



## III Seminário Internacional de Pesquisas em **Mediatização** e Processos Sociais

### **A mediatização do cuidado de si através das práticas terapêuticas alternativas contemporâneas<sup>1</sup>**

### **The mediatization of self-care through contemporary alternative therapeutic practices**

Francys Albrecht<sup>2</sup>

Aline Dalmolin<sup>3</sup>

**Resumo:** O presente trabalho se propõe a investigar a mediatização de terapias alternativas através da análise de dois vídeos que versam sobre a linguagem do corpo, veiculados pela terapeuta holística Cristina Cairo no Youtube. Para tanto, é construída uma abordagem teórica que permite analisar o processo de implementação de uma racionalidade na qual o cuidado de si (FOUCAULT, 1985) é ensinado através de técnicas que promovem um imperativo à saúde (LUPTON, 1997), visando aumentar o desempenho físico, psíquico e emocional por meio de uma subjetividade construída (ROSE, 2001) para atingir estes fins. Da mesma forma, é tensionado o conceito de consulta transformada (XAVIER, 2014) que compreende o ramo “psi” inserido dentro de uma nova cultura da mídia (FAUSTO NETO, 2004) propiciada pela mediatização da sociedade (BRAGA, 2006).

**Palavras-chave:** Mediatização; Cultura de Si; Terapias Alternativas.

---

<sup>1</sup> Trabalho apresentado ao III Seminário Internacional de Pesquisas em Mediatização e Processos Sociais. PPGCC-Unisinos. São Leopoldo, RS – 6 a 10 de maio de 2019.

<sup>2</sup> Bolsista Capes no curso de mestrado do Programa de Pós-Graduação em Comunicação da Universidade Federal de Santa Maria, Bacharel em pela mesma instituição. E-mail: [ar.francys@gmail.com](mailto:ar.francys@gmail.com)

<sup>3</sup> Professora do Departamento de Ciências da Comunicação e do Programa de Pós-Graduação em Comunicação da Universidade Federal de Santa Maria, doutora e mestre em Ciências da Comunicação pela Unisinos. Líder do grupo de pesquisa do CNPq Circulação Midiática e Estratégias Comunicacionais. E-mail: [dalmoline@gmail.com](mailto:dalmoline@gmail.com)



## III Seminário Internacional de Pesquisas em Mídia e Processos Sociais

---

**Abstract:** The present work proposes to investigate the mediatization of alternative therapies through the analysis of two videos about language of the body created by the holistic therapist Cristina Cairo on Youtube. In order to do so, a theoretical approach is built to understand the process of implementing a rationality in which self-care (FOUCAULT, 1985) is taught through techniques that promote a health imperative (LUPTON, 1997), in order to increase performance physical and emotional through a constructed subjectivity (ROSE, 2001) to achieve these ends. In the same way, the concept of transformed consultation (XAVIER, 2014), which includes the "psi" branch inserted within a new media culture (FAUSTO NETO, 2004) is strengthened by the mediatization of society (BRAGA, 2006).

**Keywords:** Mediatization; Self-Culture; Alternatives Therapies.

### 1. Introdução

Esta pesquisa tem como objetivo investigar a midiatização da cultura terapêutica na sociedade ocidental atual a partir de um apanhado de conceitos que possibilitam analisar uma mostra de vídeos retirados do canal da terapeuta holística Cristina Cairo sob a ótica dos autores. O canal de Cristina possui mais de 69 mil inscritos<sup>4</sup> no Youtube. Além de seu espaço no site, dispõe de diversos áudios e imagens de entrevistas televisivas replicados em canais de fãs na mesma plataforma, onde ensina técnicas para compreender a linguagem do corpo – a ideia de que o formato corporal corresponde aos sentimentos e pensamentos emitidos pelas pessoas. A terapeuta é graduada em educação física e psicologia<sup>5</sup> e possui especialização em parapsicologia e programação neurolinguística. O contato de Cristina Cairo com as mídias é anterior ao canal online,

---

<sup>4</sup> Conteúdo acessado em 9 de Jul. 2019, às 21h. Link <<https://www.youtube.com/channel/UCS0z-x9iZLoQstR8IB-h87w>>

<sup>5</sup> Conteúdo acessado em 12 de Jul. 2019, às 10h. Link <<https://www.linguagemdocorpo.com.br/a-autora>>



## III Seminário Internacional de Pesquisas em Mídia e Processos Sociais

---

visto que teve uma longa trajetória midiática, apresentando programas radiofônicos e também televisivos no SBT e REDE TV<sup>6</sup>.

Cristina publicou diversos livros dentro da temática de linguagem do corpo e cura de doenças, além de possuir um site com uma agenda repleta de cursos, palestras, terapias e lançamentos de produtos por todo o Brasil. Outro aspecto interessante de destacar é a forma como a mesma explora o sobrenome Cairo, sempre fazendo referência à cultura e sabedoria egípcia. Desta forma, realiza e midiática suas viagens Egito e, posteriormente, utiliza as fotos retiradas nos passeios aos pontos turísticos em suas mídias, inclusive em capa de livro, como uma forma de comprovação de sua descendência dos egípcios. O interesse em investigar o conteúdo dos vídeos de Cristina Cairo surgiu pela observação da constante argumentação através de termos científicos como neurolinguística, análise, física quântica, geometria, fisiologia. Outra questão que chama a atenção foi o fato de a terapeuta responsabilizar, repetidamente, a todos pelas doenças físicas e psíquicas das quais sofrem ou dos acidentes que atraem ou, então, das tragédias que lhes acontecem.

Para dar conta dessa realidade empírica, será trabalhado o conceito de cultura terapêutica por Castellano (2014), na tentativa de compreender as motivações por trás de tamanha procura por conteúdo de aconselhamento midiático. Após a contextualização de uma sociedade em surto terapêutico, são entrelaçados os conceitos de cultura de si (FOUCAULT, 1985), construção do self (ROSE, 2011) e o imperativo à saúde através das mídias e políticas públicas de saúde nos planos governamentais (LUPTON, 1997) para compreender a imensa busca por tratamentos, por especialistas e pela preocupação com o bem-estar, estética, vida saudável e tantas outras formas de autocuidado.

Em um segundo momento, é tensionado o conceito de midiática para que seja possível compreender a cultura terapêutica pela perspectiva da mídia. Assim sendo, Braga (2004) irá auxiliar com a noção de midiática a partir de uma processualidade

---

<sup>6</sup> Conteúdo consultado em 16 de Dez. às 20h. Link < <https://www.linguagemdocorpo.com.br/autora> >



## III Seminário Internacional de Pesquisas em Midiatização e Processos Sociais

que permite a produção e recepção de sentidos de uma forma muito distinta do antigo modelo comunicacional na qual as instâncias produtivas e receptoras eram bem demarcadas. Segundo Fausto Neto (2004) estas mudanças só são possíveis, pois vivenciamos a instauração de uma nova cultura, a cultura midiática. Inseridas nessas novas lógicas do fazer e estar da mídia, Xavier (2014) contribui com este estudo com seu conceito de consulta transformada que consiste na transposição da prática e experiência terapêutica através de dispositivos interacionais.

Por fim, visando a união entre os dados empíricos ao complexo teórico, é utilizada a metodologia de análise de conteúdo que possibilita, através da extração de excertos de falas de dois vídeos do canal Cristina Cairo, analisar por meio dos conceitos trabalhados e tecidos ao longo da pesquisa. Dessa forma, podemos perceber que há uma constante argumentação de aconselhamento de olhar para dentro, construir diariamente uma versão melhor de si mesmo e alinhar tudo o que se sente e se fala àquilo que deseja atrair, seja uma boa saúde ou sucesso financeiro.

### **2. A auto realização através da cultura de si**

Nos dias atuais, com facilidade encontram-se relatos de pessoas que, em algum momento, foram interpeladas por dicas de como viver melhor, curar ou evitar doenças, encontrar um amor, ter uma vida saudável, crescer financeiramente, além de técnicas que prometem a felicidade. Estes discursos que prometem métodos milagrosos, por vezes divinos, se encontram no ambiente online e off-line. Entretanto, é na instância midiática que presenciamos, no presente, uma explosão de conteúdo de aconselhamento nos mais diversos canais de comunicação.

É notável a circulação de imagens com frases motivacionais nas redes sociais, palestras de *coaches* no Youtube, programas televisivos pautados na cultura do bem-estar, sites de terapias alternativas, leitura de tarô virtual, venda de pacotes promocionais de psicoterapia em sites de vendas coletivas, entre muitos outros



## III Seminário Internacional de Pesquisas em Midiatização e Processos Sociais

exemplos. Além disso, diagnósticos médicos podem ser consultados pela web, assim como o uso generalizado de termos da saúde, especialmente, da psicologia e psiquiatria que caem no senso comum como depressão, autoestima, crises, traumas, sofrimento psíquico. Para Castellano (2014, p. 80) este é um movimento que passa “a fazer parte do imaginário compartilhado e revelam não apenas uma mudança idiomática, mas o surgimento de novas atitudes e expectativas culturais”, a chamada cultura terapêutica. Pensando nisso, a intenção desta seção é traçar algumas inferências sobre a promoção do olhar para si através das práticas terapêuticas e trazer algumas respostas que expliquem as crescente oferta e demanda por esse tipo de conteúdo na mídia.

Desta forma, é produtivo que seja referenciado Foucault (1985). Em um momento de sua obra, o autor dedicou-se a estudar o oráculo sonhos, conhecido como Artemidoro. Este concedia explicações sobre predestinações ou visões do futuro desvendando sonhos sexuais daqueles que lhe procuravam. Para o tradutor onírico, a interpretação dos sonhos tinha como base a ordem do simbólico, ou seja, atos sexuais sonhados poderiam representar sucesso nos negócios, empobrecimento, prosperidade ou perda financeira. O hábito de analisar o que o inconsciente criava à noite tomou grandes proporções, criando uma cultura de prestar atenção a si mesmo. Tendo isto em vista, o desvendar dos sonhos estabelece “uma intensificação da relação consigo pela qual o sujeito se constitui enquanto sujeito de seus atos” (FOUCAULT, 1985, p. 47).

Segundo Foucault (1985), se ocupar consigo mesmo é um tema caro e antigo à cultura grega e difunde-se, contemporaneamente, nas sociedades ocidentais por meio do que o autor classifica enquanto cultura de si. Esta corresponderia a uma preocupação dos indivíduos com a sua própria existência, tendo reflexos nas atitudes, comportamentos e o modos de viver. Algumas dessas práticas de autocuidado são desenvolvidas e aperfeiçoadas em um nível institucional, se constituindo enquanto objeto de conhecimento e, conseqüentemente, na elaboração de um saber.

Assim sendo, a cultura de si (FOUCAULT, 1985) torna-se um saber a partir do momento em que não se restringe, exclusivamente, à esfera individual, e passa a ser ensinada, codificada e incorporada às instituições que a utilizam como um mecanismo



## III Seminário Internacional de Pesquisas em Midiatização e Processos Sociais

de controle. Estes mecanismos são pensados enquanto aparatos governamentais e atuam como dispositivos que impõem autocontrole, gerenciamento e vigilância sobre os atos dos sujeitos. Sob essa nova configuração, surgem sujeitos focados em si mesmos, em sua performance e no seu desempenho social. O autocuidado, portanto, deixa de ser uma ferramenta individual e passa a ter reflexos coletivos, visto que cuidar de si mesmo reflete na forma como os sujeitos serão percebidos socialmente.

Neste sentido, Rose (2001) contribui com este estudo ao teorizar que há uma intensificação do que se entende por “eu” e que caminha de mãos dadas ao desenvolvimento governamental. Para o autor, por trás das políticas públicas de incentivo ao autocuidado, existe o interesse em tornar os indivíduos mais responsáveis, autônomos e eficientes, tendo impacto ao reduzir gastos com saúde, segurança, programas sociais, entre outros. Rose (2001), sobretudo, vai ao encontro ao pensamento de Foucault (1985) ao afirmar que há uma exigência por harmonia, tranquilidade e bem-estar. Dessa forma, os discursos sobre o imperativo da felicidade, da saúde, da prosperidade são amplamente difundidos em diversos formatos e plataformas, de maneira cada vez mais direcionada, por meio das plataformas midiáticas. O conteúdo de aconselhamento torna-se mais suscetível de atingir o público alvo e, conseqüentemente, a construção social dos *selves* é facilitada pela difusão de efeitos de sentido midiáticos que transmite e reforçam a moralidade da cultura de si.

A cultura de si (FOUCAULT, 1985) passa a ser incorporada a uma nova personalidade voltada à autorrealização, autodescoberta, sucesso, ditando um estilo de vida que compõe a identidade individual. Trata-se, portanto, de uma imposição que se dá a partir da difusão de uma moralidade que se apresenta através de práticas, mas que, ao mesmo tempo, se reveste de escolhas particulares para a vida individual. Lupton (1997) estuda a individualização dos sujeitos pela perspectiva da saúde, pois há uma grande tendência em dimensionar problemas de saúde pública para a esfera particular, sem considerar questões estruturais.

Pensando nisso, Castellano (2014) assinala que há um movimento de institucionalização das práticas terapêuticas e compreende que políticas governamentais



## III Seminário Internacional de Pesquisas em Midiatização e Processos Sociais

para o cuidado da saúde física não seriam suficientes para dar conta do aspecto subjetivo. Ou seja, há uma preocupação externa e de políticas públicas de que os sujeitos não sejam apenas saudáveis fisicamente, como também devem desfrutar da felicidade, bem-estar, autoestima elevada através do cuidado sutil da mente. Um exemplo dessas práticas integrativas e terapêuticas é a adição de técnicas não convencionais de tratamento (yoga, constelação familiar, terapias de florais, etc.) por meio do Sistema Único de Saúde – SUS no Brasil em 2018<sup>7</sup>. A autora também comenta que há, nessa cultura da terapia, uma tendência de transformar problemas sociais em questões individuais e emocionais, (CASTELLANO, 2014, p. 83) “nesse sentido, a subjetividade dos indivíduos se transformou no lócus onde se originam os problemas sociais, e, conseqüentemente, onde eles devem ser resolvidos”. Portanto, aspectos estruturais são redimensionados à esfera particular restando aos sujeitos lidar com essas questões através da transformação da própria mente, através de uma atitude positiva.

Lupton (1997) nos diz que não é apenas o corpo que é reconfigurado por um imperativo à saúde, mas também as subjetividades, pois apenas assim é possível negociar essas demandas sobre o próprio corpo – construindo subjetividades. As subjetividades não nascem prontas, pelo contrário, são construídas continuamente, com influência de poderes, gostos pessoais e, principalmente, através do auxílio e influência da mídia. Nesse sentido, a autora aponta para a importância de pesquisa a construção das subjetividades, o cuidado com a saúde, o cuidado para com si mesmo, visto que o nosso *self* é altamente modificável e molda-se de acordo com os poderes que atuam sobre ele.

Na seção seguinte, será investigada a articulação da mídia com diferentes instâncias sociais por meio do conceito de midiatização, ao passo que estas estabelecem novas necessidades de autocuidado, difundem técnicas e criam uma ambiência propícia para a propagação e consumo de conteúdo de aconselhamento.

---

<sup>7</sup> Informação acessada em 13 de Dez. 2018, às 21h. Link <<http://portalm.s.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/42737-ministerio-da-saude-inclui-10-novas-praticas-integrativas-no-sus>>



## III Seminário Internacional de Pesquisas em **Mediatização** e Processos Sociais

---

### **3. Mediatização da sociedade – uma nova forma de ser e estar no mundo**

Presenciamos, com o crescente surgimento de tecnologias de informação e mídias digitais, uma preponderância das lógicas midiáticas perante a organização do tecido social. Esta interdependência do fazer midiático e do manifestar-se através das possibilidades da mídia, que são observáveis nas instituições sociais, no comportamento dos sujeitos, nas formas de interação, são concebidas e definidas pelo conceito de mediatização.

O status onipresente da mídia pode ser chamado também como cultura midiática que, segundo Fausto Neto (2004, p. 26), “os processos midiáticos apresentam-se como uma instância organizadora de operações tecno-simbólicas que são apropriados”, no caso deste trabalho, por instituições religiosas, pelo campo da saúde, da psicanálise e pelo mercado de bens de consumo. A mediatização de produtos, serviços e relatos terapêuticos cresce diariamente através da exibição de conteúdo em formato de livros, canais do Youtube, sites, programas de entretenimento, textos jornalísticos, comerciais e redes sociais.

A transposição das técnicas de autocuidado para o ambiente mediatizado impõe uma vivência de aqui e agora, no sentido de que a própria busca por esse tipo de conteúdo já reflete em um interesse individual de repensar os próprios hábitos. Por exemplo, assistir a palestras motivacionais, assim como cultos religiosos, trata-se da complexificação de um ritual através a experiência mediatizada. A presença do material terapêutico na mídia representa uma mudança cultural (FAUSTO NETO, 2004) em que o próprio conteúdo é pensado exclusivamente por e pela instância midiática, aplicando novas estratégias de mercado e discursivas para às configurações da própria mídia, como uma matriz organizadora do tecido social.

Ao pensar em mediatização, é necessário ater-se às trocas e disjunções epistêmicas que se constroem através dos dispositivos interacionais. No caso deste estudo, é interessante observar a maneira Cristina Cairo constrói discursividades acerca



## III Seminário Internacional de Pesquisas em Mídia e Processos Sociais

do seu trabalho com terapias não convencionais. Cairo, enquanto youtuber, realiza entrelaçamentos epistemológicos entre medicina, psicologia, história, religião, esoterismo. Para tanto, Xavier (2015, p. 112) afirma que “esses saberes adentram os dispositivos midiáticos, produzindo com eles agenciamentos e, assim, passam por transformações que repercutem sobre a episteme da consulta, levando-nos a falar em consulta transformada”. Ou seja, o canal da terapeuta no Youtube transpõe o espaço digital configurando-se em um ambiente terapêutico.

O florescimento de terapias alternativas nas diversas plataformas midiáticas é explicado por Castellano (2014) como uma resposta à dificuldade de acesso à tratamentos convencionais devido à demora de atendimento, alto custo de consultas, tratamentos, exames ou medicações. Neste caso, a autora corrobora com a visão de Xavier (2014) sobre a consulta transformada, visto que a ambiência midiática ultrapassa os limites meramente comunicativos e opera enquanto um espaço de validação, prática e consumo terapêutico.

Entre as elaborações discursivas midiáticas que versam sobre tratamentos alternativos e dicas de bem-viver prepondera as que evocam conhecimentos ligados ao campo *psi* (XAVIER, 2014). Cristina Cairo em suas falas sobre a linguagem do corpo, faz uso recorrente a termos como inconsciente, mente, cognição, neurolinguística como uma estratégia enunciativa de legitimação do que é dito. Outro aspecto importante de ser ressaltado, é o fato de o processo de midiática impulsionar, através dos dispositivos de interação, estas trocas epistêmicas entre saúde, esoterismo, psicologia atreladas às lógicas dos fazer midiático. Como é possível observar, a midiática, enquanto um processo (BRAGA, 2006), atravessa a sociedade alterando o funcionamento nas mais diversas instâncias. Da política à medicina, da educação à religião, os campos são afetados por essas novas possibilidades de produção de sentidos, devido à ruptura entre as instâncias de produção e recepção, através dos dispositivos tecnológicos de comunicação que viabiliza novos encadeamentos interativos.

Na seção seguinte, é realizada uma análise de dois vídeos do canal Cristina Cairo no Youtube, na qual é possível perceber a midiática dos discursos de bem-



## III Seminário Internacional de Pesquisas em Midiatização e Processos Sociais

---

viver que corroboram com uma cultura midiática (FAUSTO NETO, 2004) e terapêutica (CASTELLANO, 2004).

### 4. Linguagem do corpo e repressão dos pensamentos

Esta seção dedica-se à análise dos vídeos publicados pela terapeuta Cristina Cairo em seu canal no Youtube. A metodologia utilizada, nesta pesquisa, é a análise de conteúdo. Compõem o corpus deste estudo dois vídeos: **A personalidade pelo formato do corpo**<sup>8</sup> e **Doenças e acidentes não são reais**<sup>9</sup>. Ambos possuem, aproximadamente, 20min. de duração. O procedimento de análise decorre da extração de trechos de falas sob o olhar das teorias e conceitos apresentados anteriormente.

#### 4.1 A personalidade pelo formato do corpo

Este vídeo foi publicado em 21 de novembro de 2018 e possui mais de 23 mil visualizações. Trata de um áudio extraído do programa radiofônico na Rádio Mundial e possui apenas a imagem da terapeuta durante a duração do vídeo. Cristina Cairo inicia saudando a todos que estão ouvindo e afirma aos 30seg., que “é bom você conhecer a verdade sobre o seu próprio corpo” e segue afirmando que algumas pessoas não acreditam em sua teoria sobre o formato do corpo ou que ela não corresponde à dados estatísticos e legitima o seu estudo afirmando que trata-se de uma “geometria sagrada” ao 1min. De acordo com Foucault (1985), o autoconhecimento e o olhar para si mesmo é institucionalizado e passa a ser utilizado como um saber. Na fala de Cairo à menção ao termo “verdade” invoca efeitos de sentido de comprovação, legitimada por uma

---

<sup>8</sup> Conteúdo acessado em 15 de Dez. às 9h. Link <  
<https://www.youtube.com/watch?v=D5bzaEsQbrQ> >

<sup>9</sup> Conteúdo acessado em 15 de Dez. às 9h. Link <  
<https://www.youtube.com/watch?v=MUGGwrp-jZM> >



## III Seminário Internacional de Pesquisas em Midiatização e Processos Sociais

---

geometria milenar, utilizada, de acordo com ela, por Leonardo DaVinci e Pitágoras, que ela detém o conhecimento e é uma pessoa autorizada para ensinar.

Aos 2min.40seg., Cairo afirma que é importante conhecer o próprio corpo e o seu formato para “entender de onde vem seus medos, de onde vem a sua falta de coragem para ir avante ou até o seu nível alto de agressividade”. Aqui podemos notar novamente à incitação para uma cultura de si e também um imperativo à felicidade, categorizando a raiva, a reação, a agressividade como causadora da desequilíbrios biológicos.

A terapeuta, adiante, afirma que tudo no mundo faz referência às formas básicas: quadrado, triângulos e círculo. A partir disso, analisa o formato do corpo com base nos significados dessas figuras e extrai delas tipos de personalidade. Aos 5min. ela afirma que o formato corporal que os ombros são menores que o quadril, lembra o triângulo equilátero e representa pessoas que possuem um alto grau de espiritualidade, “são pessoas que vieram com o dom de emanar energia”, aos 6min. Segue na explicação afirmando, aos 7min.30seg., que pessoas que têm o corpo que lembram um triângulo invertido possuem alto grau de concretização das aspirações e que, devido a isso, têm “um alto grau de agressividade que dever ser usado para a ação”. Assim, explica os outros formatos do corpo de acordo com a geometria e dá mais um exemplo da pessoa que não possui curvas no tronco e é representada pela forma quadrada, pois esta teria sido moldada pela falta de sonhos e leveza na vida e que, a partir do momento que se volta a viver plenamente, a cintura começaria a afinar. É possível notar no discurso de Cristina o corpo como lócus de manifestação de poderes (LUPTON, 1997), ora a vida dos sujeitos, segundo sua teoria, é guiada por um determinismo biológico, o formato dos membros prediz a personalidade e a forma como será seu futuro. Da mesma forma, afirma que aspectos emocionais poderiam moldar o corpo, como o exemplo, do quadrado. Nesse sentido, os indivíduos estariam aprisionados a agirem de acordo com suas condições fisiológicas, da mesma forma que são responsabilizados pela modificação corporal de acordo com o que pensam, sentem e comunicam.



## III Seminário Internacional de Pesquisas em Midiatização e Processos Sociais

---

Aos 12min.50seg. Cairo afirma que “todas as pessoas de cintura mais fininha, os endocrinologistas sabem, são pessoas mais férteis”. É notável a estratégia de recorrer e aproximar-se do discurso científico para legitimar a sua teoria. A terapeuta firma que homens que são atraídos por mulheres de cintura fina, inconscientemente, têm o desejo de terem filhos com elas. Essas falas implicam no ouvinte a tendência a cuidar de si, do que pensa, do que projeta, a ser vigilante quanto aos seus processos mentais e incorporar uma personalidade (ROSE, 2001) que se adequa à silhueta de seu corpo.

Aos 14min.20seg. Cristina fala que nas academias “as pessoas malham e malham, mas elas não percebem que as suas condutas fazem o desenho do corpo” e segue “se elas quiserem melhorar o formato do corpo, não só malhar, mas mudar suas tendências ou mudar a sua característica de personalidade”. Nesse excerto, o discurso rememora Rose (2001) quando o autor afirma que o corpo passa a se tornar um projeto de vida, de maquinações e práticas a partir do momento em que se incorpora uma personalidade autovigilante e de autocuidado. Para Cristina, se os sujeitos querem melhorar suas condições físicas, devem modificar suas emoções e ações, ou seja, necessitam construir um novo self.

Aos 15min.20seg. Cairo afirma que o corpo que tende ao formato redondo transborda feminilidade e que o acúmulo de gordura seria sinal de um desequilíbrio, de uma pessoa que se magoa facilmente, chora facilmente e perde o tato diante de situações difíceis. Lupton (1997) afirma que a saúde, o corpo e os seus tratamentos são resultados da época em que são objetos de conhecimento. Nesse sentido, a fala de Cristina remete à imagem cultuada pelo conservadorismo que concebe uma mulher sensível, sem personalidade, sem força e fragilizada. A personalidade que tende a feminilidade em demasia, para a teoria da linguagem do corpo, transpõe o desequilíbrio emocional em acúmulo de gordura. A fala de Cairo alia-se ao discurso midiático que reforça continuamente a padronização dos corpos e oferece como alternativa para estar em sua plena forma, uma mudança de personalidade. Recorro a Rose (2001, p. 175) quando o mesmo afirma que:



## III Seminário Internacional de Pesquisas em Midiatização e Processos Sociais

(...) Significa seguir uma prescrição meticulosa e continuamente repetida da conduta, da aparência, da fala, do pensamento, da vontade, do intelecto, na qual as pessoas são reunidas em uma montagem não apenas ao serem conectadas com os vocabulários mas também com regimes de conduta (andar, olhar, fazer gestos), com artefatos (roupas, sapatos, maquiagem, automóveis, panelas, instrumentos para escrever, livros), com espaços e lugares (salas de aula, bibliotecas, estações de trem, museus) e com os objetos que os habitam (mesas, cadeiras, livros, plataformas, vitrines).

No decorrer do vídeo, foi possível identificar o posicionamento de Cristina Cairo em relação aos processos de formação e modificação corporal. A mesma alinha-se à ideia de que os sujeitos são responsáveis por aquilo que atraem e que necessitam de reformas íntimas e de conduta para que possam mudar o seu futuro de forma extremamente auto responsabilizada. Passamos agora para o segundo vídeo que trata sobre doenças e sentimentos.

### **4.2 Doenças e acidentes não são reais**

Este vídeo foi publicado em 18 de setembro de 2018 e possui mais de 18 mil visualizações. Cristina Cairo inicia a sua fala afirmando que as doenças são tratadas de forma limitada, pois são combatidas com a visão limitada da medicina da terceira dimensão – a vida na terra. Ela também diz que pessoas que não estão atentas à espiritualidade, são apegadas ao material, o que abre brechas para o aparecimento de doenças ou serem vítima de acidentes. A solução para o desapego da vida terrena, seria entrar em contato dimensões paralelas por meio “da física quântica e que não tem absolutamente nada a ver com seitas e religiões”. Desta forma, se percebe que a terapeuta utilizada estratégia discursivas, como argumentação científica, para incorporar a seu discurso tons de legitimação.

Aos 5min.20seg., Cairo afirma que “ser resignado ou ter pensamentos positivos significa que agora sim tudo vai mudar” e aos 6min. ela diz que “você tem que acreditar que nenhuma doença é crônica e que tudo que é crônico é a sua resistência”. É possível



## III Seminário Internacional de Pesquisas em Midiatização e Processos Sociais

---

extrair desses excertos a responsabilização individual que vai além dos resultados das condutas, mas a sutileza das emoções que sentem os sujeitos. Segundo ela, o pensamento positivo é apresentado como a solução de todos os males e que qualquer manifestação de sentimentos de “baixa vibração” como a raiva é capaz de desequilibrar não só a própria saúde, como atrair acidentes e interferir no livre-arbítrio do outro. Essa lógica de pensamento se alia à observação de Foucault (1985) sobre a cultura de si e que esta seria, antes de tudo, um ato social e não individual. Portanto, emanar bons pensamentos seria um estilo de vida e um ato de amor ao próximo, ou seja, o que você pensa, mesmo no momento mais íntimo, é capaz de interferir na vida de outrem.

Aos 9min. Cairo inicia uma explicação sobre os malefícios em ser uma pessoa reativa e que tenta mudar o social e afirma que “quem vive o tempo todo criticando tudo e todos só têm na frente dela aquilo que ela critica”. Dessa forma, para mudar o mundo, mudar as pessoas é necessário que se tenha uma atitude de ternura e uma fisionomia alegre. A felicidade, neste momento, deixa de ser um sentimento e passa a ser apresentada como uma personalidade que é lapidada pelo autocuidado (ROSE, 2001).

Ao final do vídeo, Cristina Cairo indica seus livros para aqueles que tem interesse em se libertarem de doenças que a medicina tradicional não tem capacidade de curar e afirma, aos 15min.30seg., que novos estudos indicados por “cientistas atualizados e geneticistas que a hereditariedade nada mais é que a repetição do padrão mental e comportamental igual daquela pessoa da família que tem aquela doença” e como solução indica que “se você não agir da mesma maneira, não sentir da mesma maneira, você não terá aquela doença. E isso é ciência e a neurociência prova isso!”. Novamente, as referências de caráter científico estão presentes no discurso de Cairo. Este é perpassado pela lógica da comprovação médica legal, visto que há um movimento social de crer apenas naquilo que é palpável, comprovado ou certificado enquanto verdade.

Retomando novamente Foucault (1985) quando afirma que a cultura de si passa a ser utilizada enquanto um saber e teve sempre um estreito laço com a prática médica. Neste caso, o cuidado para com si mesmo, o autoexame, a vigilância dos pensamentos é



## III Seminário Internacional de Pesquisas em Mídia e Processos Sociais

o remédio para a cura ou a prevenção de doenças e, para comprovar a tese, Cairo afirma por alto que cientistas já haviam descoberto esses fatos, mesmo sem citar quem são esses pesquisadores ou quais são os estudos, a sua fala transmite efeitos de sentido de legitimação para os ouvintes. E, quando a Cristina diz que “todas as doenças têm o caráter da pessoa por trás”, aos 15min.40seg., ela está reforçando o que Rose (2001) classifica como construir o próprio self. Segundo a terapeuta, se o caráter de uma pessoa não é bom ou adequado, é necessário que isso seja corrigido. Essa mudança se dá a partir da percepção de que o sujeito tem de si mesmo, do seu próprio corpo. Cristina incentiva, implicitamente, que as pessoas modifiquem sua percepção, seu modo de agir, sua conduta para se adequar ao padrão alegre, afetivo de ser, ou seja, construa uma nova personalidade que seja coerente com a de um corpo saudável, de relações saudáveis e que atraia apenas coisas boas.

### **5. Considerações Finais**

No decorrer deste trabalho, foi possível realizar um passeio por diversos conceitos que conversam entre si para compreender a mediação da cultura terapêutica. Para tanto, foi de suma importância compreender a forma como medicina, psicologia e terapias alternativas encontram-se em uma mesma teia discursiva permeada pelo midiático.

Para a realização deste estudo, o tensionamento dos conceitos de cultura de si (FOUCAULT, 1985), construção de personalidades (ROSE, 2001) e imperativo à saúde (LUPTON, 1997) possibilitaram o entendimento acerca da imposição discursiva de uma autovigilância. Segundo os autores, este autocuidado faz parte de um agenciamento que corresponde ao modelo governamental pautado na biopolítica, ou seja, na interferência política sobre a vida dos sujeitos.

Para a aplicação dos conceitos em união à análise dos vídeos, é possível perceber que, ambos os casos, abordam o tema da saúde, bem-estar, autoconhecimento por meio de um discurso midiático que se alinha ao científico como um processo



## III Seminário Internacional de Pesquisas em Midiatização e Processos Sociais

tentativo de legitimação. A fala de Cairo, deste modo, é perpassada por imperativos que remontam os livros de Artemidoro, visto que fornecem explicações para conhecer a si mesmo e, por conseguinte, maximizar suas potencialidades, eliminar suas deficiências e conquistar maior desempenho no convívio social. Esta normatividade se aplica à subjetividade e ao corpo dos sujeitos. A partir dos discursos sobre a linguagem corporal, os indivíduos são instigados a analisarem o seu corpo, as suas características processo de reflexão e vigilância em relação a tudo que pensam, sentem e fazem. Visto que, segundo a terapeuta, a cura ou prevenção de doenças e a conquista objetivos não é exterior aos sujeitos e sim resultado de tudo o que comunicam ao universo.

Chega-se à conclusão de que o discurso de Cristina Cairo é carregado de uma moralidade individualizante que joga sobre os sujeitos toda uma carga de responsabilidade sobre o seu passado, presente e futuro e o constrói a partir de lógicas religiosas que dariam subsídio para explicações metafísica sobre a origem do método da linguagem do corpo, ao mesmo tempo, que referencia a ciência como comprovação de sua fala. A base dos ensinamentos de seus vídeos é construída por uma argumentação amarrada ao esvaziamento de termos científicos ou, então, aplicando os mesmos, por vezes, uma lógica místico-esotérica.

O canal de Cristina Cairo é, portanto, um exemplo da cultura de uma cultura midiática (FAUSTO NETO, 2004) que possibilita as trocas discursivas e interacionais por meio de dispositivos tecno-midiáticos. O Youtube, neste caso, opera enquanto um espaço virtual híbrido, no qual a produção de sentidos atende não mais, exclusivamente, aos fins comunicativos, visto que o discurso de Cairo satisfaz uma demanda por aconselhamento e consumo terapêutico.

Sendo assim, a cultura terapêutica apontada por Catellano (2014) corresponderia à busca por uma satisfação interna que, com o auxílio das mídias, disponibilizaria aos sujeitos técnicas fáceis e rápidas que prometem atingir o bem-estar. O cuidado consigo, desta forma, mesmo deixa de estar presente exclusivamente no ambiente de consultórios ou estar atrelado a medicamentos, sessões com psicólogos e passa a estar presente em vídeos de curta duração, textos em blogs, imagens em redes sociais, atendimentos por



## III Seminário Internacional de Pesquisas em **Mediatização** e Processos Sociais

---

chamadas de vídeo e tantas outras possibilidades que transformam a experiência de uma consulta (XAVIER, 2014).

### **Referências bibliográficas**

BRAGA, José Luiz. SOBRE "MEDIATIZAÇÃO" COMO PROCESSO INTERACIONAL DE REFERÊNCIA. In: Paper Compós. Bauru, p. 9-35, 2006.

CASTELLANO, Mayka. Sobre vencedores e fracassados: a cultura da autoajuda e o imaginário do sucesso. Tese de Doutorado em Comunicação e Cultura. Universidade Federal do Rio de Janeiro, 2014.

FAUSTO NETO, Antônio. A Religião Teletapeutizante: Discursividades dos Templos Midiáticos. **Revista Fronteiras – Estudos Midiáticos**. V.1, Nº 2, jul./dez. 2004, São Leopoldo, p. 25-46.

FREIRE FILHO, João (org.). **Ser feliz hoje: reflexões sobre o imperativo da felicidade**. Rio de Janeiro: FGV, 2010a.

FOUCAULT, Michel. **História da sexualidade III: O cuidado de si**. Rio de Janeiro: Editora Graal, 1985.

LUPTON, Deborah. **The imperative of health. Public health and the regulated body**. Londres: Sage, 1997.

LUPTON, Deborah. **Digital health: Critical and cross-disciplinary perspectives**. London: Routledge, 2017.

ROSE, Nikolas. Inventando nossos eus. In: SILVA, Tomaz Tadeu. (Org.). **Nunca fomos humanos**. Belo Horizonte: Autêntica, 2001. p. 137-204.

XAVIER, Monalisa Pontes. Mediatização das práticas “psi”: a transformação da consulta nos dispositivos interacionais mediatizados. **Questões Transversais – Revista de Epistemologias da Comunicação**, Vol. 3, Nº 6, jul-dez, 2015, p. 112-119.