

---

## MÍDIAS SOCIAIS COMO INSTRUMENTOS DE DOCILIZAÇÃO DOS CORPOS

Zaira de Matos Turqueti Coutinho<sup>1</sup>

### RESUMO

*Este trabalho objetivou estabelecer uma analogia entre conceitos explorados por Michel Foucault, em especial a ideia de “docilização dos corpos”, e as possíveis relações de vigilância, controle, coerção e dominação na contemporaneidade através da internet. Desta forma, foram apresentados materiais científicos diversos com resultados concretos sobre os danos na esfera psicossocial pelo uso excessivo destas redes, para estabelecer um diálogo com o livro “Vigiar e Punir”. Para tal, realizou-se uma revisão bibliográfica do tipo narrativa, no âmbito da Psicologia Social Crítica, uma vez que compreendeu os fazeres e expressões de indivíduos e da sociedade como totalidade no “mundo virtual”. Pretendeu-se, assim, produzir uma reflexão crítica sobre o papel das mídias sociais diante do adoecimento psíquico e da produção de uma subjetividade distinta – esta, derivada do uso indiscriminado destas mídias, em muito se distancia ou apresenta-se como grave distorção ou mascaramento da realidade de seus usuários.*

**Palavras-chave:** Docilização dos corpos. Mídias sociais. Subjetividade. Vigilância. Coerção.

---

<sup>1</sup> TCC em formato de artigo, apresentado ao Centro Universitário Presidente Antônio Carlos (FACEC), como parte dos requisitos para a obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

\*Zaira de Matos Turqueti Coutinho – Estudante do 10º período de Psicologia – zairaturqueti@gmail.com

## **INTRODUÇÃO**

As mídias sociais, compreendidas como as redes de comunicação instantânea e inter-relações no espaço virtual através de aplicativos de celulares (ou computadores e demais aparelhos vinculados à internet), têm sido palco de ampla discussão na atualidade, pelo seu caráter controverso no que tange ao benefício ou malefício aos seus usuários. O presente trabalho visa a defender os argumentos que demonstram, através de resultados de estudos teóricos qualitativos e dados quantitativos, que existem mais razões para se acreditar que os efeitos de seu uso são mais danosos à saúde mental dos indivíduos adeptos a estas mídias do que vantajosos. Assim, a análise foi feita pela ótica da Psicologia Social Crítica, buscando compreender os efeitos das mídias sociais em toda a (trans)formação do sujeito, em âmbito psicossocial e a nível singular, subjetivo e coletivo.

Desta forma, o objetivo deste trabalho é apresentar uma problemática do uso das mídias, estabelecendo uma analogia entre o conceito e a ideia do autor Michel Foucault (1975) sobre os chamados “corpos dóceis”: o corpo de cada e todo indivíduo que se torna disciplinado, que responde a uma ordem ou padrão vigente, tornado útil e, ao mesmo tempo, dócil para submeter-se a um propósito de uma sociedade (esta, capitalista, consumista e midiática). Para isto, foram utilizados textos de Foucault de seu livro “Vigiar e Punir”, bem como a literatura científica que investiga o impacto destas mídias para além do campo virtual, como o livro *Sociedade.com* do autor Abel Reis, o Artigo de Pedro Guareschi intitulado “Psicologia e Pós-Verdade: a emergência da subjetividade digital”. Outros autores serão apresentados na seção “Fundamentação Teórica”, onde buscou-se realizar uma resenha específica de cada obra, com o intuito de correlacioná-las na seção “Análise da Pesquisa”.

No que tange à escolha do tema, deu-se ao observar o movimento provocado pelas mídias sociais de um expressivo número de pessoas – só no Brasil, por exemplo, em 2021, já existiam cerca de 130 milhões de usuários ativos no *Facebook*<sup>TM</sup>, 120 milhões no *WhatsApp*<sup>TM</sup> e 95 milhões na plataforma



---

*Instagram*<sup>2</sup>. Apesar de serem dos mais diversos contextos, os sujeitos demonstram neste “universo virtual” um comportamento e uma expressão de suas existências de maneira mecanizada: um responder ou, mais ainda, um fazer automático, onde os discursos que emergem nas mídias se mostram meramente replicados, reproduzidos sem que sejam questionados, e mesmo fotos, vídeos e conteúdos altamente pessoais pouco se diferenciam entre os sujeitos – o que indica um padrão muito específico que, de alguma forma, provoca e faz pensar ser imposto por estes instrumentos on-line.

Acredita-se que este tema seja de suma importância para a psicologia, uma vez que todo o efeito supracitado das mídias sociais sobre o sujeito se mostra prejudicial ao mesmo (como se buscará evidenciar ao longo deste trabalho), indicando ser um dos grandes causadores atuais de sofrimento psíquico, gerador de ansiedade, de submissão, apresentando prejuízos, por exemplo, no âmbito das relações interpessoais, e mesmo na construção da própria subjetividade. Neste sentido, Guareschi (2018) fala sobre os riscos de uma sociedade onde ninguém mais faz escolhas conscientes frente ao mundo tecnológico, no qual nunca se perguntam porque fazem o que fazem, ou mesmo questionam aquilo que tem se colocado como verdade (ante as mídias), o que contribui para formar uma subjetividade digital. Esta designa a subjetividade (o sujeito que existe a partir das relações que estabelece) que é constituída no mundo virtual e o extrapola – nossos gostos, nossos desejos, nossas opiniões e mesmo nossa expressão no mundo passa a ser não só captada, mas influenciada e mesmo condicionada pelas ferramentas sobre a quais se constituem as mídias sociais.

---

<sup>2</sup> Dados do livro “Discurso de Ódio nas Redes Sociais” (2022, p. 96), apresentados pelo autor Luiz Valério Trindade.

## **1. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

Para a produção desta seção, propôs-se a resenha de quatro textos (utilizados como base para as discussões) isoladamente – a fim de que os mesmos tenham suas potencialidades preservadas e, após as discussões individuais, seja estabelecido um diálogo e uma correlação análoga entre tais materiais na seção 3 (Análise da Pesquisa) deste trabalho. Com isto, objetiva-se articular conceitos de grande respaldo utilizados por Michel Foucault a um cenário completamente atual.

Trata-se assim, de um livro do autor supracitado abordando estes conceitos – especialmente relativos a ideia de controle e dominação política de corpos – caros à filosofia, sociologia e psicologia, e as três demais obras com temáticas atuais a respeito dos efeitos das mídias sociais a nível da subjetividade individual e coletiva. Desta forma, a fundamentação teórica foi subdividida em quatro tópicos, cada qual relativo a uma obra específica (capítulo de livro ou artigo) dos diferentes autores, como será apresentado.

Salienta-se que, além destes, outros materiais (como artigos científicos e obras literárias) também são utilizados para compor este trabalho, que serão mencionados na seção “Análise da Pesquisa”, devidamente citados e/ou referenciados ao final do trabalho.

### **1.1 Psicologia e Pós-Verdade: a emergência da subjetividade digital**

O artigo trabalha e articula os conceitos de tecnologia e mídia e Pós-verdade, como banalização da mentira e a existência de bolhas ideológicas facilitadas pelo mundo virtual, nas quais a opinião do sujeito é norteadada unicamente através das próprias crenças, valores e interesse, sem que se crie espaço para compreender ou sequer observar diferentes perspectivas – excluindo-se quaisquer sujeitos que venham trazer óticas outras. As mídias sociais favorecem este movimento, criando círculos fechados ao redor daqueles que tenham determinadas ideias e isolando aqueles que tenham noções



**UNIPAC**  
Barbacena

**UNIPAC**

Centro Universitário Presidente Antônio Carlos

---

distintas em suas demais bolhas. O estudo da psicologia associa-se a este campo uma vez que, segundo Guareschi (2018, p.23):

Ao examinar com atenção a definição que o Dicionário de Oxford oferece para Pós-verdade, damos-nos conta de imediato da presença de inúmeros termos que constituem o campo da Psicologia, ou remetem a sua área de reflexão. No entender do Dicionário, a dimensão psicológica está intrinsecamente ligada ao conceito. Ressaltamos, principalmente, expressões como apelos à emoção e crenças pessoais; e influência em moldar a opinião pública.

A partir daí, o autor discute a influência das crenças, seu efeito no psiquismo e qual sua relação com a motivação para sermos e pensarmos da forma como fazemos. Defende-se a ideia de que todos os sujeitos são atravessados por estas crenças e valores próprios, e que a compreensão de mundo de cada um é inevitavelmente influenciada por ela. O problema, segundo Guareschi (2018), se dá quando estes fatores são formadores de verdades, tidas absolutas e seguidas de forma irreflexiva ou acrítica. Ademais, trabalhou-se os conceitos de consciência e liberdade compreendidos pela psicologia, e como estão profundamente interligados uma vez que consciência está associada ao processo de buscar questionar, compreender e refletir, diante do mundo e si próprio. A liberdade por sua vez, não seria possível sem este movimento, segundo Guareschi (2018, p.25): *“porque ninguém pode ser considerado livre, se não tem consciência”*. Ainda de acordo com o autor:

A questão que se coloca é, então: o quanto de consciência existiria em pessoas sujeitas a milhares, ou milhões, de informações repetidas constantemente, com inúmeras conotações de prazer, alegria, gozo, satisfação de diferentes desejos, seduções, ou mesmo ameaças, medo, etc. despejadas 24 horas por dia, momento a momento? Nessa avalanche de informações e no bombardeio incessante de mensagens, quanto tempo, ou que espaço nos sobra para podermos refletir? (Guareschi, 2018, p.25)

Parte-se então para a discussão da construção da subjetividade. Esta é entendida como diferente da singularidade (que diria apenas do indivíduo e suas particularidades), uma vez que admite a grande importância do outro e das

---

relações sociais e sua existência indispensável para formá-la. Desenvolve, contudo, a ideia de subjetividade digital, onde:

Nossa proposição é de que se pode falar, hoje, do surgimento de uma subjetividade digital, com objetivos específicos de transformar os seres humanos em objetos de interesse de um tecnocapitalismo financeiro internacional. Parece ser uma hipótese arriscada, mas desejamos prevenir e argumentar que numa era Pós-verdade, com a parafernália das novas tecnologias, principalmente na área da comunicação, e com o auxílio da Psicologia, torna-se possível construir valores e subjetividades que assemelhem os seres humanos a robôs, diminuindo e ferindo fortemente sua consciência e liberdade (Guareschi, 2018, p.27).

Por fim, o autor articula o conceito supracitado à ideia de algoritmo e tecnoliberalismo, onde as mídias sociais possuem não só uma capacidade quase inesgotável e “onipresente” de monitorar os sujeitos, não só compreendendo suas necessidades, gostos, opiniões, desejos etc., mas reforçando e mesmo criando tais características nestes. Tudo compromete e em muito dissipa a capacidade do ser humano de adquirir consciência e buscar pela liberdade, ao tornarem-se sujeitos passivos e “submersos” nestas mídias sociais, sem que se deem conta.

### **1.2 Autoestima alimentada por “likes”: uma análise sobre a influência da indústria cultural na busca pela beleza e o protagonismo da imagem nas redes sociais**

O artigo tem como pauta a crítica à indústria da beleza e a sua disseminação nas mídias sociais, que são hoje as principais responsáveis por criar desejos e divulgar meios de satisfazê-los, principalmente relativos a produtos e métodos que levem a uma imagem corporal de acordo com um ideal de perfeição – que é sempre reforçado nas redes sociais e no mundo do entretenimento, por exemplo. O capitalismo e o mercado do consumo são os que visam obtenção de lucro através, por exemplo, dos procedimentos estéticos, dando subsídios para disseminação no *cyber espaço* de um padrão estético ideal (que nunca representa um corpo *real* ou naturalmente possível). A autora Brunelli *et al.* (2019) correlaciona a ânsia urgente por *likes* e status social provocada nas



**UNIPAC**  
Barbacena

**UNIPAC**

Centro Universitário Presidente Antônio Carlos

---

mídias à objetificação do sujeito, a autoestima baixa e a possível vinculação ao aumento dos diagnósticos depressivos, principalmente diante de mulheres jovens (através da análise de pesquisas quantitativas que serão posteriormente mencionadas).

Neste âmbito, a respeito do conceito “indústria cultural”, Brunelli *et al.* destaca sua capacidade de imposição de uma estilização da cultura, na qual:

Esta estilização, ao se capilarizar nas diferentes esferas da vida social tem adentrado veementemente no campo das linguagens, dos significados e dos desejos, na busca pelo ser e pelo ter, na procura por uma beleza padrão amplamente difundida no *Instagram*, por exemplo, transformando as curtidas em capitais simbólicos no ambiente das virtualidades (2019, p. 228).

Compreende-se assim que a influência das mídias sociais não se dá apenas no momento de sua utilização como espaço virtual distinto ou distante da vida pessoal dos sujeitos. Em realidade, o que se tem é toda uma modificação tanto das formas de se comportar e de pensar de uma sociedade, que pauta seus gostos, obtenção de prazer e aceitação da imagem nas aprovações ou desaprovações pelas curtidas em fotos e publicações nestas mídias. Assim,

[...] pensar o significado dos likes neste contexto é trazer as dimensões dialéticas entre estima e críticas mediadas pelo que os outros pensam que somos, frente ao que de fato somos. É como outro vê, e mais, é como o outro aprova publicamente a partir do like que determina o capital simbólico nas mídias sociais. O like neste caso vira uma espécie de moeda que insere ou repele, torna público e decreta falência, dá status ou marginaliza (Brunelli *et al.*, 2019, p. 230).

Por fim, o artigo analisou os dados de um boletim epidemiológico a respeito do suicídio no Brasil de 2017, onde foi possível observar, através de seus resultados, que entre os anos de 2011 e 2016 houve um “*aumento dos casos notificados de lesão autoprovocada nos sexos feminino e masculino de 209,5% e 194,7%, respectivamente*” (Brunelli *et al.*, 2019, p. 232). Ademais, os dados apontaram que em sua maioria eram mulheres jovens de 20 a 29 anos, moradoras da zona urbana. Além deste, as autoras analisaram estudos realizados pela *Royal Society for Public Health*, de pesquisas no Reino Unido,

---

que destacou os efeitos colaterais altamente prejudiciais das mídias sociais na saúde mental dos usuários.

Os resultados mostram que 90% das pessoas entre 14 e 24 anos usam redes sociais – mais do que qualquer outro grupo etário, o que os torna ainda mais vulneráveis a seus efeitos colaterais. Ao mesmo tempo, as taxas de ansiedade e depressão nessa parcela da população aumentaram 70% nos últimos 25 anos. Os jovens avaliados estão ansiosos, deprimidos, com a autoestima baixa, sem sono, e a razão disso tudo pode estar na palma das mãos deles: nas redes sociais. [...] entre as meninas, o efeito Instagram foi ainda mais devastador: nove em cada 10 se sentem infelizes com seus corpos e pensam em mudar a própria aparência, cogitando, inclusive, procedimentos cirúrgicos. [...] Muitos jovens destacaram o fato de sofrerem bullying nas redes sociais, sendo o Facebook o pior neste quesito – dois terços dos entrevistados acreditam que a rede de Zuckerberg deixa o cyberbullying ainda mais cruel. (Carbonari, 2017, apud Brunelli *et al.*, 2019, p.234)

Associando as pesquisas, é possível compreender que o aumento de casos de depressão e suicídio nos últimos anos não se deu por acaso, e que o padrão estético imposto nas redes sociais, a utilização de *filtros* que distorcem a própria imagem para que o sujeito (esteticamente) se enquadre às exigências, são causas da não aceitação da própria imagem. Os usuários destas mídias sofrem ao se compararem a outros, sem levarem em consideração que mesmo e principalmente os grandes influenciadores digitais também dissimulam sua aparência.

### **1.3 Vigiar e Punir**

Terceira parte, Disciplina. Capítulo I – Os Corpos Dóceis

O capítulo do livro de Foucault (1975) tem início através de uma análise das formas de poder e controle sobre o corpo do século XVIII, que podem ser amplamente observadas através da figura do soldado. O autor observa como este passa a ser máquina ao invés de indivíduo, um vez que cada ação sua é fabricada e fruto do automatismo – há um modo absolutamente específico e inquestionável de ser portar, que deve ser expressado em cada mínimo detalhe de sua postura, de seu comportamento, de alinhamento sobre um mover meticuloso de cada membro do seu corpo. A partir disto, o autor formula o



**UNIPAC**  
Barbacena

**UNIPAC**

Centro Universitário Presidente Antônio Carlos

---

conceito de corpos dóceis, baseando-se no Homem-máquina e sua (proposital) ambiguidade onde esse caracteriza-se entre os âmbitos anátomo-metafísico (da análise de sua utilidade) e técnico-político (do regulamento e controle institucional). Assim, segundo Foucault (1975, p.163):

O “Homem-máquina” de La Mettrie é ao mesmo tempo uma redução materialista da alma e uma teoria geral do adestramento, no centro dos quais reina a noção de “docilidade” que une ao corpo analisável o corpo manipulável. É dócil um corpo que pode ser submetido, que pode ser utilizado, que pode ser transformado e aperfeiçoado. Os famosos autômatos, por seu lado, não eram apenas uma maneira de ilustrar o organismo; eram também bonecos políticos, modelos reduzidos de poder [...].

Compreende-se então, também o conceito de disciplina, que se dará ao unir as dimensões de uma utilidade econômica (de energia e potência) e de uma obediência (de submissão), onde por um lado o corpo é aptidão voltada para as capacidades de produção, e por outros ele é fruto de domínio que suprime sua autonomia. Segundo Foucault (1975), esta união não é apenas a coexistência da docilidade e utilidade nos corpos, mas a sua intrínseca relação onde uma é causadora da outra (e vice-versa) – uma utilidade e energia sem que dela o sujeito se utilize, uma vez que perde sua potência à medida que o poder coercitivo e a manipulação o anula, o torna passivo e domável sem que se dê conta de que toda sua existência se baseia entre esta dinâmica.

Foucault (1975) então estende o diálogo para o cenário de demais instituições como escolas, instituições religiosas, hospitais etc., e não somente aquelas onde o controle e a coerção se dão de modo evidente e declarado (como nos exércitos), além de dispositivos que se dão como mecanismos de controle e poder, diluídos nos pequenos detalhes que se tornam quase imperceptíveis. Assim, fala de uma “Microfísica do Poder”, que diz do exercício do poder (econômico, político, tecnológico) indestrutível e inegociável para além ainda de instituições: emerge, e propaga-se nos *microespaços*, perpassando cada tipo de relação – em suas assimetrias e divisões hierárquicas –, cada corpo e existência. É intrínseca às instituições, mas ocupa:

[...]campos cada vez mais vastos, como se tendessem a cobrir o corpo social inteiro. Pequenas astúcias dotadas de um grande poder de difusão, arranjos sutis, de aparência inocente, mas profundamente suspeitos, dispositivos que obedecem a economias inconfessáveis, ou que procuram coerções sem grandeza, são eles entretanto que levaram à mutação do regime punitivo, no limiar da época contemporânea (1975, p. 166).

Em suma, o capítulo aborda outros conceitos e esferas por onde o poder é perpassado e disseminado, destacando-se principalmente o *espaço* e o *tempo*. Sobre o espaço, pode-se resumir o controle e coerção que carrega quando:

Importa estabelecer as presenças e as ausências, saber onde e como encontrar os indivíduos, instaurar as comunicações úteis, interromper as outras, poder a cada instante vigiar o comportamento de cada um, apreciá-lo, sancioná-lo, medir as qualidades ou os méritos. Procedimento, portanto, para conhecer, dominar e utilizar. A disciplina organiza um espaço analítico (Foucault, 1975, p.169).

Por fim, sobre o tempo ou elaboração temporal, Foucault (1975) discute e estabelece uma correlação deste (e um *horário*) com o corpo e o gesto (com uma mecânica, um controle e disciplina que se estabelecem mesmo nos gestos, que jamais devem ser realizados sem que neles haja utilidade); o corpo-objeto ou corpo-instrumento (da articulação do corpo do soldado vinculado ao instrumento, onde estes funcionam como um só), de onde Foucault (1975, p.179) afirma que *“aparece esse caráter do poder disciplinar: tem uma função menos de retirada que de síntese, menos de extorsão do produto que de laço coercitivo com o aparelho de produção”*; e por fim sua utilização exaustiva (onde a eficácia deve ser incansavelmente almejada especialmente através da eficiência produzida pela rapidez e utilização de cada instante – sempre útil, sempre produtivo, sempre disciplinado).

#### **1.4 Sociedade.com**

### **Como as tecnologias digitais afetam quem somos e como vivemos**

#### Capítulo 1 – Política, Cidadania e Ativismo

O primeiro capítulo do livro de Reis (2018), tem início através de uma breve análise das divergências entre a contemporaneidade atravessada (e modificada) pelo uso da internet e a distribuição de informações e notícias em



**UNIPAC**  
Barbacena

**UNIPAC**

Centro Universitário Presidente Antônio Carlos

---

jornais há apenas algumas décadas. O autor destaca como os jornais impressos de sua cidade (Rio de Janeiro) traziam conteúdos bem estruturados e que de fato visam a informar, movimentar a população local diante de alguma causa, projetos sociais etc., diferente do bombardeio de informações que se encontram hoje na internet, que mais objetiva uma alienação mascarada de entretenimento. Neste sentido, Reis (2018, p.18) salienta:

O sucesso da rede apoia-se na possibilidade de transcendermos o anonimato, a insignificância e a alienação – e virtualmente ganharmos o mundo. Na internet não necessitamos de intermediários como TV (para sonhar e se informar), partido político (para falar por nós) ou sistema de ensino (para aprender e conhecer). Somos protagonistas da nossa história, atores independentes na medida da nossa curiosidade e consciência, temos voz própria e um cardápio infinito de ideologias, causas e movimentos, além de um oceano de conhecimentos e referências. Ser político neste ambiente é quase automático e involuntário.

O autor então trabalha a ideia de que a internet se apresenta como este universo quase ilimitado de possibilidades, tanto de pertencimento a grupos e a seguir ideais, quanto para criar movimentos e expor a níveis mundiais as opiniões, tudo isto obtendo respostas praticamente imediatas. Contudo, por mais que estas se apresentem como vantagens pela simplicidade e rapidez do acesso, esta mesma característica de facilidade se torna prejudicial à medida que quaisquer pessoas podem atribuir a si as mais diversas características, sejam elas semelhantes ao real ou absolutamente distintas. Basta, por exemplo, reproduzir pensamentos pelo compartilhamento de textos e falas de outros, modificar a própria imagem através de filtros, efeitos ou aplicativos para alteração de fotos, que será possível criar no perfil das mídias sociais o mais alto nível de personalização para atribuir ao sujeito qualidades infinitas. Cria-se, assim, uma nova identidade, que oculta ou dissimula a real subjetividade dos indivíduos.

Mesmo alguém alienado, apolítico, apartidário e desinteressado da agenda do mundo pode deixar de sê-lo mediante um clique. Não é necessário se filiar a um partido, estudar os manuais de esquerda e direita, acompanhar o noticiário ou entrar em debates acalorados no bar da esquina. Um post sobre um desastre ecológico, um convite para uma manifestação perto de

casa ou um evento onde estão conhecidos bastam para cortar a inércia. E com essa mesma tranquilidade, sem qualquer burocracia, esforço ou peso na consciência, é possível voltar ao estado de apatia original a qualquer momento. A vida digital é, por princípio, fluida e fragmentada (Reis, 2018, p.21).

Compreende-se assim, que por mais que haja um amplo espaço para debates e discussões políticas, possibilidades de luta por maior visibilidade, expressão e voz das minorias sociais, por exemplo, estes movimentos são sufocados por um número excessivo de indivíduos que divulgam informações inverídicas (como as *fake news*) sem que se busque compreender e questionar seu conteúdo, além daquelas que auxiliam para reproduzir padrões estéticos e pensamentos de ideologias dominantes, evocando as forças contrárias onde se expressam o preconceito, a discriminação, a segregação, a censura, o autoritarismo e etc., demonstrando que a internet também possui um caráter extremamente nocivo, que coloca em xeque a própria democracia.

## **2. METODOLOGIA**

Este trabalho se configura como uma pesquisa de revisão bibliográfica, do tipo narrativa. Utiliza-se para tal, tanto a revisão dos livros que baseiam a temática central – através das obras de Michel Foucault no que tange principalmente ao fator da *docilização dos corpos* – quanto artigos mais recentes que trabalham o fenômeno das mídias sociais visando demonstrar a ocorrência de danos causados em indivíduos pelas mesmas, em sua singularidade, construção subjetiva e na sua expressão em campo social.

Desta forma, trata-se de uma pesquisa de natureza qualitativa que analisa quais os impactos das mídias sociais e como elas se transformaram (ou, ainda, surgiram com a finalidade de ser) instrumentos que vigiam, monitoram e controlam sujeitos, se configurando como fenômenos de poder e coerção mesmo que de forma não declarada. Portanto, este trabalho visa a entrelaçar os conceitos do autor supracitados, trazidos para o cenário atual através de materiais acadêmicos, artigos científicos e literatura.

Foram selecionados também, livros ou artigos com pesquisas quantitativas, com o intuito de apresentar dados demográficos alinhados aos argumentos levantados pela autora deste trabalho.

Desta forma, as bases de dado utilizadas foram: Google Acadêmico, Scielo, Biblioteca São Tomás de Aquino (FUPAC), através da busca por palavras-chave como “Mídias sociais”, “Docilização de Corpos”, “Tecnologias Digitais” e “Adoecimento Psíquico”, com o objetivo de estabelecer uma analogia entre tais conceitos. Desta forma, as obras selecionadas como base foram: Os livros “Vigiar e Punir” (Foucault) e “Sociedade.com: Como as tecnologias digitais afetam quem somos e como vivemos” (Reis); os artigos “Psicologia e Pós-Verdade: a Emergência da Subjetividade Digital” (Guareschi), e “Autoestima Alimentada por “Likes”: Uma Análise Sobre a Influência da Indústria Cultural na Busca pela beleza e o Protagonismo da Imagem nas Redes Sociais” (Brunelli *et al.*). Além destes, o livro “Discurso de Ódio nas Redes Sociais” (Trindade) também foi utilizado de maneira complementar em outras sessões do trabalho (que não a fundamentação teórica), para aproximar os estudos ao cenário brasileiro. A escolha destes materiais se deu em função de serem os mais adequados à temática, pela credibilidade dos autores e/ou por levantarem argumentos consistentes e críticas bem fundamentadas relativas aos danos causados pelas mídias, como se objetiva discutir.

Salienta-se que foram selecionados apenas artigos de caráter científico, a partir do ano de 2018 (à exceção do livro de Foucault e literatura complementar com o livro 1984, de George Orwell) para limitar a um prazo de cinco anos do momento atual (2023), com o intuito de abordar os materiais mais atuais possíveis a respeito da problemática, uma vez que, a cada ano, tem se mostrado mais expressiva, como se apresenta no decorrer deste trabalho.

### **3. ANÁLISE DA PESQUISA**

Através das obras apresentadas, é possível estabelecer uma correlação entre as mídias sociais e o conceito foucaultiano – a docilização dos corpos. A princípio, quando Foucault (1975) teoriza e dialoga sobre o funcionamento de sistemas coercitivos em instituições detentoras de poder (sempre atravessado pelo âmbito político e sócio-histórico) nos séculos XVII e XVIII, fala de um controle quase absoluto, onde o objetivo é que os indivíduos sejam feitos de máquina em seu mais amplo sentido: o fazer é automático, serve a uma ordem, o corpo é um instrumento útil na qual sua utilidade serve à instituição e não ao próprio sujeito, pois este não tem escolha e sequer questiona sobre seu papel e se percebe em sua existência subjetiva. É passivo por obediência, e ativo no ato de servir. Qual seria então a correlação com as mídias sociais, onde os sujeitos são aparentemente livres, tão diversos e expressam abundantemente mesmo suas idiosincrasias?

O primeiro ponto a se questionar é sobre esta suposta liberdade. Apesar de não existir uma ordem superior a ser obrigatoriamente acatada ou o corpo a ser submetido a um controle absoluto de gestos, movimentos e ações (tal como era o soldado), isto não significa que não haja relações de disciplina e coerção sobre todo e cada indivíduo nas plataformas virtuais. Como apontado no artigo de Guareschi (2018) supracitado, as redes sociais são criadoras de “subjetividades digitais”. O termo serve para ilustrar que o indivíduo não só se expressa de uma determinada maneira nestas plataformas, mas passa a se comportar e pensar de acordo com as opiniões, as verdades (condizentes ou não a fatos) estabelecidas nestes espaços. Justamente por estes aspectos, estas plataformas passam a ser fonte de alienação, e as decisões já não são tomadas de forma consciente (Guareschi, 2018). A liberdade seria então ilusória, e um bom exemplo para ilustrar esta realidade é a existência dos algoritmos.

O algoritmo da internet funciona como um mediador de conteúdo, de modo que, através das ações dos indivíduos nas mídias, como pesquisas,

---

acessos, curtidas, comentários etc., classifica, organiza e subdivide estes sujeitos em grupos para medir e assim projetar a probabilidade dos conteúdos a serem consumidos e compartilhados por cada sujeito. A problemática se apresenta quando o objetivo vai além de mero engajamento, mas através destes mecanismos presentes nas redes sociais, tudo é possível saber sobre o sujeito. Para demonstrar esta afirmação e a precisão destes instrumentos, Guareschi (2018, p.27) apresenta os estudos da equipe de Kosinski, que demonstrou que:

[..] com uma média de 68 curtidas por usuário, era possível prever sua etnia com 95% de precisão, e sua orientação sexual com 88% de precisão. Para o caso dos EUA, podia-se prever em 85% dos casos se era democrata ou republicano. Para fins de propaganda e marketing não se necessita mais que tal proporção para se poder apostar em determinadas decisões.

Estas são apenas algumas das possibilidades. O autor segue demonstrando que a capacidade de previsibilidade perpassa por todos os tipos de escolhas e opiniões dos usuários das mídias. Neste sentido, por exemplo, *“através de refinadas análises pode-se saber quem votaria, ou não, em determinado candidato; quem teria alguma chance de ser persuadido”* (Guareschi, 2018, p.28). Dessarte, o algoritmo resume as individualidades e subjetividades a números e dados – estes, que servem às grandes empresas, marcas, corporações (com objetivos de lucro, alinhados ao capitalismo), instituições e, de modo geral, a instâncias políticas. Os sujeitos e, portanto, também seus corpos, tornam-se passivos, “máquinas” de reprodução de ideias e fazeres involuntários, mas muito pouco capazes de se perguntarem sobre aquilo que lhes é colocado. O indivíduo serve sobretudo para consumir, compartilhar, comprar. Talvez seja possível então, ainda que num sentido menos agressivo de controle, dizer que estes são também (como descritos por Foucault em 1975), *corpos dóceis*: úteis e submissos, analisáveis e manipuláveis mas, neste caso, ante a sua “subjetividade digital”.

A diferença entre os corpos dóceis dos soldados obedientes descritos pelo autor e os corpos (ao que teoriza-se) docilizados dos usuários das mídias é que, os primeiros, estão delimitados em todos os âmbitos de seu fazer; já os



**UNIPAC**  
Barbacena

**UNIPAC**

Centro Universitário Presidente Antônio Carlos

---

segundos, não encontram barreiras ou restrições espaciais, temporais ou orgânicas para se expressarem – é na sua ilusão de liberdade, de usufruto de um instrumento (que se propõe) inofensivo de entretenimento, que se faz possível o controle e domínio destes sujeitos. Aqui cabe uma menção ao ilustre escritor George Orwell que, a exemplo de seu livro “1984”, fala de uma sociedade governada por um regime totalitário (denominado “Partido”) a que tudo vê e tudo controla pelas chamadas “*Teletelas*” (um dispositivo de monitoramento ininterrupto presente, por decreto, em todas as casas e espaços coletivos), onde narra o porquê da eficácia de implantação e manutenção deste sistema:

“[...] Winston percebeu como era fácil exibir uma aparência de ortodoxia e ao mesmo tempo não ter a menor noção do que ortodoxia significava. De certa maneira, a visão de mundo do partido se impunha com mais sucesso sobre as pessoas incapazes de entendê-las. Essas pessoas podiam ser levadas a aceitar as mais flagrantes violações da realidade porque nunca compreendiam totalmente a enormidade do que era exigido delas” (Orwell, 1948, p.167).

Apesar de Orwell ter escrito grandes obras de ficção nas décadas de 1930 e 1940, engendrou universos distópicos com aspectos que, como se pôde observar, viriam a ter semelhanças com a sociedade atual.

De volta à analogia dos corpos dóceis, os soldados deveriam agir sob um horário, uma cronologia e um programa determinados, que entranhava-se em seus corpos, e estes deveriam se deslocar com meticulosa precisão, de maneira funcional e altamente eficaz (Foucault, 1975). Já nas redes sociais, acredita-se que algumas destas barreiras foram proporcionalmente invertidas, e outras apenas mascaradas. No primeiro caso, o controle do tempo e da cronologia passa a ser descontrolado absoluto (em seu uso desmedido, como aponta Reis, 2018), a ordem, o silêncio e a dessubjetivação se convertem em fluxo desenfreado de falatório, informações, ideias e ideologias em que tudo se afirma, se expõe sem que nada passe por verificação (ainda de acordo com o autor). O controle não está, portanto, em suprimir de maneira objetiva, mas em tornar acrítico e assim suscetível ao domínio, o sujeito, de maneira que a sua ação não parte de uma vontade própria, mas fruto de coerção (Guareschi, 2018). No que



**UNIPAC**  
Barbacena

**UNIPAC**

Centro Universitário Presidente Antônio Carlos

---

diz respeito àquilo que se mascara, mas se tem muito semelhante ao tipo de controle descrito por Foucault, podemos citar o *Panóptico* e a necessidade da sociedade atual de observação/vigilância, de auto e hetero-exposição e da busca por um padrão estético.

O panóptico, trazido por Foucault (1975) em seu terceiro capítulo, diz de uma estrutura arquitetônica prisional circular (idealizada por Bentham) em que celas, que circundam uma torre em toda sua dimensão, estão sob seu constante olhar. Aqueles que estão aprisionados nas celas nunca conseguem olhar através da torre (dado o efeito de luzes que estrategicamente perpassam (ou não) as estruturas); já os que estão no interior da torre possuem um panorama total de todos os corpos presentes nas celas. A eficácia principal deste sistema é que, tendo um, vários ou absolutamente nenhum vigília presentes na torre, os prisioneiros se sentem submetidos a uma vigilância constante, dóceis, pelo simples temor de uma observação ininterrupta.

Através dos estudos apresentados, pode-se dizer que as mídias sociais carregam em suas plataformas, similaridades com este sistema descrito por Foucault. Nas mídias, como demarca o autor Trindade (2022), os indivíduos não apenas se comunicam através da troca de mensagens de texto (como fora o propósito inicial de sua criação) mas têm-se um espaço de constante exposição de opiniões, de discursos, de ideias, de imagens, que aprovam, endossam e redistribuem conteúdos diversos. A busca por aprovação, como salienta a autora mencionada Brunelli *et al.*, advém na necessidade de curtidas (os *likes*) naquilo que publicam nestas plataformas, onde estes simbolizam “*aceitação, acerto, julgamento público positivo, a falta de likes, ao contrário, representa rejeição, a negação, julgamento negativo, que pode levar a autocondenação [...]*” (2019,p.231). Desta forma, esta necessidade de aprovação resulta em uma observação constante do outro ante as plataformas, e, portanto, o próprio sujeito é vigiado de modo quase integral por tantos outros. Parece ousado associar uma arquitetura prisional de controle às mídias sociais pelo mero fator do olhar constante. Mas o ponto central não é a própria vigilância em si, mas os efeitos

causados por esta. A angústia, o temor, a sensação de ser vigiado constantemente são análogos em ambos os casos.

É fato que, nas mídias, não existe uma estrutura prisional de grades e celas que aprisionam os encarcerados, e não se objetiva aqui equiparar o sofrimento de corpos aprisionados, isolados da sociedade e privados do básico em direitos humanos, à usuários das mídias, que podem se expressar e conviver em sociedade. O comparativo que se objetivou traçar é que, apesar de o *Facebook*<sup>TM</sup>, o *Instagram*<sup>TM</sup>, o *TikTok*<sup>TM</sup> e diversas outras mídias sociais serem estruturas existentes apenas em um campo virtual, são capazes de atingir uma espécie de domínio e controle sobre a população no campo do real.

Pode-se dizer, por exemplo, que as barreiras das mídias não são como as celas que aprisionam os indivíduos no panóptico. Os sujeitos interagem por detrás de telas, a uma distância física, e suas barreiras são imaginárias (mas num imaginário coletivo fruto de discurso midiático): distinguem e afastam aqueles que têm mais dos que têm menos engajamento, *likes* e, portanto, status e reconhecimento (Brunelli *et al.*, 2019). No panóptico, os indivíduos temem a vigília. Nas mídias, os sujeitos temem, ao mesmo tempo, serem e não serem vigiados: se sentem constantemente observados, receiam ter suas opiniões, suas falas, suas pesquisas, seu dados e sua existência monitorada e exposta publicamente ou para corporações (que, como visto no artigo de Guareschi, 2018, não são medos injustificáveis); mas, ao mesmo tempo, sentem a necessidade de ser notados, colocam-se sob as câmeras (literal e metaforicamente) e expõem seus pensamentos, sua rotina, sua aparência, buscam obedecer ao padrão estético socialmente imposto – uma vez que, como apontado por Brunelli *et al.* (2019), os que não são vistos e aprovados nas mídias, percebem a si mesmos invisíveis em quaisquer campos.

Neste sentido, a diferença entre o panóptico e as mídias sociais é que, nesta última, o sujeito quer (em grande parte) ser vigiado, e seu comportamento de exibição é almejado. Mas ainda assim encontra-se sozinho por detrás da tela



**UNIPAC**  
Barbacena

**UNIPAC**

Centro Universitário Presidente Antônio Carlos

---

de seus dispositivos e suas ações são controladas pela busca por aceitação – sem que disso se dê conta (Brunelli *et al.*, 2019). A lógica de um “panoptismo midiático”, se assim pode-se chamar, é tão funcional justamente porque o olhar invisível e amedontrador da torre do panóptico (ou mesmo o das – hoje nem tão – fictícias *teletelas*, por Orwell) se tornou solicitado, desejado, e mesmo uma necessidade. Como alertado pelo próprio Foucault (1975, p.194): “*A visibilidade é uma armadilha*”. Talvez seja então possível dizer que as mídias sociais funcionam na sociedade atual como uma espécie de prisão (ou de um aprisionar-se) da mais alta eficácia: consegue ser, ao mesmo tempo, voluntária e compulsória – ao menos para muitos dos usuários.

É possível então, de acordo com as pesquisas e análises traçadas, concluir que não se faz um equívoco dizer que os corpos dos usuários das mídias sociais são controlados, vigiados e docilizados, uma vez que partem de um pensar, de um expressar e de um agir por coerção e pressão. E não apenas dóceis: tem se tornado também adoecidos. Como comprovaram as estatísticas de Brunelli *et al.* (2019), a expansão das mídias sociais e o aumento do número de usuários, bem como da frequência do uso, são concomitantes (e de maneira nenhuma por coincidência) ao aumento de casos de ansiedade, depressão, automutilação, TAE e suicídio. Quanto mais o sujeito se torna adoecido, quanto mais ansioso, depressivo, mais se modifica para encaixar ao padrão (de estética, de comportamento, de saber, por fim, do *ser*) – imposto ou no mínimo amplamente divulgado pela mídia –, objetivando mostrar uma versão “pseudoperfeita” de sua realidade e, por sua vez, adoecendo a si mesmo e a outros corpos justamente por esta versão simulada ser tão diferente da realidade. Tem-se por fim, um cerco de adoecidos, onde a mídia é o instrumento pela qual a realidade é manipulada – mas, ao olhar desatento, os culpados são sempre os sujeitos do outro lado da tela, e não o próprio sistema de poder e a indústria cultural.

## **CONCLUSÃO**

Este trabalho, ao demonstrar as mídias sociais como instrumentos que tornam dóceis, controlados, manipulados os corpos que dela se utilizam, não se pretende “demonizá-las” ou colocá-las como exclusivamente causadoras de malefícios. Buscou-se, contudo, fazer deste um recorte, em função do reconhecimento de seus efeitos destrutivos, causadores de angustia, ansiedade, insegurança, de um fazer involuntário e acrítico que leva a modificação da subjetividade (esta, tornando-se fruto dos padrões exigidos pelas mídias) e a submissão (onde têm-se os corpos docilizados), como se pôde evidenciar.

Propõe-se então a refletir neste momento, sobre quais as possíveis alternativas para conter os danos. Seria a solução, dizimar as plataformas virtuais de comunicação? Acredita-se que não. Além de inatingível e utópica, esta alternativa provavelmente também não alcançaria os resultados almejados de conscientização da população.

Até o momento, não parece existir uma solução final que seja capaz de reverter os efeitos causados por estas plataformas. Contudo, isto não significa que se deva adotar uma posição passiva diante das barbáries que tomam lugar nestes instrumentos de poder. No âmbito da psicologia, pode-se propor a criação de espaços para estabelecer um posicionamento crítico, fomentar um diálogo e criar grupos de estudo ou de apoio de cuidados em saúde mental. O trabalho da psicologia deve ocorrer no âmbito das políticas públicas: para conscientizar, acolher, reestabelecer vínculos para além dos virtuais, compreender as vulnerabilidades (tanto dos sujeitos que não tem acesso às plataformas e se encontram excluídos socialmente, quanto dos que nela se inserem e também são vítimas de adoecimento psíquico); mas também perpassa até mesmo o atendimento clínico individual: cabe à(o) psicóloga(o) estudar atentamente os efeitos desta mídia e não desconsiderar o quanto pode impactar na vida dos pacientes. Como foi visto, as interações são cada vez mais limitadas ao campo do virtual nestas plataformas – a exemplo do (*cyber*)bullying, dos julgamentos e

das pressões (para se pensar, agir e aparentar-se como ditado por determinado padrão) –, mas alcançam a vida real do sujeito influenciando diretamente em sua autoimagem, autoestima e saúde mental. Estes fatores podem e, por vezes, devem ser compreendidos como efeito direto ou indireto das mídias sociais e de seu papel de docilização e adoecimento.

## **SOCIAL MEDIA AS A TOOL FOR THE BODY TAMING**

### *ABSTRACT*

*This study term paper aimed to establish an analogy between concepts explored by Michel Foucault, particularly the idea of "body taming", and the potential relationships of surveillance, control, coercion, and domination in contemporary times through the internet. Various scientific materials were presented, offering concrete results on the psychosocial damages caused by the excessive use of these networks, in order to engage in a dialogue with the book "Discipline and Punish." To accomplish this, a narrative-type bibliographical review was conducted within the field of Social Psychology, as it encompassed the actions and expressions of individuals and society as a whole in the "virtual world." The goal was to generate a critical reflection about the role of social media in relation to psychological illness and the creation of a distinct subjectivity - one that is derived from the indiscriminate use of these media, which greatly diverges from or presents itself as a severe distortion or masking of its users' reality.*

**Keywords:** *Body taming. Social media. Subjectivity. Surveillance. Coercion.*



**UNIPAC**  
Barbacena

**UNIPAC**

Centro Universitário Presidente Antônio Carlos

---

## REFERÊNCIAS

BRUNELLI, Priscila Barbosa; AMARAL, S. C. D. S; SILVA, P. A. I. F. D. Autoestima Alimentada por “Likes”: Uma Análise Sobre a Influência da Indústria Cultural na Busca pela beleza e o Protagonismo da Imagem nas Redes Sociais. **Revista Philologus**, Rio de Janeiro, v. 1, n. 73, p. 226-236, abr./2019. Disponível em:

<[http://www.filologia.org.br/xi\\_sinefil/completos/autoestima\\_PRISCILA.pdf](http://www.filologia.org.br/xi_sinefil/completos/autoestima_PRISCILA.pdf).>

Acesso em: 4 nov. 2022.

FOUCAULT, Michel. **Vigiar e Punir: Nascimento da Prisão**. 20. ed. Petrópolis: Editora Vozes, 1999. p. 161- 250.

GUARESCHI, Pedrinho. Psicologia e Pós-Verdade: a Emergência da Subjetividade Digital. **PSI UNISC**, Santa Cruz do Sul, v. 2, n. 2, p. 19-34, dez./2018. Disponível em:

<<https://online.unisc.br/seer/index.php/psi/article/view/12242>.> Acesso em: 4 nov. 2022.

ORWELL, George. **1984**. 1. ed. São Paulo: Principis, 2021.

REIS, Abel. **Sociedade.com: Como as tecnologias digitais afetam quem somos e como vivemos**. 1. ed. Brasil: Arquipélago editorial, 2018. p. 7-29.

SAWAIA, B (org.). **As artimanhas da exclusão: análise psicossocial e ética da desigualdade social**. Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 2014

TRINDADE, Luiz Valério. **Discurso de Ódio nas Redes Sociais**. 1. ed. São Paulo: Jandaíra, 2022. p. 69-113