaporização do útero, uso de chás e ervas para o autocuidado, além da observação do ciclo menstrual de acordo com a fase da lua.

Figura 13 – Montagem com posts sobre menstruação (3)



Fonte: Elaboração própria.

Outro tema recorrente nos *posts* analisados é o prazer feminino. As postagens trazem compartilhamento sobre vibradores, masturbação, pornô feminista, sexo oral. Essa categoria, assim como as demais, segue o padrão de normalizar o prazer feminino.

Figura 14 – Montagem com posts sobre prazer (1)



Fonte: Elaboração própria.

As mulheres compartilham suas relações com os vibradores ou “toys”, como algumas denominam, de forma natural. Assim, descortinam o mundo do prazer feminino mediado por tecnologias. Existem lojas específicas para mulheres na rede, divulgando seus produtos de forma direcionada ao público feminino.

Figura 15 – Montagem com posts sobre prazer (2)



Fonte: Elaboração própria.

O caminho do prazer nos leva à aceitação dos corpos: peludos, gordos, negros, “velhos”, com deficiência, mais uma vez, naturalizando essa diferença a partir do questionamento sobre os padrões. Há beleza, inclusive, nessa diferença dos corpos. São muitos corpos diferentes tantos quantas são diferentes as possibilidades que nos tornam humanos.

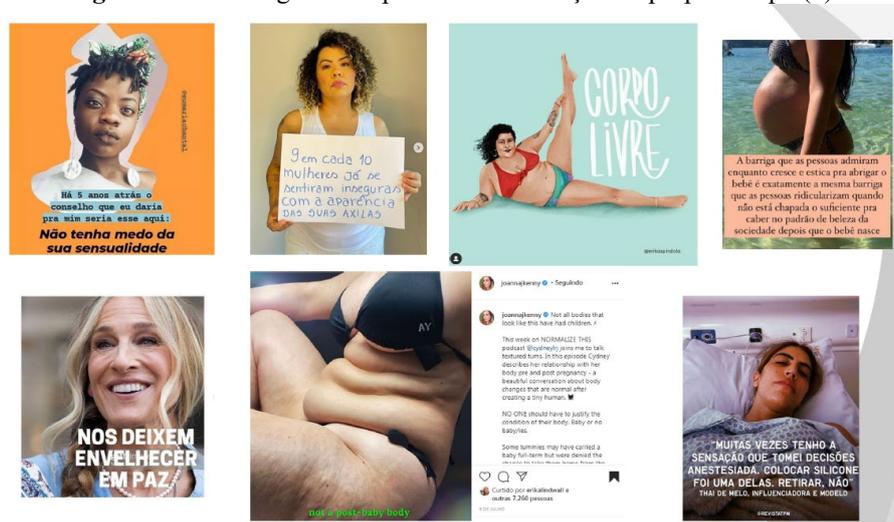
Figura 16 – Montagem com posts sobre aceitação do próprio corpo (1)



Fonte: Elaboração própria.

Os posts parecem estimular as mulheres a apostarem mais no seu próprio corpo, na sua própria sensualidade, acreditando que não há nenhum impeditivo para sentir prazer e ser feliz, basta apenas existir.

Figura 17 – Montagem com posts sobre aceitação do próprio corpo (2)



Fonte: Elaboração própria.

Dentro dessa perspectiva, são trazidas para debate questões, como o explante de silicone, realizado por celebridades e *influencers* digitais, cujo processo é divulgado nas redes. Os perfis de mulheres gordas também têm forte adesão, com milhões de seguidores. Esse parece ser um movimento que busca mostrar que é normal ter estrias, celulite, barriga, cabelos brancos,

seios flácidos, mamilos grandes, pelos pubianos, entre outras características que nos definem como mulheres normais.

### **Letramento digital**

E o letramento digital, onde entra nessa história? Como apresentado, as ações que o usuário tem na relação com a rede modula a forma como as postagens são oferecidas para ele na experiência com o Instagram. O simples fato de rolar a tela, parar a rolagem por alguns segundos em uma publicação informa ao algoritmo sobre seus interesses. Passar as fotos em carrossel de uma mesma publicação, comentar, compartilhar por mensagem ou no story, repostar e salvar são ações que demonstram engajamento com pesos diferentes para a rede. Não é à toa que os perfis solicitam sempre compartilhamento, curtida e salvamento do post a seus usuários. A experiência com a rede é, portanto, diferente para cada usuário, de acordo com as informações que os algoritmos coletam de interação. Perceber o quanto estamos envolvidos pelas tecnologias, trabalhando diariamente para a “superindústria do imaginário” (BUCCI, 2021), composta pelas empresas do mercado de tecnologias, é uma tarefa que requer letramento digital, que “consiste em favorecer aprendizagens sobre a tecnologia digital e as linguagens multimídia, para que a educação possa contemplar sua finalidade como ferramenta de transformação social.” (WEBER; SANTOS; CRUZ, 2014, p. 61).

Os *posts* que me foram oferecidos pela rede seguem uma estrutura que responde às ações que eu, como usuária dentro dos dois perfis que utilizo, forneço para o Instagram. Ao “perseguir” postagens sobre este tema, salvando, compartilhando, curtindo e comentando, o algoritmo do sistema recolhe informações e me apresenta outras possibilidades, seguindo a linha de informações com as quais interajo. Não foi à toa que cheguei a tantos *posts* em tão pouco tempo. Isso quer dizer que além de haver muitas pessoas produzindo bastante conteúdo a respeito desses temas, a estrutura da rede está organizada para me oferecer cada vez mais materiais sobre isso, o que inclui produções patrocinadas, de empresas, e até de perfis que tratam de questões ligadas à pornografia, que ganham com a exposição do corpo da mulher como mera mercadoria.

Ter a consciência de que não estamos tendo experiências livre de vigilância e controle dos dados que disponibilizamos sobre nossos gostos, interesses e subjetividades é muito importante nos dias de hoje (SANTAELLA, 2013), em que a economia e a política é dominada por poucas empresas, gigantes das tecnologias, que monopolizam informações sobre a humanidade e com elas lucram mais do que nações inteiras (BUCCI, 2021). Precisamos estar

cientes também, de que existe outro tipo de conteúdo que não é apresentado para mim, uma vez que a rede não possui esse tipo de informação sobre minhas preferências. O Instagram não traz apenas postagens sobre empoderamento feminino sobre o corpo da mulher e sua saúde, como se poderia pensar em uma análise ingênua da rede.

Em um exercício essencial para compreender o que existe na rede para além do que está dentro da “minha bolha algorítmica”, busquei *posts* que tratassem do assunto corpo da mulher com descritores diferentes do que estava utilizando neste estudo. Ao analisar rapidamente o alcance de alguns perfis, é possível perceber que os materiais que objetificam o corpo da mulher pornograficamente têm alcance bem maior do que estes analisados aqui. Ao buscar termos como “calcinha” (*pantys*, em inglês) há uma infinidade de perfis que apresentam mulheres nuas e/ou seminuas, em posições que exploram pornograficamente seus corpos. A quantidade de perfis que trazem homens nessa mesma perspectiva é muito menor, quase inexistente.

O letramento digital também é importante para que os usuários da rede saibam escolher *hashtags* que a levarão ao conteúdo que procuram. Além disso, é fundamental para confirmar informações repassadas nos *posts*, conferindo a veracidade de dicas, descobertas ou dados científicos comunicados, muitas vezes, de forma leve e descontraída para atrair o público. O letramento digital é essencial para uma vida mediada pelas mídias digitais que “espreitam-nos sem trégua nem fadiga, pois esses dispositivos não descansam, não dormem, não saem de cena.” (SANTAELLA, 2013, p. 83).

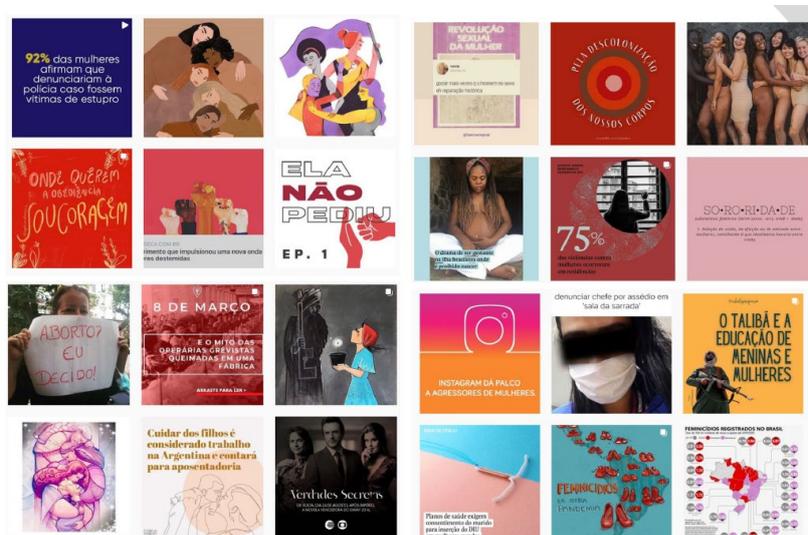
### **Considerações finais**

O Instagram disponibiliza informações sobre a saúde da mulher, acessível a todas e todos que decidirem buscar por elas. Encontrar perfis específicos, que trazem informações fidedignas e confiáveis sobre anatomia, menstruação, prazer, aceitação do corpo, entre outras, demanda ações, como seguir perfis e *hashtags* específicos, curtir e salvar *posts*, modulando dados para a arquitetura da rede social digital. Isso demanda letramento digital. Outra camada dessa habilidade trata-se da conferência de informações antes mesmo de curtir, comentar e compartilhá-las, evitando, assim, a divulgação de inverdades.

Em uma análise geral sobre o material escolhido para apresentação neste artigo, percebi que os *posts* e perfis funcionam como forma de empoderamento através da sororidade que as mulheres promovem entre si. Tal ação se dá não apenas na postagem, mas também nos comentários ali publicados, em que mulheres comentam sobre os discursos e atitudes machistas, sobre como a sociedade nos oprime, enfim, sobre diversas questões feministas. Através de

questões relacionadas à saúde da mulher, chegamos a uma luta que, independente de acreditar no feminismo, é muito maior, é de todas nós e só terá sucesso se nós fizermos isso juntas.

**Figura 18** – Montagem com posts que tratam das lutas femininas



Fonte: Elaboração própria.

A educação de jovens e crianças para, sobre, com essas mídias precisa levar em consideração que embora haja muitos conteúdos disponíveis nas redes sociais sobre o corpo da mulher, nem tudo o que está na rede é verdade, portanto, deve ser verificado. A escola pode organizar ações que envolvam letramento digital e educação sexual para o empoderamento de meninas sobre seus corpos e para a educação dos meninos também, que precisam, urgentemente, participar de forma ativa dessa discussão.

## Referências

BUCCI, Eugênio. *A superindústria do imaginário: como o capital transformou o olhar em trabalho e se apropriou de tudo que é visível*. Belo Horizonte: Autêntica, 2021.

DINIZ, Debora. *Carta de uma orientadora: o primeiro projeto de pesquisa*. 2. ed. Brasília: Letras Livres, 2013.

SANTAELLA, Lucia. *Comunicação ubíqua: repercussões na cultura e na educação*. São Paulo: Paulus, 2013.

WEBER, A.; SANTOS, E.; CRUZ, M. M. Letramentos e alfabetizações na cibercultura: crianças e jovens em rede, desafios para educação. *Leitura: Teoria e Prática*, v. 32, n. 62, 2014.

---

<sup>i</sup> O site é bastante citado em vários grupos que tratam de contracepção sem hormônios. Está disponível em: <http://www.ladocultodalua.com/>. Acesso em: 20 set. 2021.

<sup>ii</sup> Trata-se de um questionário *on-line* com 80 questões sobre o acesso, uso, manuseio, higiene e enfrentamento de tabus em relação ao método. Até o momento, conseguimos a resposta de 180 participantes, mas o questionário continua aberto para receber respostas.

<sup>iii</sup> Mais informações em: <https://www.mulheres.org.br/>. Acesso em: 20 set. 2021.

<sup>iv</sup> O nome do perfil foi inspirado no livro “Carta de uma orientadora” (2013), da Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Debora Diniz (UnB), minha grande inspiração para a orientação sobre escrita acadêmica.