

O Amor e as Redes: uma análise crítica sobre conselhos amorosos no *TikTok*¹²Bárbara Valentine Barboza dos Santos SILVA³Carina Agostinho LIMA⁴Julia dos Santos de OLIVEIRA⁵Maria Eduarda GOMES⁶Carolina CASSOLI⁷

Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ)

RESUMO

Este artigo examina o fenômeno de criadores de conteúdo que oferecem conselhos amorosos no TikTok, focando em influenciadores com mulheres cisgênero e heterossexuais como público-alvo. Através da análise de vídeos e materiais adicionais, o estudo revela que esses conselhos estão carregados de valores que normatizam comportamentos amorosos e de gênero, além de promover uma mentalidade de autovalorização e sucesso pessoal que pode limitar a expressão individual e perpetuar dinâmicas de poder desiguais. Como metodologia, adotou-se o estudo de caso e a bibliografia de bell hooks, João Freire Filho, Judith Butler e Michel Foucault.

PALAVRAS-CHAVE: TikTok; Relacionamentos; Instagram; Conselhos; Criadores de Conteúdo.

INTRODUÇÃO

Um estilo de conteúdo tem ganhado espaço e audiência na rede social *TikTok*: os conselhos amorosos. Publicados nesta plataforma, cujo principal objetivo é circular gravações curtas, os vídeos relacionados à manutenção de relacionamentos afetivos geram engajamento do público e abrem espaço para a existência de contas dedicadas ao tema. Em alguns casos, os conteúdos circulam por outras redes, como *X* e *Instagram*,

¹ Trabalho apresentado no Grupo de Trabalho GT12SE - Comunicação, performances e corporalidades, evento integrante da programação do 28º Congresso de Ciências da Comunicação na Região Sudeste, realizado de 15 a 17 de maio de 2025.

² Artigo desenvolvido para a disciplina Teoria de Comunicação II, obrigatória para o curso de Jornalismo da ECO-UFRJ.

³ Estudante de Graduação do 4º período do Curso de Jornalismo da Universidade Federal do Rio de Janeiro, e-mail: carina.lima@discente.eco.ufrj.br

⁴ Estudante de Graduação do 4º período do Curso de Jornalismo da Universidade Federal do Rio de Janeiro, e-mail: barbara.valentinebarboza@gmail.com

⁵ Estudante de Graduação do 4º período do Curso de Jornalismo da Universidade Federal do Rio de Janeiro, e-mail: juliadsdo@gmail.com

⁶ Estudante de Graduação do 12º período do Curso de Letras da Universidade Federal do Rio de Janeiro, e-mail: mariaeduardagomes@letras.ufrj.br

⁷ Mestranda em Comunicação e Cultura pelo PPGCOM/UFRJ. Orientadora do trabalho, e-mail: carol.cassoli@gmail.com

motivando discussões sobre ideais de relacionamento. A vida amorosa pessoal dos *tiktokers*, *influencers* e *coaches* (autointitulados) é a fonte principal para criação de conteúdo: seus aprendizados, expectativas e comportamento.

Esses conselhos amorosos, apresentados de maneira acessível e envolvente, uma tática de marketing e engajamento (Guimarães, Lima, 2023), exercem um impacto significativo sobre as percepções e comportamentos de seus seguidores. Ao explorar os valores subjacentes a esses vídeos, com a hipótese de que o conteúdo produzido por esses usuários não é neutro ou isento de convicções, este estudo desvela quais as dinâmicas de poder e controle presentes nas interações digitais. Assim, é possível entender como essas práticas influenciam a construção da subjetividade e dos vínculos afetivos na sociedade contemporânea.

Para o desenvolvimento deste artigo, foram analisados vídeos curtos, feitos por mulheres e homens cisgênero. Destes, destaca-se Bruna Ferrari⁸, influencer, “coach”, *tiktoker* e criadora de conteúdo voltado para aconselhar mulheres cisgênero em relações amorosas heterossexuais. Outros materiais além dos audiovisuais também foram considerados, como consultorias e cursos vendidos por influencers. O levantamento bibliográfico para a análise crítica do material considerou os autores Michel Foucault (1987), Judith Butler (1988), João Freire Filho (2011) e bell hooks (2021).

PODER, GÊNERO, CAPITALISMO E AMOR NO TIKTOK

Michel Foucault (1987) descreve o regime disciplinar que surge no contexto da modernidade e desloca o foco da soberania para a vigilância contínua e a normalização dos corpos individuais. A disciplina opera de maneira sutil e constante, buscando adestrar e regular os comportamentos para torná-los mais produtivos e dóceis. Esse regime “fabrica” indivíduos; é a técnica específica de um poder que toma os indivíduos, ao mesmo tempo, como objetos e como instrumentos de seu exercício (Foucault, 1987). Este processo é essencial para a criação de um corpo social que se autorregula e vigia, internalizando as normas e moldando a própria subjetividade dos indivíduos, influenciando como eles se percebem e se comportam no mundo. Esta forma de poder é central para a manutenção das estruturas sociais modernas, por garantir a conformidade e a ordem sem a necessidade de uma coerção explícita e constante.

⁸ @bruna.ferrari tem 597 mil seguidores no TikTok. Disponível em: <https://www.tiktok.com/@bruna.ferrari>. Acesso: 24 de março de 2025.

Os produtores de conteúdo organizam os corpos de seus seguidores no espaço e no tempo, interferindo no modo como as pessoas se comportam e se relacionam, tornando-as mais eficientes e obedientes às normas sociais. Promovem, então, uma conformidade que se alinha com a lógica capitalista que valoriza a produtividade e a eficiência em todos os aspectos da vida. Ao fornecerem conselhos padronizados e listas de passo a passo, indicando as “melhores” maneiras de se viver, atuam como agentes de disciplina, moldando os comportamentos e expectativas amorosas de acordo com um padrão idealizado, que, muitas vezes, reforçam estruturas patriarcais.

Outro instrumento importante para a análise é o discurso. Segundo Foucault, “verdade” está circularmente ligada a sistemas de poder, que a produzem e apoiam, e a efeitos de poder que ela induz e que a reproduzem (Foucault, 1979, p.11). No contexto dos coaches de relacionamento, esses indivíduos se posicionam como autoridades em questões amorosas, legitimando suas visões e conselhos. Ao se apresentarem como especialistas, os coaches de relacionamento constroem uma “verdade” sobre como deve ser um relacionamento saudável. Essa verdade, fundamentada em estereótipos e normas sociais tradicionais, é amplamente aceita pelos seguidores, que buscam conformar-se a esses padrões. Assim, “a mecânica positiva funcionará totalmente na linguagem de todos os dias, e esta a fortalecerá sem cessar com novas narrativas. O discurso se tornará o veículo da lei: princípio constante da recodificação universal” (Foucault, 1987, p.132). Essa dinâmica pode ser observada na forma como os seguidores são incentivados a internalizar e reproduzir as normas estabelecidas pelos coaches.

Judith Butler (1988) define que o gênero não é uma característica natural do ser humano, mas sim uma performance desenvolvida diante da sociedade e a partir da influência de atores sociais. Gênero, assim, é uma ação, não uma característica de ser. A performance de gênero não ocorre livremente, por depender da compreensão de determinadas características pelos demais membros do mundo social como naturais de um gênero ou outro. Dizer que gênero é performativo, porém, significa afirmar que a própria noção de identidade de gênero só existe através da performance repetida de atos associados a um gênero ou outro e que ela produz efeitos na sociedade.

Segundo a autora, inúmeras micro-ações, desde gestos corporais a tons de fala, influenciam na percepção acerca do gênero de um indivíduo. A repetição de tais performances conforme as normas sociais tradicionais as reforça e naturaliza,

legitimando-as e garantindo sua estabilidade. Ela observa, ainda, que performances de gênero tidas como “desviantes” são punidas socialmente utilizando meios formais — como a normalização psiquiátrica — ou meios informais, como o *bullying* e a exclusão social. Por outro lado, performances “corretas” de gênero são recompensadas.

As influenciadoras analisadas para esse artigo, apresentam, além dos vídeos voltados para dicas de relacionamento, materiais audiovisuais especialmente para ensinar a forma correta de exibir “energia feminina” ou “energia masculina”. A “energia feminina” e a “energia masculina” tratam-se, na verdade, de nomenclaturas modernas para papéis de gênero tidos como tradicionais. Agindo como “policiais” do gênero, as influencers ensinam à base de seguidores e seguidoras a portar-se de maneira correta e a vigiar como seus parceiros se comportam.

Além disso, a escolha de palavras utilizadas por elas induz à noção de inadequação social dos que divergem das performances de gênero consideradas tradicionais e dignas de afeto. Desde dicas de como “aumentar a energia masculina” do parceiro a vídeos ridicularizando comportamentos de mulheres “masculinas”⁹, elas reforçam quais comportamentos são corretos e quais devem ser evitados para garantir a manutenção de papéis de gênero tradicionais entre sua audiência. Conforme o que é ensinado por estas figuras de influência, portanto, a punição para as performances de gênero desviantes do padrão é a solidão eterna. Enquanto isso, quem se comportar consoante as normas sociais têm mais chance de atrair relações amorosas “dignas”.

Apesar do frequente tom imparcial, criadores de conteúdo sobre relacionamentos amorosos expõem crenças e valores pessoais em seus conselhos. Atualmente, a subjetividade e a existência em sociedade baseia-se no modelo da empresa, afetando a relação do indivíduo consigo mesmo, com os outros, com o tempo e com o mundo. João Freire Filho (2011) apresenta o conceito de Capital Humano, um dos principais elementos da subjetividade neoliberal. Trata-se da abordagem econômica de todos os comportamentos humanos em que, automaticamente, pessoas buscam o acúmulo de conhecimento, habilidades técnicas, contatos, disposições, etc. que poderão trazer vantagens para as diversas áreas da vida.

Nos conteúdos feitos sobre relacionamentos amorosos, um conselho se repete pelos diversos formatos e posicionamentos daqueles que aconselham: “valorize-se”. É

⁹ Vídeo de 420 mil likes da influencer Bruna Ferrari. Disponível em: <https://www.tiktok.com/@bruna.ferrari/video/7211924734584409349>. Acesso em: 24 de março de 2025.

propagada a ideia de que ter um alto “valor” é essencial para boas relações amorosas¹⁰. Essa é uma das consequências da subjetividade neoliberal, onde existe uma contabilidade existencial, uma recorrente análise do valor/mérito pessoal, nos parâmetros econômicos: saldo, estratégia, valorização, eficiência, fatores de risco e crescimento, investimentos, etc. Pouco se fala sobre sentimentos, emoções ou a construção de relações e interações sem interesses, tudo precisa ser utilitário e lucrativo. Perde-se a capacidade de ser genuíno e criativo. A uniformização proposta pelos conselheiros amorosos apagaria as possibilidades de uma realidade orgânica e relações e existências alternativas.

Uma pessoa exemplar utilizando o Capital Humano se tornaria administradora de si mesma e, baseando-se em estratégias do mundo corporativo, conseguiria maximizar suas forças produtivas para servir o mundo produtivista. Desenvolver, por exemplo, capacidades cognitivas, afetivas, sociais e morais para adquirir valor e trocá-lo por algo. Nessa lógica, não se recebe amor e afeto gratuitamente, deve ser negociado, e essas relações só podem ser estabelecidas com alguém que seja de “valor” igual ou superior, nunca menor do que se possui.

bell hooks em seu livro Tudo sobre o amor (2021) propõe uma nova perspectiva sobre esse “sentimento” que, para ela, é uma ação intencional. A autora argumenta que o modelo econômico da sociedade, com seu foco em individualismo e consumo, distorce a compreensão do amor e das relações. Ela destaca que a busca incessante por autovalorização e sucesso pessoal promove um narcisismo incompatível com o amor verdadeiro, que requer vulnerabilidade, compromisso e disposição para crescer juntos. Em vez de buscar amor como uma conquista ou uma transação, hooks sugere vê-lo como um processo contínuo de construção de comunidade e de apoio mútuo.

Além disso, hooks critica como o patriarcado molda comportamentos e expectativas de gênero, reforçando estereótipos que impedem a formação de relações autênticas. Nesse sentido, a crítica de hooks ao materialismo e ao narcisismo também complementa a análise de Freire Filho sobre a subjetividade neoliberal. Ela afirma que, em uma sociedade dominada pelo consumo, as pessoas tendem a buscar gratificação instantânea e a tratar o amor como um bem material, impedindo o desenvolvimento de laços profundos e duradouros. Em vez disso, hooks propõe que o amor verdadeiro exige

¹⁰ Vídeo com 2.698 curtidas: <https://www.tiktok.com/@sobreprioridade/video/7359928362661383430>. Acesso em: 24 de março de 2025.

paciência e compromisso com o crescimento espiritual e emocional de si e do outro.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O fenômeno dos conselhos amorosos no TikTok e em outras redes sociais, ao ser analisado sob a perspectiva de teóricos como Michel Foucault (1987), Judith Butler (1988), João Freire Filho (2011) e bell hooks (2021), revela-se um campo rico para a investigação das dinâmicas de poder, gênero e subjetividade neoliberal. Sob o viés foucaultiano e a partir de Butler, é possível compreender como os influenciadores de relacionamento moldam os comportamentos de seus seguidores, promovendo normas de gênero tradicionais e performances de gênero repetidas e naturalizadas, criando uma ilusão de identidades estáveis que, quando desviantes, são punidas socialmente.

Além disso, a análise de João Freire Filho destaca como a subjetividade neoliberal transforma o amor em um bem econômico, onde a valorização pessoal e a eficiência se tornam essenciais para a manutenção das relações. Apaga-se, assim, a espontaneidade e a autenticidade dos relacionamentos.

Finalmente, bell hooks oferece uma crítica contundente ao materialismo e ao narcisismo promovidos pela sociedade contemporânea, defendendo uma visão do amor como um processo contínuo de crescimento mútuo e apoio comunitário. Para hooks, é necessário um compromisso com a vulnerabilidade, a igualdade e o crescimento emocional. Sendo assim, é crucial refletir criticamente sobre os discursos e ideologias subjacentes ao material aqui analisado, reconhecendo os efeitos que têm nas regras sociais e nas percepções de amor e relacionamento.

REFERÊNCIAS

FOUCAULT, Michel. **Vigiar e punir: nascimento da prisão**. Tradução de Raquel Ramallete. Petrópolis: Vozes, 1987.

FOUCAULT, Michel. **Microfísica do poder**. Tradução de Roberto Machado. 14. ed. Rio de Janeiro: Graal, 1999.

FREIRE FILHO, João. **Promoção do capital humano: a mídia, subjetividade e o novo espírito do capitalismo**. Porto Alegre: Sulina, 2011.

HOOKS, bell. **Tudo sobre o amor: novas perspectivas**. São Paulo: Elefante, 2020.

BUTLER, Judith. Performative acts and gender constitution: an essay in phenomenology and feminist theory. **Theatre Journal**, v. 40, n. 4, p. 519–531, dez. 1988.