

Vida saudável? Os discursos construídos no Instagram pelo médico Mohamad Barakat

Healthy life? The discourses constructed by the doctor Mohamad Barakat on Instagram

¿Vida saludable? Los discursos construidos por el médico Mohamad Barakat en Instagram

Lunélia Amaral Lima^{1,a}

tvulima@gmail.com | <https://orcid.org/0000-0001-9369-6593>

Flávia Mayer dos Santos Souza^{1,b}

flavia.mayer@uol.com.br | <https://orcid.org/0000-0003-3724-8109>

¹ Universidade Federal do Espírito Santo, Programa de Pós-Graduação em Comunicação e Territorialidades. Vitória, ES, Brasil.

^a Mestrado em Comunicação e Territorialidades pela Universidade Federal do Espírito Santo.

^b Doutorado em Educação pela Universidade Federal do Espírito Santo.

RESUMO

Em meio ao crescimento da participação de médicos nas mídias sociais digitais, este artigo objetiva analisar os discursos sobre vida saudável produzidos no Instagram pelo médico Mohamad Barakat (@doutorbarakat). O corpus é composto por stories selecionados a partir de uma coleta diária realizada ao longo de três meses em 2020. Como referencial teórico-metodológico recorre-se à semiótica discursiva e à semiótica plástica. Os resultados apontam a construção do discurso de vida saudável revestido por temas como rotina, estilo de vida, comportamento, aconselhamento e autocuidado, figurativizados por elementos de comprovação e reforçados pelo arranjo expressivo, em que a presença do médico é marcada por informalidade, intimidade e proximidade. Uma concepção de vida saudável que dialoga com a otimização de si discutida por Paula Sibilia e Marianna Ferreira Jorge e com a busca da aptidão levantada por Zygmunt Bauman.

Palavras-chave: Discurso; Instagram; Médico; Mohamad Barakat; Semiótica; Vida saudável.

ABSTRACT

Amid growing physician participation in digital social media, this article aims to analyse the discourses on healthy living produced on Instagram by doctor Mohamad Barakat (@doutorbarakat). The corpus consists of stories selected from a daily collection carried out over three months in 2020. As a theoretical and methodological reference, discursive semiotics and plastic semiotics are used. The results reveal the construction of the healthy life discourse covered by themes such as routine, lifestyle, behaviour, counselling

and self-care, figuratively represented by elements evidencing them and reinforced by the expressive arrangement, in which the presence of the doctor is characterized by informality, intimacy and proximity. A conception of healthy life that dialogues with the optimization of oneself discussed by Paula Sibilia and Marianna Ferreira Jorge and with the search for fitness approached by Zygmunt Bauman.

Keywords: Discourse; Instagram; Doctor; Mohamad Barakat; Semiotics; Healthy life.

RESUMEN

En medio del crecimiento de la participación de los médicos en las redes sociales digitales, este artículo tiene como objetivo analizar los discursos sobre vida saludable producidos en el Instagram por el médico Mohamad Barakat (@doutorbarakat). El corpus está compuesto por relatos seleccionados de una compilación diaria realizada durante tres meses en 2020. Como referente teórico-metodológico, han sido utilizadas la semiótica discursiva y la semiótica plástica. Los resultados revelan la construcción del discurso de vida saludable revestido por temas como la rutina, el estilo de vida, el comportamiento, las recomendaciones y el autocuidado, figurado por elementos de comprobación y reforzados por el arreglo expresivo, en el cual la presencia del médico es caracterizada por la informalidad, intimidad y proximidad. Una concepción de vida saludable que dialoga con la optimización de sí mismo discutida por Paula Sibilia y Marianna Ferreira Jorge y con la búsqueda de la aptitud planteada por Zygmunt Bauman.

Palabras clave: Discurso; Instagram; Médico; Mohamad Barakat; Semiótica; Vida saludable.

INFORMAÇÕES DO ARTIGO

Contribuição dos autores:

Concepção e desenho do estudo: Lunélia Amaral Lima e Flávia Mayer dos Santos Souza.

Aquisição, análise ou interpretação dos dados: Lunélia Amaral Lima.

Redação do manuscrito: Lunélia Amaral Lima.

Revisão crítica do conteúdo intelectual: Flávia Mayer dos Santos Souza.

Declaração de conflito de interesses: não há.

Fontes de financiamento: não houve.

Considerações éticas: não há.

Agradecimentos/Contribuições adicionais: não há.

Histórico do artigo: submetido: 13 abr. 2022 | aceito: 08 jun. 2022 | publicado: 30 set. 2022.

Apresentação anterior: não há.

Licença CC BY-NC atribuição não comercial. Com essa licença é permitido acessar, baixar (*download*), copiar, imprimir, compartilhar, reutilizar e distribuir os artigos, desde que para uso não comercial e com a citação da fonte, conferindo os devidos créditos de autoria e menção à Reciis. Nesses casos, nenhuma permissão é necessária por parte dos autores ou dos editores.

APRESENTAÇÃO

A preocupação com a saúde da população e sua qualidade é moldada ao longo da história a partir de contextos e interesses políticos, econômicos e sociais, acompanhada pela mídia, que integra transformações significativas quando se trata da propagação do estilo de vida saudável.

As informações de saúde que permeiam as diretrizes de condução e orientação do indivíduo sobre se cuidar encontram-se, atualmente, disseminadas em variadas esferas, inclusive nas redes sociais digitais, que constituem um território midiático. Dentre elas, o Instagram tem se destacado por atrair médicos dispostos a divulgar informações, compartilhar saberes, criar relações e manter atividades de interação, fomentando novas práticas de validação e de confiança, com a possibilidade de uma comunicação direta com a sociedade conectada.

Daí, surgem fenômenos curiosos, como a emergência de médicos celebridades nas redes, que contam com número expressivo de seguidores e milhões de acessos, tornando-se influenciadores digitais ou mesmo webcelebridades¹. Assim, as celebridades médicas têm construído um poder de fala e certa autoridade sobre o que publicam. Muitas passam a ser vistas como fontes de inspiração e de aconselhamentos em torno do saudável, evidenciando uma disputa de sentidos, já em curso, sobre a temática. Reconfigurações que colocam na ordem do dia as transformações nos próprios regimentos médicos.

Nesse contexto, por meio das redes sociais digitais, é propiciada uma exposição da intimidade dos médicos cujo capital social tende a ser valorizado em busca de audiência e visibilidade das publicações, as quais podem ser monetizadas a partir de ferramentas digitais disponibilizadas nas plataformas, como a venda de cursos online e *e-books*. Uma das problemáticas envolvidas nessas novas relações digitais médicos/usuários está em torno das orientações e indicações consideradas saudáveis (como alimentação, exercícios e terapias), envolvendo interesses econômicos de variados segmentos, como os do setor farmacêutico e os da própria indústria médica, uma vez que as mídias sociais desses profissionais podem ser usadas tanto para fortalecer tais interesses, como para contrapor e abrir possibilidades de novas perspectivas e discursos importantes para a promoção da saúde na sociedade.

Ao analisar a relação entre a ciência médica e a experiência cotidiana, Ortega e Zorzaneli (2010) consideram que o vocabulário médico vem influenciando os medos e as aspirações da sociedade, estabelecendo novas relações com o corpo, seu aperfeiçoamento e exposição. E com a pandemia da covid-19, a pauta médica foi ainda mais intensificada, abordando os esforços para ter um corpo saudável diante da contaminação de um vírus perigoso.

No entanto, ainda são raros os estudos que se debruçam sobre os discursos médicos e a temática da vida saudável, como pôde ser observado em revisão de literatura realizada no período entre 2010, data de criação do Instagram, e 2019, abarcando a plataforma SciELO (Scientific Electronic Library Online) e o catálogo de testes e dissertações da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes), com diferentes combinações dos descritores 'Instagram', 'consumo', 'saúde', 'médicos', 'redes sociais', 'mídias sociais', 'internet', 'consumo saudável', 'vida saudável' e 'profissionais da saúde'. O levantamento envolveu, ainda, consulta aos anais do Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação – Intercom (neste caso, estavam disponíveis online os anais dos eventos de 2015 a 2019) e do Congresso Internacional em Comunicação e Consumo – Comunicon (2015, 2016 e 2018), a partir da seleção de Grupos de Trabalho que guardam afinidade com o tema (LIMA, 2022).

Essa visão panorâmica evidenciou que as discussões, em geral, giram em torno do uso da internet e, conseqüentemente, das redes sociais digitais como ferramentas de propagação do estilo de vida saudável, tendo a alimentação como um ponto recorrente. Há várias abordagens que investigam as concepções de estilo de vida saudável atreladas a padrões de beleza e culto ao corpo, preocupações em torno da influência

¹ A ideia de celebridade da internet se refere a um tipo de presença midiática com grande visibilidade online. O principal atributo das celebridades da internet seria o acúmulo de uma audiência que recebe certo tipo de informação, assiste, reconhece e contribui, de certo modo, oferecendo alta visibilidade para esses sujeitos midiáticos (ABIDIN, 2021).

de webcelebridades como fontes de inspiração e informação sobre estilo de vida saudável, além dos debates acerca do empreendedorismo de si, em que o indivíduo é responsabilizado pelo autocuidado e por manter-se saudável. Entretanto, as pesquisas mapeadas não envolvem perfis de médicos influentes como objeto de estudo, sendo os perfis de musas *fitness* um dos mais recorrentes. Questões levantadas sobre a telemedicina e as novas possibilidades comunicacionais de disseminar informações sobre saúde estão mais presentes em pesquisas da área da saúde, bem como a preparação dos profissionais diante das mudanças observadas.

Assim, considerando a expansão da presença de médicos nas mídias sociais e a lacuna no que tange a pesquisas sobre a temática, o artigo objetiva apresentar análise dos discursos sobre vida saudável construídos por um médico influente no Instagram.

Por meio de pesquisa exploratória, realizada entre abril de 2019 e abril de 2020, foram identificados 43 perfis de médicos com mais de 100 mil seguidores no Instagram (LIMA, 2022) e, dentre eles, selecionamos o médico com maior número: o @doutorbarakat, de Mohamad Barakat, para, então, realizar a coleta do *corpus*. O perfil registrava 1,4 milhão de seguidores em 2020, e, em 2022, manteve essa liderança em audiência ultrapassando a marca de 2 milhões.

Assistimos aos *stories* coletados no perfil do @doutorbarakat durante três meses (abril, maio e junho de 2020) e elegemos três conjuntos de sequências de *stories* para análise (publicadas nos dias 23/04/2020, 01/05/2020 e 28/05/2020), adotando como critérios: vídeos que apareciam com recorrência diária ou semanal e que tivessem a menção explícita ao “saudável” e/ou à “saúde”.

A recorrência à temática da vida saudável se destacou em vídeos nos quais o médico:

- fala sobre saúde e os pilares da vida saudável gravados em sua residência informalmente;
- mostra-se praticando atividade física e aborda sua importância;
- aborda o jejum e a água com limão;
- fala sobre alimentação e suplementação envolvendo marcas de produtos por meio de marcações com o @.

Para a análise, recorreremos ao referencial teórico-metodológico da semiótica francesa desenvolvida por Algirdas Julien Greimas (2004) e avançada por seus sucessores.

METODOLOGIA

As concepções de textos para a semiótica, segundo Barros (2005, p. 11), envolvem “objeto de significação” (análise interna do texto) e “objeto de comunicação entre dois sujeitos” (análise externa do texto). Com isso, o texto é um todo de sentido, composto por um conjunto de patamares que, por meio de um percurso gerativo de sentido “[...] mostra como se produz e interpreta o sentido, num processo que vai do mais simples ao mais complexo” (FIORIN, 2011, p. 16), formado por três níveis: o fundamental, o narrativo e o discursivo, com componentes sintáticos e semânticos.

Nossa análise privilegia a fase discursiva, que abarca aspectos como “[...] as projeções da enunciação no enunciado, os recursos de persuasão ou a cobertura figurativa dos conteúdos narrativos abstratos” (BARROS, 2005, p. 54). Identificam-se as marcas da enunciação no enunciado pela projeção pessoal, temporal e espacial. Nesse processo, Fiorin (2011) explica que se faz uso de dois mecanismos básicos: a debreagem e a embreagem. As debreagens podem ser enunciativas ou enuncivas; nas primeiras, o discurso é feito na primeira pessoa, produzindo efeito de sentido de subjetividade; enquanto, nas segundas, o discurso encontra-se na terceira pessoa, produzindo efeito de sentido de objetividade (FIORIN, 2011, p. 40).

De acordo com Barros (2005), cabe à sintaxe do discurso explicar as relações do sujeito da enunciação com o discurso enunciado e também as relações entre enunciatador e enunciatário. São dois efeitos básicos produzidos pelos discursos com a finalidade de convencer de sua verdade: o de proximidade ou distanciamento da enunciação e o de realidade ou referente.

Nessa fase, é possível identificar as projeções existentes, a fim de compreender quais as razões de tais escolhas e quais efeitos elas permitem obter. Também é apontado quais os contratos estabelecidos entre o enunciador (no papel de destinador-manipulador) e o enunciatário (no papel de destinatário-interpretativo) e, nessa relação, quais os meios empregados na persuasão e interpretação.

Já na semântica do discurso, observa-se como funcionam as figuras do texto visual e do texto verbal (oral e escrito), percebendo as relações do encadeamento de figuras e identificando os temas revestidos por elas. De acordo com Platão e Fiorin (2011, p. 202, destaque nosso), “figuras’ são palavras que remetem a algo presente no mundo natural”, enquanto os temas constituem

[...] termos que explicam algo presente no mundo natural: os textos construídos predominantemente com figuras são chamados figurativos; os elaborados preponderantemente com temas são denominados temáticos. Os primeiros representam o mundo; os segundos explicam-no. (PLATÃO; FIORIN, 2011, p. 202).

Os níveis do percurso gerativo de sentido formam a organização interna do plano do conteúdo de um texto, que pode ser articulado com o plano de expressão por meio das propostas de análise da semiótica plástica. De acordo com Greimas (2004), a análise do plano de expressão envolve a figuratividade, determinada por um certo modo de leitura dos objetos planares construídos em graus variáveis de iconização e abstração, e uma abordagem plástica a fim de identificar os efeitos de sentido produzidos por tais objetos.

A plasticidade de um texto reconhece elementos significantes a partir das categoriais cromáticas, eidéticas, topológicas e matéricas. Souza e Pirola (2017, p. 198) explicam que:

[...] a dimensão cromática apresenta possibilidades de relações entre as cores tanto por suas variações (primárias, secundárias, terciárias), como pelos contrastes estabelecidos (claro *vs* escuro), bem como tonalidades e saturação. Já a dimensão eidética convoca formas que podem ser retas *vs* curvas, retilíneas *vs* arredondadas, horizontal *vs* vertical, dentre outras combinações.

Sobre a dimensão topológica, as autoras explanam que se refere à distribuição das formas no espaço, dispondo os elementos das categorias anteriores em espaços como, por exemplo, alto ou baixo, direito ou esquerdo, central ou periférico. E, na dimensão matérica, ressaltam que depende do tipo de objeto analisado.

Para a semiótica, as categorias plásticas do plano de expressão devem ser analisadas em sua correlação com o plano de conteúdo. Cabe ao semioticista analisar as relações entre os dois planos, ou seja, uma análise semissimbólica, que homologa as categorias do significante e do significado (SOUZA; PIROLA, 2017, p. 199).

Com base na semiótica discursiva e na semiótica plástica, analisamos, então, a cobertura figurativa, o arranjo expressivo e a construção da temática de vida saudável nas publicações selecionadas no perfil @doutorbarakat, considerando, também, o contexto da pandemia do coronavírus.

ANÁLISE

Iniciamos a análise com *stories* sequenciais totalizando pouco mais de dois minutos de duração (Figura 1). Dividimos o material em seis partes e transcrevemos o áudio, apenas para melhor acompanhamento por parte leitor, já que a análise é realizada a partir da compreensão do vídeo como um todo.



I - 1"



II - 2" a 6"



III - 6" a 18"

I – Bom dia, constelação.

II – Gratidão universo. Mais um dia repleto de oportunidade, bora!

III – Tá aqui meu primeiro *drink*, eu já bebi água, e o ideal é temperatura ambiente. Sabe, algumas pessoas gostam de beber água morna, ok!



IV - 19" a 39"



V - 40' a 1'47"



VI - 1'48" a 2'02"

IV – Mas não é a água morna o mais importante, o mais importante é que não seja gelada. Não tem nada a ver o teu corpo, na hora que desperta pela manhã, entrar em contato com água gelada. A hidratação vai se dar melhor se a temperatura da água for mais ambiente; por isso que algumas pessoas preferem morna, eu não topo. Aguinha ambiente temperatura boa, natural, já tá valendo.

V – Ah, coco galera. O que vocês estão tomando? Eu, aqui em casa, era o seu Zé, que vinha lá do parque Ibirapuera, passava aqui na porta de casa e deixava as garrafas, depois transportávamos para as garrafas de vidro. Agora o seu Zé não tá vindo. E sabe quem é que tá resolvendo tudo? A Amambi. A primeira vez que eu olhei esse copinho eu fiquei irritado, copinho de plástico, isso aqui é 100% biodegradável, é do bambu do [sic]. Fiz o pedido, porque ninguém precisa ficar sem beber água de coco, eu num [sic] consigo. Fruta e água de coco são duas coisas que me, [sic]. De continuar numa cetogênica, por isso que eu vivo lowcarb. Pra poder colocar aqui minha aguinha de coco, minhas frutas. E essa Amambi chegou em três dias, fiz um pedido, via log, chegou em três dias uma caixa bacana aqui, sem conservantes, sem preservam [sic], sem nada nada nada, tanto é que, se você deixar, eu vacilei outro dia com copinho d'água, não coloquei na refrigeração, estufou tudo, estragou tudo, porque realmente não tem conservante, nem preservante, nada, bem bacana. Amambi, parabéns, belo produto. E só quem tomou esse copinho de água, parece que eles escolhem o coco mais doce para colocar dentro de cada copo, incrível!

VI – Vamos celebrar a vida, a manhã...[pausa - bebe a água com limão], exercer a gratidão e começar o dia com esse refrão, com o que queira, mas começar instituindo uma rotina saudável. Institua uma rotina saudável, celebre a vida.

Figura 1 - Prints e transcrição do áudio de 23/04/2020

Fonte: Capturados pelas autoras.

Consideramos aspectos do nível discursivo do plano de conteúdo e formantes do plano de expressão com as categorias que mais se destacam nas cenas: topológica, cromática e eidética. O próprio formato

vertical do *story* sugere informalidade e proximidade. E quanto à categoria matérica, temos a tela do celular como aspecto geral do próprio objeto de estudo.

O sujeito “eu” – homem com barba, forte, vigoroso – com o discurso na primeira pessoa, emprega a debreagem enunciativa produzindo o efeito de subjetividade “meu *drink*”, e de identificação e proximidade “eu já bebi”. O “começar o dia”, “celebrar a manhã”, marcam o tempo (presente) e “aqui em casa” demonstra o espaço (aqui), criando ainda efeito de sentido de intimidade.

Esses efeitos de sentido são reforçados pelo plano de expressão: a cena se inicia com o branco, a claridade e a luminosidade formando a categoria cromática, marcada pela verticalidade, profundidade e alinhamento na classificação eidética. O movimento está no andar pelo corredor, expressado como um convite a adentrar a casa, marcado ainda pelo sorriso, o piscar de um olho com movimento da cabeça e o boné e a camisa esportiva preta, diferente da memória discursiva do médico de jaleco branco em um consultório. O enunciador mostra-se sorridente, confiante, proativo e disposto, imprimindo um efeito de sentido de positividade e euforia, reforçado pela voz firme, forte e um pouco rouca. Ao chamar o enunciatário de “constelação”, cria ainda um efeito de sentido de pertencimento, bem como de intimidade, o que é reforçado pelo uso da figura “galera”.

Ao virar a câmera para mostrar o copo com água e limão em sua mão (Figura 1 - III), o enunciador faz movimentos circulares com o copo, atraindo o olhar do enunciatário para o objeto, ladeado pela jarra de água, além do prato e uma garrafa vazia, sugerindo um efeito de sentido de comprovação e proximidade, como se o enunciatário fosse convidado a sentar-se à mesa para, como ele, beber água com limão, que é enaltecida pela figura do *drink*: “tá aqui meu primeiro *drink*”.

A atitude assemelha-se com publicações de musas *fitness* e blogueiras identificadas na revisão de literatura já mencionada, em que o cotidiano é exposto como meio de inspiração e incentivo às práticas saudáveis. Como no perfil do médico analisado, muitas expõem seus gestos e escolhas, mostram-se bem e feliz, sobretudo com o próprio corpo, como uma comprovação do êxito das dicas saudáveis compartilhadas.

Na parte seguinte (Figura 1 – V), quando ele diz “Ah, coco galera. O que vocês estão tomando?”, a pergunta surge em um tom de cumplicidade, como se houvesse uma preocupação com o que as pessoas estão bebendo, entretanto, já as envolvendo por meio da embalagem da água de coco figurativizada no plano de expressão, pois ele vira a câmera para o produto, que passa a ocupar sozinho o centro da imagem. A água de coco é apresentada como algo que também faz parte da rotina do médico, como o hábito de fazer jejum e beber água com limão que são frequentes nas publicações, deixando pistas de que os discursos sobre vida saudável estão relacionados a práticas do cotidiano, comportamento e hábitos ditos saudáveis.

Ao dizer “agora o seu Zé não tá vindo”, fica implícita uma limitação gerada pela pandemia, já que, na época da postagem, a cidade de São Paulo, local onde o médico reside e tem um consultório, estava com regras de isolamento social. Diante do cenário de restrições por causa do coronavírus, a marca Amambi aparece como solução para manter um hábito de vida saudável: “E sabe quem está resolvendo tudo? A Amambi”, produzindo um efeito de sentido de testemunho, solução e confiança.

É clara a relação de escolhas saudáveis com o consumo de produtos, ao exibir o rótulo da água de coco, marcando o @vivaamambi em quatro *stories* (durante 56 segundos), além de se declarar consumidor do mesmo – “fiz um pedido” – o que produz mais uma vez o efeito de sentido de comprovação. Ele foca na embalagem durante toda a sua fala, como se estivesse acariciando o copo, e fecha o enquadramento da câmera evidenciando o produto.

As figuras verbais de valorização e elogios – “chegou em três dias”, “uma caixa bacana”, “sem conservantes”, “sem preservantes”, “bem bacana” e “belo produto” – remetem a um discurso publicitário, reforçado ainda pela figura textual da citação @vivaamambi. Vale registrar que são frequentes as marcações de @ identificando perfis de produtos e serviços citados pelo médico, em especial marcas de alimentos e suplementos.

Na última parte (Figura 1 – VI), o filtro temático usado com emojis e palavras animadas que giram em cima da cabeça (os termos água, limão, glutamina e gratidão e os emojis da gota d’água, limão, mãos juntas e um potinho com grãos brancos) concebem um efeito de sentido de informalidade, descontração, inspiração e repetição. O movimento circular do emoji sobre a cabeça enfatiza essa repetição, produzindo o efeito de sentido de não sair da memória e de que os itens devem ser mantidos na rotina.

As figuras visuais são reforçadas pelo texto falado com uma convocação na primeira pessoa do plural (nós): “Vamos celebrar a vida, a manhã [pausa - bebe a água com limão], exercer a gratidão”. O enunciador inclui-se na ação de maneira inspiradora, reforçada por levantar o copo, associando a gratidão e o celebrar a vida ao ato de hidratar-se e ser saudável. Em seguida, vem o aconselhamento no imperativo “Institua uma rotina saudável, celebre a vida”, sugerindo que o enunciatário siga o conselho e replique o ato.

A segunda sequência de *stories* conta com duração de 2’21” Transcrevemos o áudio e registramos alguns *prints* para compreensão do vídeo, como se vê a seguir na Figura 2.



“Na medicina preventiva, de uma forma que a doença só existe quando há uma ruptura no seu equilíbrio de saúde. A covid tá aí para mostrar isso, tantas pessoas passando batido por ela, né?, de forma assintomática. Não tenho a menor dúvida de que tá envolvido com sua genética, seu estilo de vida e seu comportamento, sem dúvida, com algo de todos eles, né? E a idade também interfere porque, mesmo jovem, bem jovem, ainda não deu tempo de que... de que suas bobagens e erros te afetem, já tenham afetado tanto a sua saúde na questão imunitária, em especial. Agora depois de 30, 40 anos errando, amigão, você já tá comprometido. É melhor você começar a mudar, fazer um mindset aí e rever seus pensamentos, seu estilo de vida, seu comportamento, porque o covid veio pra mostrar que aqueles que estão... que sempre se cuidaram com essa medicina preventiva estão enfrentando ela de uma maneira muito mais confiante do que obesos, diabéticos do tipo 2 adquiridos, hipertensos. Não tô nem falando daquelas doenças... não adianta você... degenerativas não são genéticas, são comportamentais. Você tem diabetes tipo 2, a culpa não foi do papai e da mamãe, foi sua. Você não para de comer: carboidrato, amido, arroz, pão, suco, álcool, cerveja, que é tudo, não dá, tua genética não permite. Eu tenho pai e todos os meus cinco tios paternos são diabéticos. Meu pai, minha vó e o meu tio morreram por complicações cardíacas da diabete. E eu jamais terei diabete. Eu jamais terei. Apesar de ter uma condição genética, porque eu jamais ativarei essa condição genética com meu comportamento, pronto. O segundo lado, o da minha mãe, tem obesidade. Então todas essas doenças crônicas degenerativas, que hoje são comprometedoras no acometimento da covid, são de responsabilidade de vocês que estão adoecidos. Não vou ficar passando a mãozinha na tua mão não, na tua cabecinha. Tá bom? Éeee! Se cuida! Muda! Dá um jeito. Tá? Ahh! Começa a mudar, agora! Não dá mais pra esperar. E aí, então, entra a Vitamina D, modulação de neurotransmissores, de hormônios, tudo que tiver desequilibrado. Promovendo a saúde, a disposição. E equilibrando especialmente pelo comportamento, pelo estilo de vida. Sem deixar de pensar no equilíbrio corpo, mente e espírito. Chega lá no hospital não dá pra pensar em nada disso. É intubar, é protocolo, medicações *off label*, né, e aquela loucura toda que... que estamos vivendo”.

Figura 2 - Prints e transcrição do áudio de 01/05/2020

Fonte: Capturados pelas autoras.

Ao observar o plano de expressão, o arranjo cromático que traz, ao fundo, cores neutras sugere que a atenção não está ali, mas na figura do médico. Contribuem, também, para atrair o olhar para ele: nas dimensões eidéticas e topológicas, a verticalidade marcada pela posição de gravação do vídeo no formato dos *stories* e, com isso, o fato de o médico ocupar toda a espacialidade da tela; a profundidade construída pelas linhas em diagonal da parede e da pilastra, que acabam por, também, evidenciar a figura do médico em primeiro plano; as curvas estão presentes no rosto, nos óculos, na barba e peitoral, contrastando com as linhas retas do ambiente e, com isso, acabam por construir destaque para o médico. Nota-se, também, que o vídeo foi gravado pelo Barakat, que segura o celular com a mão esquerda e, assim, a imagem é trêmula, em sintonia com os movimentos causados pelo balançar da câmera e pela gesticulação, sugerindo algo feito de maneira caseira, que pode ser compartilhado com quem guarda intimidade.

A construção da vida saudável associa-se a temas como rotina, estilo de vida, comportamento, aconselhamento e autocuidado, figurativizados por elementos de comprovação expostos pelo médico, como a alimentação, reforçados pelo arranjo expressivo da cena em sua residência. O conjunto expressivo produz um efeito de sentido de informalidade, aproximação e intimidade. O médico sem camisa distancia-se da lembrança clássica do profissional com traje branco em ambiente clínico ou hospitalar.

É perceptível um efeito de autoridade pela expressividade facial e corporal do sujeito, marcada no plano de expressão pela robustez do corpo (musculoso, barba branca, feição séria), pelo levantar das sobrancelhas, pelo posicionamento superior em que o olhar fica de cima para baixo e pela impostação da voz firme e forte. Legitimado no plano de conteúdo pelo posicionamento convicto “não tenho a menor dúvida”, “jamais terei” e utilização de terminologias técnicas como “neurotransmissores” e “medicações *off label*”.

Nas marcas da enunciação elencadas na sintaxe discursiva, podemos classificar as projeções de pessoa, espaço e tempo como:

- Sujeito (eu): Barakat, corpo saudável, homem que se cuida, mostra-se como exemplo a ser seguido.
- Espaço (aqui): em casa.
- Tempo (agora): presente.

No procedimento de debreagem enunciativa, o “eu” colocado dentro do enunciado produz um efeito de sentido de subjetividade, marcado também pelo olhar (ora para a tela, ora para o lado, como se estivesse pensando no que falar no decorrer da gravação), sem dar importância às formalidades e erros de linguagem. Ao chamar o enunciatário de “amigão”, traz o efeito de sentido de proximidade e intimidade, intensificado pelo plano de expressão do vídeo caseiro.

Logo no começo do vídeo, o enunciador sugere que há uma ruptura da saúde quando a doença surge, propondo a medicina preventiva como a melhor solução para enfrentar a covid-19 e trazendo um efeito de sentido de rompimento, julgamento, avaliação e orientação. Assim, ele enfatiza que quem já se cuida conseguiria “passar batido” pela doença. A vida saudável é apontada como receita para blindar o corpo dos males, como os causados por um vírus. Uma abordagem recorrente na sociedade contemporânea, como lembram Sibília e Jorge (2019, p. 98): “Propaga-se a ideia de que cabe ao indivíduo o papel não apenas de administrar as suas doenças (reais ou potenciais), como também de gerenciar, através de um controle contínuo, qualquer espécie de risco à sua saúde”.

No decorrer do vídeo, as falas são reafirmadas pelo visual. Em “a covid veio para mostrar”, a sobrancelha é erguida, reforçando o efeito de sentido de preocupação. Ao pontuar a genética, o estilo de vida, o comportamento e a idade como questões que afetam a saúde, fica explícita uma perspectiva de responsabilidade pessoal, sem mencionar questões externas e coletivas. O cuidado com a saúde é mostrado como uma escolha individual com erros e acertos, cujos aconselhamentos no imperativo propõem o tema

da mudança com senso de urgência: “Se cuida!”, “Muda!”, “Dá um jeito”, “Começa a mudar, agora!”, “Não dá mais pra esperar”, intensificado pelas expressões faciais em que o movimento arqueado da sobrancelha, o franzir da testa, o balançar da cabeça para frente e as pausas enfáticas constroem, ainda, um efeito de sentido de ordem.

São comandos que remetem aos discursos do empreendedorismo de si, identificados na revisão de literatura citada e muito usados pelas ‘musas *fitness*’ e por influenciadores digitais cujo autocuidado é colocado como um investimento importante que o indivíduo deve fazer para a sua vida. Observamos um ritmo dinâmico, com efeito de sentido de euforia, em que o enunciatário é convocado a se adequar aos padrões colocados como saudáveis a fim de se afastar da doença, e convidado a mudar de vida por meio das trocas de comportamento, apontadas como única forma de conquistar a vida saudável.

Quando ele diz “depois de 30, 40 anos errando, amigão, você já tá comprometido”, nota-se um tom sarcástico que produz um efeito de sentido de julgamento e condenação a quem não faz as escolhas propostas. Constata-se ainda o efeito de sentido de autorresponsabilização em “a culpa não foi do papai e da mamãe, foi sua”, enfatizando o “sua” e com certa ironia transmitida pelas figuras “papai” e “mamãe”.

Percebe-se a estratégia chamada de ancoragem, ao citar os exemplos de seus familiares, produzindo um efeito de referente. Barros (2005, p. 58) explica que a ancoragem busca “[...] atar o discurso a pessoas, espaços e datas que o receptor reconhece como ‘reais’ ou ‘existentes’, pelo procedimento semântico de concretizar cada vez mais os atores, os espaços e o tempo do discurso”. Os exemplos das histórias de doenças dos familiares trazem uma ilusão discursiva de que os fatos elencados são fatos ocorridos que os fazem cópias da realidade.

Segundo Barros (2005, p. 61), “Dois aspectos principais da manipulação precisam ser examinados: o contrato que se estabelece entre o enunciador e o enunciatário e os meios empregados na persuasão e na interpretação”, lembrando que “[...] o enunciador não produz discursos verdadeiros ou falsos, mas fabrica discursos que criam efeitos de verdade ou de falsidade” (BARROS, 2005, p. 62); por isso, emprega-se o termo “veridicção”.

Assim, o enunciador estabelece um contrato de veridicção e fidúcia, levando o enunciatário a crer no que ouve, ao revelar sua experiência, atitudes e escolhas, com efeito de sentido de comprovação e demonstração, por manter-se saudável e se afastar da doença. O efeito de sentido de testemunho, inspiração e convicção é reforçado pela expressão gestual ao apontar para si, e pela ênfase vocal quando fala da doença diabetes: “Eu jamais terei”, trazendo ainda uma certa ironia marcada pelo sorriso durante a afirmação convicta. Os temas de autocuidado e mudança de estilo de vida se espalham pelo texto e são revestidos por figuras verbais como “mudar”, “rever”, “cuidar” e pela isotopia figurativa do equilíbrio: “equilíbrio de saúde”, “equilíbrio de corpo, mente e espírito”, “tudo que tiver desequilibrado”. Barros (2005, p. 71) explica que “A reiteração dos temas e a recorrência das figuras no discurso denominam-se isotopia. A isotopia assegura, graças à ideia de recorrência, a linha sintagmática do discurso e sua coerência semântica”.

A solução proposta pelo enunciador para promover a saúde é também associada ao ato de consumir algo, no caso suplementos, como em: “E aí, então, entra a Vitamina D, modulação de neurotransmissores, de hormônios, tudo que tiver desequilibrado”. O efeito de urgência é reforçado no trecho: “Chega lá no hospital, não dá pra pensar em nada disso”. As isotopias figurativas ligadas às doenças, como “hospital”, “intubar”, “medicações”, sinalizam a importância dos hábitos saudáveis para não ficar doente. Nesse momento, as expressões do balançar a cabeça negativamente e mais cabisbaixa, com a voz mais triste constroem os temas de alerta e preocupação.

A próxima sequência de *stories* reúne um post (publicação estática não analisada detalhadamente, pois o interesse da pesquisa reside nos *stories*) e vídeo com duração de 3’31”, cuja transcrição do áudio, bem como *prints*, constam a seguir (Figura 3).



“Tema recorrente, um pilar importantíssimo dentro do meu conceito de saúde. Dos quatro pilares da vida saudável, um deles é a modulação, manuseio do estresse e a qualidade de sono. E um tá diretamente ligado ao outro. Muito cortisol, muito estresse, comprometimento do sono.

Muito cortisol, picos de cortisol, há uma depressão da sua produção de serotonina, você fica triste. Lógico que, quando o cortisol é muito alto é por alguma razão. E o cortisol tem que ser desmistificado, de alguma maneira, porque é um hormônio relacionado à sobrevivência humana, né?

Ficar com cortisol alto, estar carregado de energia, pupila dilatada, musculatura contraída, ah tá... fugir faz parte do processo de sobrevivência, reflexo de sobrevivência. E o cortisol nos garante essa energia quando necessária por alguma adversidade. Entretanto, a realidade na nossa sociedade são níveis de estresse e cortisol elevadíssimos constantemente.

Então, quando uma série de condições e observações e emoções chegam nesse ponto de dar o sinal de alerta, aí o seu cortisol vai lá para 40 e se mantém alto. Aí, então, começam essas alterações, uma delas é cair tua testosterona, compromete sua hidrogenase. Outra delas é depredar sua produção de serotonina. Cê fica triste, fica chateado, todo sem graça. Aí você começa a querer recorrer a alimentos conforto, açucarados, refinados, amido, molhos, álcool. E aí você começa a buscar uma sensação de prazer nas drogas analgésicas e a comida acabou se tornando uma delas nessa sociedade doente que procura produto alimentício pra poder sorrir.

Com essa depressão de serotonina, em algum momento vai comprometer sua produção de... Essa depressão de serotonina, em algum momento, vai comprometer sua produção de melatonina e seu sono vai ficar comprometido. Então, o estresse, ele é... o estresse pode atrapalhar seu sono de duas maneiras: uma inicialmente com os picos de cortisol, acompanhados de adrenalina, noradrenalina, agitação, taquicardia, sudorese. Você compromete seu sono, são situações semelhantes àquelas do pânico, que aí você tem que fazer usos de recursos que abaxem sua bola para que você possa ter uma indução do sono, porque você tem comprometimento da indução do sono.

Muitas vezes ficar na fase alerta, você tá agitado o dia todo e, em algum momento depois, você pode estar cansado de dia. Todo arrebatado depois do almoço, final de tarde, mas à noite dá aquela estilingada porque você ainda tem aquele cortisol noturno, das onze da noite, residual alto e isso sabota muito seu sono. A qualidade dele, a indução e depois a qualidade, fica acordando.

Pra isso, é importante usar valeriana, melissa, mulungum. Você pode fazer, mandar fazer extratos, pode fazer cápsulas concentradas, pode ficar tomando chás e isso vai começar a baixar tua bola. Fazer uso de magnésio, 500 miligramas de magnésio lá pelas três horas antes de querer dormir vai te gerar um bom relaxamento também. Então, olha, junta mulungum, passiflora, melissa. Junta 500 miligramas de magnésio. De mulungum, passiflora, pode colocar cem miligramas de cada. Eh... e, se você, mesmo assim, ainda tem dificuldade de indução e de sustentação, pode ser necessário fazer uso do gaba, 500 miligramas de gaba. Tudo isso você encontra em loja de suplementação. Pronto, você conseguiu relaxar. Mas mesmo agora, dormindo, agora, vamo partir agora para um outro distúrbio de sono, tá...”

Figura 3 – Prints e transcrição do áudio de 28/05/2020

Fonte: Capturados pelas autoras.

A pergunta da postagem “De 0 a 10, que nota você daria para o seu sono?” já desperta no enunciário uma autoavaliação do sono. Assunto que o próprio enunciador diz que é um tema recorrente em suas publicações e faz parte do seu conceito de saúde. A abordagem desse conceito na primeira pessoa, como se viu na transcrição do áudio apresentada na Figura 3, traz subjetividade e, ao colocá-lo, o pronome “meu” indica personalidade. O enunciador reforça que existem quatro pilares da vida saudável, sem citar todos na mesma sequência, talvez por subentender que muitos dos seus seguidores já saibam, pois constantemente faz abordagens sobre cada um deles: alimentação, atividade física, qualidade de sono e combate ao estresse.

Observando a categoria cromática, as cores neutras e pastéis compõem o fundo, enquanto as fortes (laranja e verde limão) destacam a presença do enunciador como protagonista da cena e transmitem energia e atividade. As figuras do boné e casaco esportivo sugerem informalidade e o ambiente de casa produz o efeito de sentido de aproximação e intimidade, trazendo, mais uma vez, o papel temático distinto da memória discursiva do médico vestindo branco. O traje esportivo do enunciador estabelece conexão com o tema da atividade física, constantemente abordado e associado pelo médico à vida saudável.

Na classificação eidética, a verticalidade está na tela e, também, na barba, ora o rosto ocupa quase toda a verticalidade, ora se projeta um pouco menos, mas sempre se mantendo em primeiro plano, gerando aproximação e intimidade. As linhas retas estão na janela, parede, porta, cadeira e no casaco, contrárias às demais linhas curvas, presentes no rosto, na barba, na marca Nike, sugerindo movimento e o efeito de sentido de atividade, intensificado pelo balançar da câmera, já que ele se filma, e pelo gestual, como coçar a barba e mexer na orelha. O conjunto reforça, assim, informalidade e proximidade, com a produção caseira, que ajuda a construir a imagem de alguém em quem se pode acreditar, transmitindo despreensão e espontaneidade, potencializadas pela sintonia entre o visual e o verbal.

A maneira como ele gesticula e olha para o enunciatário sugere um convite à conversa, indicando aproximação. Por outro lado, a rapidez da fala com a utilização de termos técnicos, como hidrogenase, noradrenalina e sudorese, evidencia uma abordagem com traços científicos e indica conhecimento e autoridade sobre o assunto, mesmo sem mencionar fontes, de maneira a produzir um efeito de sentido de distanciamento em relação a quem não é da área ou desconhece os termos.

Ao analisar as marcas da enunciação, a projeção de pessoa, tempo e espaço são:

- Pessoa (você) – não é aquela que está falando, mas de ou com quem está falando. Refere-se ao enunciatário que passa pelas situações mencionadas.
- Tempo (o não agora) – não acontece no momento da enunciação.
- Espaço (lá) – não é o lugar do instante da enunciação.

Configura-se um procedimento de debreagem enunciativa, produzindo um efeito de objetividade – terceira pessoa –, e de distanciamento, uma vez que o sujeito não se inclui diretamente nas abordagens e nos exemplos colocados. Entretanto, o enunciador mostra um sentimento de preocupação com o que o enunciatário pode estar passando, estabelecendo uma relação de orientação. Existem, então, efeitos contrários sendo produzidos ao mesmo tempo, visto que a informalidade aproxima, ao passo que o discurso em terceira pessoa e a utilização de termos técnicos afastam.

Ao dizer que “a realidade na nossa sociedade são níveis de estresse e cortisol elevadíssimos constantemente”, o uso da primeira pessoa do plural (nossa) sugere que o enunciador faz referência ao contexto social em que o enunciatário está inserido; entretanto, a explicação e a solução que estão por vir evidenciam a autorresponsabilização do indivíduo.

Nas relações argumentativas entre enunciador e enunciatário, o enunciador constrói um contrato veridictório ao projetar suposições que podem gerar identificação do enunciatário: “Cê fica triste, fica chateado...”, “Aí você começa a querer...”, “aí você começa a buscar...”, “você tá agitado o dia todo...”. O médico assume um papel de enunciador-julgador, levando o enunciatário a um crer interpretativo com o uso das situações pressupostas, que são fundamentadas nos saberes médicos e convicções do enunciador. Barros (2005, p. 64) comenta que “O uso dos pressupostos é, muito claramente, uma das táticas do enunciador para aprisionar o enunciatário num dado universo de valores e para deles persuadi-lo”.

Quando diz “o cortisol tem que ser desmistificado”, produz o efeito de sentido de revelação, porém com certa ironia construída pelo leve sorriso durante a fala. As informações sobre o cortisol são revestidas pelas

situações simuladas pelo enunciador, gerando um efeito de sentido de culpa, como “Você compromete seu sono”, em que a autorresponsabilização do cuidado de si é mais uma vez relacionada aos hábitos saudáveis. Ter o sono de qualidade idealizado pelo enunciador é uma atitude de vida saudável, deixando subentendido que quem não tem o tal sono de qualidade é por culpa própria e, conseqüentemente, não está saudável.

O médico deixa o alerta e já propõe como solução o consumo de chás e suplementação, indicando ainda o local para a compra. A vida saudável é, mais uma vez, associada ao consumo de produtos; e as isotopias figurativas “chás”, “cápsulas”, “extratos” revestem o tema tratamento. A indicação de receitas, dosagem e horário, como “três horas antes”, “500 miligramas de magnésio”, “cem miligramas de cada”, é generalizada, desconsidera a individualidade da pessoa orientada e não há menção sobre contraindicações.

As isotopias temáticas de autocuidado “importante usar”, “mandar fazer”, “pode ficar tomando”, “fazer uso”, “vai te gerar”, “você encontra” apontam a associação da vida saudável à prática do indivíduo de se cuidar com os aconselhamentos e informações recebidas. Essa conexão entre as orientações de saúde e o autocuidado estão em sintonia com a perspectiva da medicina que tende a se voltar também para o controle e a otimização dos corpos. A propósito disso, Sibilia e Jorge (2019, p. 98) comentam que “A manutenção da saúde tornou-se um vetor fundamental da autoadministração, graças a um conjunto de técnicas que vão de dietas e exercícios físicos até o consumo de uma enorme diversidade de produtos e serviços específicos”.

A recompensa é figurativizada em “Pronto, você conseguiu relaxar”. A figura “relaxar” remete à temática do saudável, possibilita o dormir bem abordado no vídeo. Entretanto, o enunciador explicita que o assunto é complexo e propõe outra discussão posteriormente, sugerindo que a busca pelo saudável é contínua.

Ao traçar uma aproximação das análises dos três conjuntos de *stories*, nota-se que a construção dos discursos de vida saudável possui cobertura figurativa e composição temática que se reforçam e repetem. Elencamos, então, no Quadro 1, as principais isotopias:

Quadro 1 – Isotopias figurativas e temáticas

(continua)

Vídeo 1	“água”, “água de coco”, “frutas”, “natural”, “100% biodegradável”, “sem conservantes”, “sem preservantes”	O tema da alimentação saudável é revestido pelas figuras do tipo de bebida, alimento e/ou suas características, além de referências a dietas e condenações a determinadas escolhas alimentícias. Há um efeito de sentido de condenação e fraqueza relacionada às escolhas alimentares elencadas como não saudáveis e até comparadas a drogas analgésicas.
Vídeo 2	“cê não para de comer”, “carboidrato, amido, arroz, pão, suco, álcool, cerveja”, “não dá”, “não permite”	
Vídeo 3	“querer recorrer a alimentos conforto”, “açucarados”, “refinados”, “amido”, “molhos”, “álcool”, “produtos alimentícios pra poder sorrir”, “prazer nas drogas analgésicas”, “a comida acabou se tornando [...]”	
Vídeo 1	“Mais um dia”, “ninguém precisa ficar sem”, “continuar numa cetogênica”, “vivo lowcarb”, “começar o dia”, “exercer”, “instituindo uma rotina”	A rotina saudável é coberta por figuras e construída a partir dos temas da continuidade e persistência. Há um efeito de sentido de busca contínua e de exigência para que se incluam determinados hábitos na rotina a fim de conquistar a vida saudável.
Vídeo 2	“começar a mudar”, “sempre se cuidaram”	
Vídeo 3	“Tema recorrente”, “modulação e manuseio”, “constantemente”, “equilibrando”, “promovendo a saúde”, “pensar no equilíbrio corpo, mente e espírito”	

(conclusão)

Vídeo 1	"o ideal é temperatura ambiente", "o mais importante é que não seja gelada", "melhor se a temperatura da água for mais ambiente", "ninguém precisa ficar sem beber água de coco", "Celebre a vida", "exercer a gratidão", "Institua uma rotina saudável"	A temática de aconselhamento é vista em figuras como "Beber água de coco" e o tema de convocação é reconhecido pelos verbos no imperativo. Nota-se que o aconselhamento está relacionado às temáticas de autocuidado e autorresponsabilização, cujas figuras remetem à preocupação, culpabilização e comprometimento, indicando que as ações dependem somente do indivíduo, o que é enfatizado com pronomes possessivos e pronomes pessoais na primeira pessoa.
Vídeo 2	"envolvido com sua genética", "seu estilo de vida e seu comportamento", "suas bobagens e erros", "a culpa... foi sua", "são de responsabilidade de vocês", "começa a mudar, agora", "é melhor você começar", "rever", "mais confiante", "Se cuida", "muda", "dá um jeito", "não dá mais pra esperar"	
Vídeo 3	"seu equilíbrio", "cê fica triste, chateado", "começa a querer", "começa a recorrer", "comprometer sua produção", "seu sono vai ficar comprometido", "atrapalhar seu sono", "você tem comprometimento", "isso sabota", "pilar importantíssimo", "para que você possa ter", "é importante usar"	
Vídeo 1	"tá aqui", "eu já", "fiz", "vamos"	O testemunho é um tema evidente revestido pelas figuras verbais de exibição e comprovação e pelas figuras visuais: o traje esportivo e os atos ilustrativos, como o de beber água com limão.
Vídeo 2	"eu tenho [...]", "eu jamais terei diabetes", "com meu comportamento", "eu jamais ativarei", "meu comportamento"	
Vídeo 1	"constelação", "galera", "bora"	
Vídeo 2	"amigão", "mãozinha", "cabecinhas", "tô", "cê", "papai", "mamãe"	As temáticas de proximidade, intimidade e informalidade se configuram nos modos de se referir ao destinatário, nas expressões informais e nos diminutivos e aumentativo irônicos. E são nítidos nos arranjos expressivos, como enquadramento em primeiro plano, produção caseira do vídeo, de maneira espontânea e sem edição, as cenas na residência, além dos trajes despojados e sem camisa.
Vídeo 3	"cê", "tá", "baixar tua bola"	
Vídeo 1	"fiz o pedido", "@vivaamambi", "embalagem", "marca da água de coco"	
Vídeo 2	"aí entra a vitamina D", "modulação de neurotransmissores"	A temática do consumo de produtos/ tratamentos saudáveis é revestida pelas figuras do texto verbal com as referências, indicações e soluções focadas em adquirir algo, além do texto escrito, como a marcação do @vivaamambi.
Vídeo 3	"você tem que fazer uso", "mandar fazer extratos", "chás", "fazer uso de magnésio", "loja de suplementação"	

Fonte: Elaboração das autoras.

Dessa forma, a vida saudável é apontada como uma busca contínua, baseada nos hábitos, escolhas e comportamentos do indivíduo. Os conceitos pessoais de saúde reportados pelo médico ("dentro do meu conceito de saúde") envolvem pilares referentes ao bem-estar individual, com o equilíbrio de corpo, mente e espírito, e não consideram pontos importantes nos conceitos e estudos sobre saúde, relacionados à condição humana nas dimensões sociais, econômicas, políticas e ambientais, nem apontam ações envolvendo o coletivo, já que o olhar é somente para si.

Falas como “essas doenças ... são de responsabilidade de vocês que estão adoecidos”, “nessa sociedade doente”, “eu jamais terei diabetes” deixam pistas de que a saúde é abordada, também, como ausência de doença.

Considerando que compreender o que é um estilo de vida saudável envolve a complexidade em torno do conceito de saúde, vale lembrar que, de acordo com a Constituição da Organização Mundial de Saúde (1946): “A saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de doença ou de enfermidade”. Tratar desse “completo bem-estar” envolve a condição humana em diferentes dimensões, como biológica, sociológica, psicológica, econômica e informacional, com influência de fatores como o território em que está inserido e o estilo de vida pretendido. Czeresnia (2003, p. 42) considera que “A saúde não é objeto que se possa delimitar; não se traduz em conceito científico, da mesma forma que o sofrimento que caracteriza o adoecer”. Daí, a autora enfatiza:

Promover a vida em suas múltiplas dimensões envolve, por um lado, ações do âmbito global de um Estado e, por outro, a singularidade e autonomia dos sujeitos, o que não pode ser atribuído à responsabilidade de uma área de conhecimentos e práticas (CZERESNIA, 2003, p. 42).

Assim, a perspectiva do médico se aproxima mais da busca da aptidão levantada por Bauman (2001, p. 93) que consiste em “[...] um estado de autoexame minucioso, autorrecriminação e autodepreciação permanentes, e assim também de ansiedade contínua”. O autor complementa (BAUMAN, 2001, p. 94):

Enquanto o cuidado com a saúde se torna cada vez mais semelhante à busca da aptidão, esta tenta imitar, quase sempre em vão, o que era a base da autoconfiança em relação aos cuidados com a saúde: a mensurabilidade do padrão de saúde, e, conseqüentemente, também do progresso terapêutico.

Essa concepção de vida saudável a partir do cuidado com o corpo já vem sendo construída ao longo da história, inclusive, com influência da mídia, e passando por reconfigurações com o uso da internet e das redes sociais digitais. De acordo com Rose (2013, p.16), a política de vida do nosso século “[...] não está delimitada nem pelos polos de doença e saúde, nem em eliminar patologias para proteger o destino da nação”. O autor considera que a preocupação está nas “[...] crescentes capacidades de controlar, administrar, projetar, remodelar e modular as próprias capacidades vitais dos seres humanos” (ROSE, 2013, p. 16), lembrando que a medicina tem sido central no desenvolvimento das artes de governar a si mesmo e que os médicos assumiram a função de peritos do estilo de vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Essa visada realizada no Instagram, no perfil do médico Barakat, leva à compreensão de que o discurso sobre vida saudável gira em torno da importância de adquirir hábitos saudáveis, envolvendo a alimentação e os cuidados da saúde física e psicológica, evidenciados por meio de figuras como água com limão, frutas, arroz, álcool, conservantes, comida, dia, tarde, noite, sono, sorrir, equilíbrio, corpo, mente, espírito, vida e rotina saudável. O cuidar de si é colocado não só como uma escolha, mas também como um dever do indivíduo, que é julgado e culpabilizado quando não segue as diretrizes do ser saudável, fortalecendo, assim, a responsabilização pela saúde. Temas como recomendação, julgamento, convocação, avaliação e autocuidado destacam-se com frequência.

Os discursos são criados a partir de textos visuais e verbais (orais e escritos), com conteúdo reforçado pela cobertura expressiva das cenas. É como se não bastasse o médico dizer que atividade física faz bem para a saúde, mas é preciso comprovar, exibindo sua performance, anseios, rotina *fitness* e persistência. Os efeitos de sentidos de testemunho e comprovação trazem pistas de que o discurso de vida saudável do médico ganha força não só pela competência profissional, mas também pelos conselhos guiados e

exemplificados, sugerindo que os pacientes podem se espelhar nos hábitos saudáveis expostos. Nessa perspectiva, Sacramento (2018, p. 5) lembra que “Na contemporaneidade, estamos passando de um regime de verdade baseado na confiança e nas instituições para outro regulado pelos dogmas, pela intimidade, pela experiência pessoal”.

Verificamos que o médico conquista uma enorme audiência e ganha notoriedade por meio de uma certa exposição, tanto pessoal quanto profissional, estabelecendo com os usuários uma relação de proximidade, informalidade e intimidade, efeitos de sentido recorrentes tanto no plano de conteúdo, com figuras como “amigão”, “galera”, “constelação”, quanto no arranjo expressivo, com os trajes despojados e a produção audiovisual caseira e sem edição profissional, com cenas gravadas em ambientes pessoais como sua residência.

Vimos que, no Instagram, o médico estabelece conexões e aproximações com os pacientes/usuários/consumidores, permitindo acesso aos seus saberes, suas prescrições e orientações. Contato que, antes, era limitado às consultas e atendimentos médicos individuais.

O consumo se revelou como aspecto forte, tanto compreendido como consumo de informação, quanto de produtos e serviços, explicitado em figuras como “embalagem”, “extratos” e “loja”, além de marcações com @ de marcas. O discurso sobre vida saudável atrelado a tais questões deve servir como um alerta frente ao poderio da indústria farmacêutica e médica. Por consequência, os interesses econômicos de variados segmentos, como os dos setores farmacêutico e médico, constituem um potente e necessário caminho para futuras pesquisas.

Além disso, as questões mencionadas despertam novas tratativas para a regulamentação da publicidade médica, lançando mais desafios no campo da comunicação online relacionada à saúde. Diante do acompanhamento das publicações no Instagram feitas pelo médico analisado e a checagem das normativas vigentes de órgãos reguladores, como o Conselho Federal de Medicina e a Codame (Comissão de Divulgação de Assuntos Médicos), nota-se a necessidade de mais discussões e regulamentos claros, tanto para os médicos quanto para a sociedade distinguirem o que, de fato, é ou não permitido nas mídias desses profissionais. Carecem, ainda, mais estudos sobre mecanismos que facilitem a verificação da veracidade e da credibilidade das informações, já que a popularização dos discursos médicos nas mídias digitais pode contribuir tanto para a democratização da informação sobre saúde quanto para as *fake news* abordando saúde, temas também evidentes, sobretudo, diante da pandemia da covid-19.

Observamos o fortalecimento do médico em pauta como comunicador, passando a se comportar, por vezes, como influenciador digital, posicionando-se como conselheiro de um estilo de vida saudável, demonstrado na recorrência de temas como aconselhamento, convicção, inspiração e identificação e na desenvoltura e performance comunicativa.

O contexto fez com que a vida saudável fosse relacionada, também, à covid-19, com discursos produzidos a partir das temáticas de prevenção, em que os hábitos saudáveis foram postos como fundamentais para o enfrentamento dos possíveis agravamentos de doenças em decorrência do coronavírus. Assim, a temática do julgamento foi evidenciada, despertando sentimento de culpa naqueles que não se mantêm dentro dos parâmetros considerados saudáveis. Ter alguma comorbidade como diabetes e obesidade é colocado não só como fator de risco, mas sobretudo como consequência de escolhas individuais não saudáveis. A responsabilização por sofrer ou não com a doença é totalmente voltada para uma dimensão pessoal.

Dessa maneira, o discurso sobre vida saudável é associado a estar imune ao estado de doença. E como aponta Bauman (2001, p. 93), a ideia de doença “[...] em vez de ser percebida como um evento excepcional com um começo, meio e fim, tende a ser vista como permanente companhia da saúde [...]”. Aspecto evidenciado nos *stories* analisados, nos quais a vida saudável é apresentada como algo que requer continuidade, persistência e comprometimento. Quem não cumpre o papel de fazer a gestão da sua

saúde é percebido como fadado às consequências da doença, apontadas nas figuras “hospital”, “intubar”, “protocolo”, “medicações”.

Conclui-se, a partir do estudo dos stories do médico selecionado, no Instagram, que seus discursos sobre vida saudável colocam a saúde como uma condição de vida que pode ser escolhida pelo indivíduo a partir do seu comportamento cotidiano. O foco dos discursos preconizando o que considera hábitos saudáveis está na manutenção da saúde por meio de estratégias que envolvem da alimentação à atividade física, passando pelo consumo de vários produtos e serviços. Ter e manter uma vida saudável emergem como uma busca ávida e contínua empreendida pelos seres humanos, que são cobrados e responsabilizados por isso.

Assinala-se, portanto, “[...] um deslocamento da noção de saúde como forma de correção e normalização dos corpos e das subjetividades, para uma compreensão de saúde associada ao bem-estar, à reprogramação e à otimização tanto corporal como comportamental.” (SIBILIA; JORGE, 2019, p. 87).

Por fim, a facilidade de acesso ao discurso médico sobre vida saudável, em circulação no Instagram, pode até contribuir para que as pessoas obtenham benefícios à sua saúde, mas está longe de garantir a formação de uma sociedade mais saudável e, muito menos, pode ser vista como um avanço na promoção da saúde. Daí a necessidade de colocar esses discursos sob suspeita e manter o questionamento: vida saudável?

REFERÊNCIAS

ABIDIN, Crystal. Influenciadores digitais, celebridades da internet e “blogueirinhas”: uma entrevista com Crystal Abidin. **Intercom** – RBCC, São Paulo, v. 44, n. 1, p. 289-301, jan.-abr. 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1809-58442021114>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/interc/a/WftrmyFhn6K5r366RN9hSZD/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 18 jul. 2022.

BARROS, Diana Luz Pessoa de. **Teoria semiótica do texto**. São Paulo: Editora Parma, 2005.

BAUMAN, Zygmunt. **Modernidade líquida**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2001.

CZERESNIA, Dina (org.) **Promoção da saúde: conceitos, reflexões e tendência**. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2003.

FIORIN, José Luiz. **Elementos de análise do discurso**. São Paulo: Contexto, 2011.

GREIMAS, Julien Algirdas. Semiótica plástica. In: OLIVEIRA, Ana Claudia de (org.) **Semiótica figurativa e semiótica plástica**. São Paulo: Hacker Editores, 2004. p. 75-96.

LIMA, Lunélia Amaral. **Vida saudável e ciberterritório: os discursos construídos por médicos no Instagram, 2022**. 142 f. Dissertação (Mestrado em Comunicação e Territorialidades) - Programa de Pós-Graduação em Comunicação e Territorialidades, Universidade Federal do Espírito Santo, 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. [Constituição (1946)]. **Constituição da Organização Mundial da Saúde (OMS/WHO)**. Nova York: OMS, 1946. Disponível em: <http://www.nepp-dh.ufjf.br/oms2.html>. Acesso em: 05 set. 2022.

ORTEGA, Francisco; ZORZANELLI, Rafaela. **Corpo em evidência: a ciência e a redefinição do humano**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2010.

PLATÃO, Francisco; FIORIN, José Luiz. **Lições de texto: leitura e redação**. São Paulo: Ática, 2011.

ROSE, Nikolas. **A política da própria vida: biomedicina, poder e subjetividade no século XXI**. São Paulo: Paulus, 2013.

SACRAMENTO, Igor. A saúde numa sociedade de verdades. **Revista Eletrônica de Comunicação, Informação e Inovação em Saúde**, Rio de Janeiro, v. 12, n 1, p. 4-8, 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.29397/reciis.v12i1.1514>. Disponível em: <https://www.reciis.icict.fiocruz.br/index.php/reciis/article/view/1514/2201>. Acesso em: 05 jul. 2020.

SIBILIA, Paula; JORGE, Marianna. A otimização de si: redefinições da saúde e da doença na mídia contemporânea. *In*: SACRAMENTO, Igor; SANCHES, Julio Cesar (org.). **Dispositivos de subjetivação: saúde, cultura e mídia**. Rio de Janeiro: Multifoco, 2019. p. 84-109.

SOUZA, Flávia Mayer dos Santos; PIROLA, Maria Nazareth Bis. Marcas de um tempo: entre paisagens, cidades, publicidade e consumo. *In*: GONÇALVES, Maria Gorete; REBOUÇAS, Moema (org.). **Modos de ser professor de arte na contemporaneidade**. Vitória: EDUFES, 2017. p. 195-218.