

Reflexões sobre Vigilância e Normalização Biopolítica no fenômeno #thatgirl¹

Hellica Miranda Araujo Caldas ²

Resumo expandido

A trend (tendência) “That Girl” no TikTok promove um estilo de vida idealizado focado em bem-estar, produtividade e autocuidado. Normalmente, envolve criadores compartilhando suas rotinas, que podem incluir acordar cedo, comer de forma saudável, fazer exercícios, manter um diário e praticar mindfulness. A estética é geralmente limpa e organizada, enfatizando um senso de controle e autoaperfeiçoamento. Essa trend tem sido popular há algum tempo e continua a evoluir, refletindo temas mais amplos das mídias sociais sobre otimização pessoal e crescimento individual. Vídeos com essa tendência frequentemente mostram trechos de rotinas matinais, preparação de refeições e conteúdos motivacionais destinados a inspirar outros a adotarem hábitos semelhantes.

Outra hashtag frequentemente usada junto à #ThatGirl é o #5amclub (o clube das 5 da manhã, em português). A pesquisadora Katlin Marisol Sweeney-Romero, em TikTok Cultures in the United States, obra organizada por Boffone (2022), partilha que a trend contém “clipes de vídeo que são complementados por breves descrições escritas sobre cada parte da rotina matinal do criador de conteúdo, que são sobrepostas ao clipe de vídeo relacionado para produzir uma série de instruções que dizem: “Rotina matinal That Girl,” “acordar cedo,” “arrumar a cama,” “fazer exercícios,” “diário + planejamento,” “yoga + pilates,” “traje de descanso,” “café da manhã saudável,” “trabalho + estudo”.

Essa rotina “perfeita” passou a ser tendência na rede social em meados do ano de 2021, e segue sendo replicada mediante o manual facilmente encontrado na plataforma, como o publicado pelo usuário @itgirlselfcare, em 11 de junho de 2023, em que se encontram os seguintes itens em uma checklist: criar uma rotina matinal produtiva; manter seu espaço limpo e organizado; não passar mais de três dias sem malhar; preparar refeições e lanches saudáveis toda semana; vestir-se de acordo com seu biotipo; ter tempo para leitura todos os

¹ Trabalho apresentado no GT3 do IV Encontro Virtual da ABCiber – Associação Brasileira de Pesquisadores em Ciberultura. Perspectivas Interdisciplinares e Reconfigurações na Ciberultura: Dados, Algoritmos e Inteligência Artificial. Realização da UNIFAE, nos dias 20 e 21 de junho de 2024.

² Mestranda em Comunicação, UNIP. hellicamiranda@gmail.com

dias; melhorar suas habilidades (fazer cursos, estudar, etc.); trabalhar para se manter financeiramente estável; certificar-se de que a organização da sua vida está em ordem; praticar o autocuidado; priorizar a saúde mental; manter um planner diário ou uma “pasta da vida”; consumir conteúdo inspirador (podcast, vídeos, livros); alinhar-se ao seu “eu superior”

A rotina perfeita nas redes sociais consiste em uma tendência popular em que os usuários compartilham suas atividades diárias de forma idealizada e aspiracional. As características dessa rotina geralmente incluem:

1. **Estética Visual:** Imagens e vídeos são cuidadosamente editados para parecerem visualmente agradáveis, usando filtros e técnicas de edição para criar uma aparência limpa e organizada. A iluminação natural e o enquadramento também são importantes para destacar o estilo de vida idealizado.

2. **Atividades de Bem-estar:** As rotinas frequentemente destacam práticas de autocuidado e bem-estar, como exercícios físicos (ioga, pilates, treinos), meditação, cuidados com a pele e rituais de beleza. A ênfase está em hábitos saudáveis que promovem o bem-estar físico e mental.

3. **Produtividade:** Parte da rotina perfeita inclui atividades que demonstram produtividade, como planejamento diário, leitura de livros motivacionais, estudos ou trabalho em projetos criativos. Ferramentas como planners, bullet journals e aplicativos de produtividade são frequentemente mostrados.

4. **Alimentação Saudável:** Compartilhamento de refeições balanceadas e nutritivas, como smoothies, bowls de frutas, saladas e outras receitas saudáveis. A preparação de alimentos é apresentada de forma atraente, muitas vezes com ingredientes frescos e coloridos.

5. **Organização e Limpeza:** Ambientes de casa organizados e limpos são um tema comum, com destaque para a arrumação do quarto, organização de espaços de trabalho e cozinhas bem arrumadas. A organização é vista como parte essencial para manter uma vida equilibrada.

6. **Motivação e Inspiração:** Mensagens motivacionais e inspiradoras são frequentemente incluídas, seja através de legendas, textos sobrepostos nos vídeos ou em diários de gratidão. A ideia é inspirar os seguidores a adotar hábitos semelhantes e a buscar a melhor versão de si mesmos.

7. **Estilo de Vida Luxuoso ou Aspiracional:** Elementos de luxo ou aspectos aspiracionais, como moda, decoração sofisticada, viagens, e produtos de marca, são comuns. A rotina perfeita frequentemente reflete um estilo de vida que muitos consideram desejável.

Essas características combinam-se para criar uma representação idealizada da vida diária, que pode inspirar seguidores a melhorar suas próprias rotinas, embora também possa gerar pressões para atingir esses padrões elevados.

Correlacionando a trend “That Girl” à obra de Michel Foucault, chega-se facilmente ao conceito de biopolítica. Para Revel (2005), “a biopolítica — por meio dos biopoderes locais — se ocupará, portanto, da gestão da saúde, da higiene (...)”.

A biopolítica, conceito desenvolvido por Michel Foucault, refere-se às estratégias e mecanismos pelos quais as autoridades regulam as vidas das populações. No contexto do TikTok, a biopolítica pode ser entendida através da maneira como a plataforma influencia comportamentos, saúde, corpo e identidade dos seus usuários. Isto se dá em diversas dimensões, como a regulação de comportamentos e normas sociais (a plataforma promove e regula comportamentos através de tendências, desafios e conteúdos virais. Essas normas sociais são disseminadas rapidamente, incentivando que os usuários adiram a certos padrões de comportamento, aparência e estilo de vida); visibilidade e vigilância (o TikTok, bem como outras redes sociais, encoraja a constante exposição de aspectos da vida pessoal, criando um ambiente de vigilância onde os usuários se autorregulam para que atendam às expectativas sociais e estéticas predominantes. A cultura do feedback, expressa através de curtidas, comentários e compartilhamentos reforça essa auto-vigilância); saúde e bem-estar (o TikTok influencia práticas de saúde e bem-estar ao popularizar rotinas de exercícios, dietas e hábitos de autocuidado. Viver conforme as “regras” da cultura contemporânea vigente exige do sujeito, portanto, a capacidade de transformação e a flexibilidade necessárias para compreender e agir de acordo com o novo, que se instala constantemente entre os hábitos sociais.

Enquanto alguns conteúdos podem promover estilos de vida saudáveis, há também uma pressão para atingir certos ideais corporais, que pode levar a comportamentos não saudáveis); identidade e representação (a plataforma permite a expressão de diversas identidades, mas também molda como essas identidades são percebidas e aceitas socialmente. O TikTok pode tanto empoderar grupos marginalizados ao dar visibilidade às suas narrativas, quanto reforçar estereótipos e normas sociais dominantes). Portanto, a biopolítica no TikTok abrange a forma como a plataforma molda a vida dos usuários através da regulação de comportamentos, vigilância, promoção de práticas de saúde, controle e construção de identidades.

Outro conceito de Michel Foucault é central para sua análise das formas modernas de poder e controle social: a vigilância. Em sua obra *Vigiar e Punir: Nascimento da Prisão*, Foucault examina a evolução das práticas de vigilância e como elas são usadas para disciplinar e normalizar os comportamentos dos indivíduos na sociedade. Foucault introduz a ideia de “poder disciplinar”, um tipo de poder que não se baseia na coerção explícita, mas sim na vigilância contínua e na normalização. Esse poder disciplinar é exercido através de instituições como prisões, escolas, hospitais e fábricas, onde a observação constante e a regulação dos comportamentos criam indivíduos que se autorregulam.

Uma metáfora central em seu trabalho é o “panóptico”, um modelo de prisão idealizado pelo filósofo e jurista Jeremy Bentham nos anos 1700. No panóptico, uma torre central permite que um único vigilante observe todos os prisioneiros sem que estes saibam se estão sendo observados. Essa incerteza constante induz os prisioneiros a comportarem-se como se estivessem sempre sob vigilância, levando à auto-disciplina. Para Foucault, o



IV Encontro Virtual da ABCiber

Associação Brasileira de Pesquisadores em Cibercultura

Perspectivas Interdisciplinares e Reconfigurações na Cibercultura:
Dados, Algoritmos e Inteligência Artificial
Online — 20 e 21/06/2024

panóptico é uma metáfora para as sociedades modernas, onde a vigilância está internalizada e os indivíduos agem de acordo com normas sociais mesmo na ausência de uma autoridade visível, muitas vezes criada e mantida por eles próprios. Assim, a vigilância para Foucault não é apenas sobre o ato de observar, mas sobre a criação de um estado de visibilidade contínua que gera conformidade e autorregulação, refletindo um poder difuso e onipresente nas estruturas sociais modernas.

É exatamente o que pontua Bruno (2013), ao citar que “dois importantes vetores do regime de visibilidade moderno, com implicações fundamentais para a subjetividade: a disciplina e o espetáculo”, justamente o que se observa com facilidade no fenômeno #thatgirl.

É importante, neste ponto, citar a colocação de Cabanas e Illouz (2022), de que “a vida boa não está imediata e igualmente disponível para todos. As disparidades de status e de poder resultantes de classe social, gênero, cor de pele, raça, nacionalidade e casta influenciam de modo marcante o bem-estar”, permitindo a análise da tendência #thatgirl como um modelo de vida ideal inatingível e inalcançável para todos, e exposto à ideia de visibilidade e vigilância.

Palavras-chave

Biopolítica; visibilidade; vigilância; TikTok

Referências

BOFFONE, Trevor. **TikTok Cultures in the United States**. Nova Iorque: Routledge, 2022.

BRUNO, Fernanda. **Máquinas de ver, modos de ser: vigilância, tecnologia e subjetividade**. Porto Alegre: Editora Meridional, 2013.

CABANAS, Edgar; ILLOUZ, Eva. **Happycracia: Fabricando cidadãos felizes**. São Paulo: Ubu Editora, 2022.

FOUCAULT, Michel. **Nascimento da biopolítica: curso dado no Collège de France (1978 - 1979)**. São Paulo: Martins Fontes, 2019.

FOUCAULT, Michel. **Vigiar e punir: nascimento da prisão**. São Paulo: Editora Vozes, 2014.

REVEL, Judith. **Foucault: Conceitos essenciais**. São Carlos: Editora Claraluz, 2005.