

“SOU VICIADA NA MINHA VIDA”: a solteira poderosa e o poder da abstinência romântica no Instagram¹

“I’M ADDICTED TO MY LIFE”: the empowered single woman and the power of romantic abstinence on Instagram

Julia Noia²
Natália Ayrosa³

Resumo: Neste artigo, examinamos os discursos circulados sobre a solteirice feminina na contemporaneidade e que de modo contribuem para a construção de sentidos sobre mulheres solteiras e seus relacionamentos amorosos e sexuais com homens. Para isso, investigamos os 23 vídeos da série Diário Pós-Detox de Rolas, feitos pela influenciadora de moda Nathalie Bilio, no Instagram, em que compartilha suas experiências e reflexões após viver um período em celibato voluntário. Nos materiais, percebemos como a solteirice poderosa é celebrada como oportunidade de autoconhecimento e aprimoramento pessoal orientados pelo ethos terapêutico. O sucesso nesse empreendimento envolve rejeitar a experiência de solidão e transformar o fracasso nos relacionamentos em chance para construir o imperativo do amor-próprio. Dessa maneira, a mulher solteira contemporânea é a protagonista da própria vida, mas ainda sustenta padrões normativos de condutas sexuais e românticas sob a ótica neoliberal.

Palavras-Chave: Solteirice. Cultura terapêutica. Heteropessimismo. Celibato Voluntário.

Abstract: In this article, we examine the discourses circulating about female singlehood in contemporary society and how they contribute to the construction of meanings about single women and their romantic and sexual relationships with men. To do so, we analyze the 23 videos from the series Diário Pós-Detox de Rolas, produced by fashion influencer Nathalie Bilio on Instagram, in which she shares her experiences and reflections after living through a period of voluntary celibacy. In these materials, we observe how empowered singlehood is celebrated as an opportunity for self-knowledge and personal improvement guided by a therapeutic ethos. Success in this endeavor involves rejecting the experience of loneliness and transforming relational failure into a chance to build the imperative of self-love. In this way, the contemporary single woman becomes the protagonist of her own life, yet still upholds normative standards of sexual and romantic conduct under a neoliberal lens.

Keywords: Singlehood. Therapeutic culture. Heteropessimism. Voluntary Celibacy.

¹ Trabalho apresentado ao Grupo de Trabalho Comunicação e Sociabilidade. 35º Encontro Anual da Compós, Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN). Natal - RN. 9 a 12 de junho de 2026.

² Doutoranda em Comunicação e Cultura pela UFRJ. Mestre em Comunicação e Cultura na mesma instituição. noiasjulia@gmail.com.

³ Doutoranda em Comunicação pela UFF. Mestre em Comunicação na mesma instituição. nataliaayrosa@id.uff.br

1. Introdução

No primeiro semestre de 2025, a influenciadora de moda Nathalie Billio se destacou nas redes sociais ao utilizar seu perfil no Instagram para compartilhar um relato inusitado: como aplicou no cotidiano os ensinamentos acumulados durante o ano em que escolheu dar um tempo nos encontros amorosos e sexuais com homens. A série de vídeos *Pós-detox de rolas*, iniciada em março daquele ano, divide reflexões, experiências e orientações sobre como as solteiras devem se comportar após um período de *sobriedade* de homens⁴: afinal, o que as mulheres heterossexuais podem esperar após viverem um período em celibato voluntário?

No coração da elite paulistana ou nas ruas das principais cidades europeias, Nathalie convida as centenas de milhares de seguidoras a lhe acompanharem nessa jornada, exposta como inédita e glamourosa. A resposta mais direta ao questionamento acima é oferecida apenas nos últimos episódios da série: “Depois do detox vem a magia: você prefere ficar sozinha do que com um parasita”⁵. As características aparentemente mágicas desse processo são destrinchadas em 23 episódios publicados em sua conta no Instagram, mesclando tom confessional, humor e estéticas orientadas pelo dinheiro e pela magreza.

Nos vídeos, ela compartilha não apenas o que teria descoberto sobre como otimizar a vida de solteira, mas também os percalços que levaram a influenciadora a decidir pelo detox. Em entrevista à revista *Ela* concedida logo após o sucesso do quadro *Pós-detox de rolas*, Nathalie conta que escolheu passar um ano e meio sem contato íntimo com homens após ter vivido um “relacionamento tóxico”, em que “pagava restaurante, a conta de luz do cara, e ele só me humilhava”⁶. Para ela, o detox foi “uma oportunidade para me conhecer e focar no meu trabalho”, dois pilares dos ensinamentos apresentados na série.

“Esse detox que eu fiz foi o melhor de todos. Sem homem, nem nos meus pensamentos. Uma cabeça vazia de homens e com espaço de sobra para mim”, declara, no episódio de abertura. Mas como essas mulheres poderiam preencher e ocupar o “espaço de sobra para

⁴ Essas narrativas se fortaleceram nos últimos anos com a popularização de discursos como #boysober e #decentermen, que encorajam, respectivamente, a abstinência total de homens e a necessidade de as mulheres retirarem os homens do centro de suas vidas (ver Castellano, Leal e Miguel (2025) e Castellano, Leal e Maio (2024)).

⁵ Disponível em: <https://www.instagram.com/reel/DQowB6BEaK1/>. Acesso em: 13 nov. 2025.

⁶ Disponível em: <https://oglobo.globo.com/ela/gente/noticia/2025/06/09/conheca-nathalie-billio-influencer-que-transformou-o-celibato-em-sucesso-nas-redes-meu-ex-me-humilhava.ghml>. Acesso em: 12 fev. 2026.

mim”? Quais elementos compõem a “magia” da solteirice “pós-detox de rolas” que Nathalie Billio garante às seguidoras? Que experiências seriam incorporadas em seu cotidiano após o celibato voluntário e quais comportamentos se tornam antiquados ou limitantes? Esses são alguns dos questionamentos que norteiam nossas reflexões.

Neste artigo, buscamos analisar os sentidos atribuídos à solteirice e de que modo eles produzem significados sobre as mulheres solteiras e sobre os relacionamentos amorosos e sexuais com homens. Para isso, analisaremos os 23 vídeos do quadro *Pós-detox de rolas*, protagonizado por Nathalie Billio e publicados em seu perfil pessoal no Instagram. Esse material foi escolhido tanto em função da relevância da influenciadora, que totalizava 360 mil seguidores na plataforma em fevereiro de 2026⁷, quanto pelo amplo alcance do quadro — no mesmo período, os conteúdos somavam mais de 1 milhão de curtidas.

Ao investigar esse *corpus*, nosso interesse está em compreender quais modelos de solteirice são privilegiados nos vídeos produzidos para o quadro, analisando as continuidades e rupturas nos padrões ofertados às mulheres solteiras. Assim, recorreremos a uma análise do discurso de inspiração foucaultiana, por entendermos que os discursos operam na construção de subjetividades tanto pelo que se enuncia quanto ao delimitar as fronteiras do dizível em um dado contexto (FOUCAULT, 2008).

2. Solidão, solteirice e a imposição de “ficar de boa sozinha”

Com roupas glamourosas que reforçam a estética do luxo e da riqueza, a influenciadora de moda Nathalie Billio descreve as condutas adequadas para que as solteiras tenham sabedoria ao retomarem os flertes com homens após um período de celibato voluntário. Essa vasta cartilha é detalhada na série de vídeos intitulada *Pós-detox de rolas*, na qual apresenta os “mandamentos” da solteirice, elaborados com base em suas experiências pessoais com frustrações amorosas.

Ao longo dos conteúdos, fica evidente como há uma regra central a ser seguida: antes só do que mal acompanhada. Não à toa, a influenciadora reforça que esse imperativo seria o “primeiro mandamento da Bíblia feminina”⁸. Conforme Nathalie explicou nesse mesmo vídeo, foi preciso se comprometer a enfrentar um período sem sexo com homens para reconhecer que

⁷ Disponível em: <https://www.instagram.com/nathaliebillio/>. Acesso em: 5 fev. 2026.

⁸ Disponível em: <https://www.instagram.com/reels/DR2ZPhkERjE/>. Acesso em: 15 jan. 2026.

o temor da solidão não se comparava ao medo de perceber que estava “mal acompanhada” por um parceiro ruim.

Eu já até tive (medo da solidão), mas, hoje, eu tenho mais medo de estar mal acompanhada. 'Antes só do que mal acompanhada' deveria ser o primeiro mandamento da Bíblia feminina. Mas claro que as pessoas sempre tentam te colocar medo. Você sabe por que te colocam tanto medo falando que você vai ficar velha e sozinha? Porque eles têm medo disso⁹.

Nesse vídeo, a influenciadora faz uma dupla acusação. Em primeiro lugar, indica que as mulheres que escolhem envelhecer sem um marido seriam figuras aterrorizantes. Ao mesmo tempo, fica exposto como essa alegoria se constrói e se reforça com base nos interesses masculinos. Esse imaginário se popularizou na modernidade, período em que as mulheres sós — na época, um termo comum para descrever as solteiras — eram constantemente retratadas como uma ameaça à moral e aos costumes da sociedade burguesa, tanto por supostamente terem acesso a mais liberdade quanto por não cumprirem as funções sociais de mãe e esposa (DAUPHIN, 1993). Assim, o *medo de ficar sozinha* funciona como um instrumento para controlar a sexualidade e os desejos femininos, ao transformar a solidão em uma realidade aterrorizante para as chamadas solteironas. Em paralelo, essa noção reforça a correlação entre casamento e felicidade (AHMED, 2010).

A aproximação histórica entre os termos solteira, sozinha e solitária contribui para interpretar a solteirice como experiência de sofrimento conectada a um desamparo essencial, percepção que cada vez mais vem sendo subvertida por mulheres que se apropriam dessa identidade como um modo de vida (ANDRADE, 2022; NOIA, 2025). Essa é a tônica da série de vídeos protagonizada por Nathalie: a solteirice apenas será angustiante para aquelas que não se enxergam como *poderosas*, que não se colocam em primeiro lugar.

A influenciadora destaca que foi necessário viver um detox de homens para chegar a essa reflexão. Longe das potenciais frustrações, reconheceu que precisava se “colocar como protagonista da própria vida”, o que lhe permitiu perceber que “o sentido da vida está em você”¹⁰. Foi a partir desse *insight* que chegou à conclusão de que teria transformado a sua experiência de solteira: “Não tenho mais ansiedade de procurar alguém para me completar. Me sinto muito bem sozinha”. Ao longo da série, Nathalie não diferencia as experiências de estar só e de estar solteira, mas deixa bem claro que a gramática do *Pós-detox de rolas* não incorpora

⁹ Disponível em: <https://www.instagram.com/reels/DR2ZPhkERjE/>. Acesso em: 15 jan. 2026.

¹⁰ Disponível em: https://www.instagram.com/nathaliebillio/reel/DJMYe_Ht1kl/. Acesso em: 13 nov. 2025.

os sentidos convencionais ligados à solidão. Andrade (2022) argumenta que, na atualidade, a solteirice passa a ser reinterpretada pelas mulheres como um estilo de vida capaz de proporcionar a liberdade em encontrar prazer na própria companhia.

Ao mesmo tempo em que rejeita a solidão, Nathalie a reconhece como uma sensação vivida por quem *fracassa* no projeto de solteirice poderosa. Em outro vídeo, a influenciadora debocha das mulheres que decidem voltar para homens que não as priorizaram ou que não foram bons parceiros no passado porque “não achou nada melhor” no período em que estiveram solteiras.

E eu acho engraçado porque, tipo, a ideia era tentar achar algo melhor? Não consegue ficar de boa sozinha, caralho? Ou seja, prefere uma merda do que ficar sozinha. Que ótima ideia, amiga. Talvez esse vídeo seja um sinal para você não voltar. A gente deveria ter mais medo de estar mal acompanhada do que de estar sozinha. E a única volta com a qual você deveria estar preocupada é a volta da sua vergonha na cara¹¹.

Para viverem corretamente a vida de solteira, as mulheres não precisam apenas transformar a solteirice em um estilo de vida glamouroso e *aesthetic* — como a própria Nathalie reforça na estética e no roteiro de seus vídeos. Elas têm a *obrigação* de “ficar de boa sozinha” e utilizarem essa experiência em benefício próprio. Essa imposição evidencia que há uma moralidade subjacente a essa valorização da solteirice, em que o correto seria interpretar esse *status* como uma oportunidade de transformar essa experiência em uma rotina cada vez mais produtiva (NOIA, 2025).

Depois do detox vem a magia: você prefere ficar sozinha do que com parasita. Você cai na real: é 2025. O objetivo da sua vida não tem que ser casamento ou homem, como era o da sua avó. Aliás, ela nem tinha escolhas; hoje você tem. Você pode focar sua energia em diferentes coisas, como trabalhar, estudar, ganhar dinheiro, fazer esporte, arte, enfim. Temos o poder da escolha, então faça alguma coisa com isso¹².

A influenciadora de moda argumenta que as mulheres solteiras podem desenvolver uma nova relação com o tempo caso estejam abertas a subverter suas percepções sobre a solteirice, deixando de reduzi-la à condição de espera por um relacionamento amoroso. Lahad (2017) propõe que, ao reconhecerem a vida solteira como uma identidade, elas podem construir uma autonomia temporal, isto é, exercitar novas conexões com passado, presente e futuro que não estejam atreladas a padrões heteronormativos. Na série *Pós-detox de rolas*, essa lógica é

¹¹ Disponível em: <https://www.instagram.com/nathaliebillio/reel/DO6Asg6DUWp/>. Acesso em: 13 nov. 2025.

¹² Disponível em: <https://www.instagram.com/nathaliebillio/reel/DQowB6BEaK1/>. Acesso em: 13 nov. 2025.

totalmente deslocada para o terreno da produtividade, do desenvolvimento de habilidades pessoais e competências emocionais e, claro, de ganhar muito dinheiro.

Desse modo, a percepção de liberdade, autonomia e agência sobre a própria vida, aparentemente proporcionadas pela vida solteira (BEAR; OFFER, 2024), também é suscitada pelo quadro criado por Nathalie Billio. Seu manual da solteirice poderosa não considera a solidão como uma experiência possível àquelas que retomarem os encontros amorosos e sexuais com homens com a devida sabedoria. Ao contrário, as mulheres que optarem por viver essa etapa com base nos princípios da solidão — isto é, cultivar o amor pela própria companhia e preferir ficar só a estar em má companhia — *necessariamente* alcançariam a tão prometida felicidade.

No entanto, o reforço excessivo de que as mulheres solteiras deveriam deixar de temer uma vida solitária deixa evidente como o casamento ainda é uma instituição relevante no processo de formação das subjetividades femininas. A reprodução desse discurso no decorrer da série de vídeos indica que há a necessidade de confrontar o imaginário da solteirona (DAUPHIN, 1993), que ainda persistiria como regulador das experiências de solteirice. E a influenciadora deixa bem claro às seguidoras que investir nos benefícios acessados após um “detox de rolas” depende apenas de uma *escolha* individual das mulheres.

O “primeiro mandamento da Bíblia feminina”, portanto, não estaria desvinculado de normas de conduta que deveriam ser seguidas à risca pelas solteiras que seguissem seus passos. Antes de tudo, é imperativo que elas saibam acessar a solidão, um elemento central do manual de boas práticas da solteira que optou por um celibato temporário. Enquanto a solidão seria uma experiência impensável a essas mulheres, Nathalie Billio deixa implícito: só fica solitária quem quiser, ou seja, quem não seguir os mandamentos construídos a partir da minha experiência. Assim, ela lhes permitirá repetir um mantra que a própria influenciadora já tinha percebido: “Hoje, eu sou viciada na minha vida e eu entendi que o relacionamento com você vem antes de qualquer relacionamento”¹³.

3. “Protagonista da minha própria vida”: aconselhamento, testemunho e cultura terapêutica

Para compreender os sentidos atribuídos à solteirice e como eles produzem significado na contemporaneidade, é necessário contextualizar o universo em que esse tipo de discurso se

¹³ Disponível em: <https://www.instagram.com/reel/DINKkm6px4N/>. Acesso em: 13 nov. 2025.

insere e como essa solteirice é acionada. Ao longo dos 23 vídeos apresentados na série da influenciadora, noções como autoestima, autogestão, aprimoramento de si e centralização do Eu são constantemente evocadas a partir das reflexões promovidas por Nathalie com base em suas experiências. A centralização do Eu promove uma mecânica de individualidade que se apresenta como uma solução para o suposto desgaste com relacionamentos amorosos. Não à toa, os episódios 8, 13, 16 e 19 mencionam a terapia como uma importante aliada na solução de problemas conjugais: “A real é que se todo mundo se organizasse direitinho, já estaria na terapia se resolvendo e não jogando suas toxicidades nos próximos”¹⁴.

Essas e outras expressões utilizadas nos conteúdos, como “hiperfoco” e “narcisista”, revelam um alargamento da cultura terapêutica e a inserção da linguagem psi no cotidiano contemporâneo. A disseminação dessa gramática a partir dos anos 1980 colaborou para que termos como síndrome, autoestima, vício, ansiedade e estresse fossem banalizados e inseridos no cotidiano (FUREDI, 2004; CASTELLANO, 2018). Segundo Nikolas Rose (2008), a sociedade moderna orientada pela autogestão surgiu no século XX, com a ascensão da psicologia. O pensamento terapêutico invadiu todas as esferas, extrapolando a área clínica e se tornando um método controlador de subjetividades. Esse movimento levou ao surgimento do que Furedi (2004) chamou de “cultura terapêutica”, em que experiências individuais e acontecimentos da vida pessoal passam a ser compreendidos por uma lente psicologizante fundamentada pelos preceitos da racionalidade neoliberal.

Segundo Illouz (2008), a apropriação da linguagem terapêutica por diversos meios de comunicação e informação e a sua aplicação em variadas áreas da vida contribuíram para a consolidação de uma sociedade cada vez mais *auto-terapeutizada* com base em práticas oriundas da autoajuda. Além disso, a autora argumenta que essa narrativa transforma histórias pessoais em *commodities*, tornando-as públicas e consumíveis. Dessa maneira, o testemunho, regido pela moral do espetáculo na cultura contemporânea (SACRAMENTO, 2018), expõe as experiências emocionais dos sujeitos como artefatos para discussão e avaliação do público.

Neste caso, a vulnerabilidade transmitida por meio desses relatos pode ser entendida como uma maneira de criar conexão com outros sujeitos por meio da exibição da intimidade (SIBILIA, 2016). O sofrimento narrado nesses contextos ganha força como elemento desses discursos apenas após ter sido convertido em uma experiência de autorrealização e autoestima

¹⁴ Disponível em: <https://www.instagram.com/reel/DLV0dOypTg7/>. Acesso em: 13 nov. 2025

diante da superação da dor ou do trauma. A cura se dá, portanto, pelo avanço e pela renovação promovidas a despeito das adversidades, momento em que o sujeito se torna um “herói de si mesmo”, um sobrevivente dos infortúnios (SACRAMENTO, 2018).

Vaz, Sanchotene e Santos (2021) evidenciam que, ao contrário da confissão religiosa, o testemunho é um ritual reservado ao espaço público, a fim de estabelecer uma relação de igualdade entre quem relata e quem escuta. Assim, a ideia central é promover a identificação, e não o julgamento. Segundo os autores, o testemunho contemporâneo também opera como uma ferramenta de mobilização política ligada a movimentos sociais, como o feminismo, ao compartilhar experiências íntimas que evidenciavam preconceitos de gênero, o que auxiliava no processo de libertação das mulheres. O testemunho é, então, uma ferramenta significativa para os discursos de aconselhamento e é um dos traços mais marcantes da estratégia discursiva de Nathalie Billio na série *Pós-detox de rolas*.

Mas antes que vocês perguntem o que esse detox tem a ver com tudo, é que acontece que eu, como muita gente, cresci achando que relacionamentos amorosos deviam ocupar 90% da minha vida, até que eu descobri que eles podem ocupar 10%, o tamanho real deles. E depois do ano do detox, em que eu fui protagonista de um monólogo, eu descobri que eu poderia ser protagonista de histórias de aventura, de comédia, de romance e é sobre essas histórias que eu vou contar aqui.¹⁵

Ao refletir sobre o compartilhamento das experiências “pós-detox” da influenciadora, é notável que o conteúdo se estrutura dentro dos parâmetros estipulados pela cultura do aconselhamento. Além de reproduzir as características do testemunho, Nathalie oferece uma variedade de dicas e comportamentos que essas mulheres deveriam seguir para viver a solteirice poderosa. No episódio 19 do *Diário Pós-detox de rolas*, por exemplo, ela apresenta os quatro passos para não se tornar uma “ex louca”. O formato articulado no vídeo descreve a receita antes utilizada pelo jornalismo de autoajuda (FREIRE FILHO, 2010) para indicar como o sujeito deve agir em determinada situação.

Então, como não virar a ex-louca? Primeiro passo: não se relacionar com cuzão ou um narcisista. O efeito colateral é o mesmo: fazer você duvidar de você, da sua sanidade, da sua capacidade, de tudo. Focar na sua reação, em vez de olhar para o que causou a reação, se chama manipulação. Ele não fala o que ele fez, ele fala que você é louca. Segundo: lembrar que a independência começa na cabeça. Precisamos ser ricos e independentes financeiramente? Sim, porque isso é muito saboroso. Mas você pode ser a mulher mais rica e continuar dependente se acreditar mais no que os outros dizem sobre você do que no que você conhece sobre você mesma. A partir desses dois primeiros passos, você entende que você precisa do terceiro passo, que, na verdade, é o primeiro: talvez você não precise gastar com bolsa esse mês, talvez você precise

¹⁵Disponível em: <https://www.instagram.com/reel/DHUGdCZp2zE/>. Acesso em 13 de nov. 2025

gastar com terapia. Com terapia você entende que não precisa de um cuzão. Porque, às vezes, quem trava sua energia de protagonista não é você. É só um vilão rola murcha que você deixou entrar na sua história. E, por último: não seja ex-louca, seja uma mulher louca.¹⁶

Esse tipo de guia se torna uma ferramenta para conquistar a realização pessoal por meio de ferramentas de autogestão, em que o indivíduo irá depender apenas de si para atingir seus objetivos. A expansão do capitalismo tardio para além de um modelo econômico é o principal componente para explicar a cultura terapêutica. O *ethos* neoliberal se expandiu a ponto de articular, moldar e estabelecer noções, condutas e processos em todas as esferas da vida cotidiana, inclusive a amorosa. Nessa perspectiva, valores como o individualismo, a competitividade e a autorregulação passam a ser imperativos do mundo pós-moderno (DARDOT; LAVAL, 2017). Sob essa ótica, a busca por bem-estar e realização pessoal se torna um valor incontestável para alcançar uma vida bem-sucedida (CASTELLANO, 2018).

Essa racionalidade se faz notável nos vídeos analisados, não apenas pelo uso massivo da linguagem psi, mas também diante da celebração de forças motrizes do capitalismo, como o acúmulo de riqueza e do simbolismo de poder atrelado ao dinheiro. Não à toa, o episódio 15 da série é um conteúdo publicitário sobre uma marca de cartão de crédito internacional. Neste vídeo, a influenciadora ressalta a importância de ter dinheiro para deixar de gastar tempo pensar em homens para se distrair com compras e viagens, promovendo uma equiparação entre relacionamentos amorosos e dinheiro:

- Oiê, eu sou a Nathalie e esse é o episódio 15 do Diário Pós Detox de Rolas.
- Para de falar de rola!
- Tá bem. Então, oiê, eu sou a Nathalie e esse é o episódio 1 do manual de como ser uma mulher rica. Porque muitas vezes o que você tá precisando não é correr atrás de um Jurandir e sim correr atrás de dinheiro.
- Muito se fala do prazer de ter um relacionamento salvo
- Mas você já sentiu o prazer de ter uma conta estável?
- Viajar,
- Fazer umas comprinhas,
- Gastar dinheiro com botox ou não,
- Viver uma vida sem fronteiras do jeito que você quer?¹⁷

Mais do que compartilhar experiências pessoais, Nathalie também reforça comportamentos e valores inteiramente alinhados às dinâmicas vinculadas ao sistema capitalista, tornando-a uma porta-voz ideal de como viver a solteirice contemporânea. Nos

¹⁶ Disponível em: <https://www.instagram.com/reel/DQUJBQHEQJF/>. Acesso em 13 de nov. 2025

¹⁷ Disponível em: <https://www.instagram.com/reel/DNIpg9yMCjB/>. Acesso em 13 de nov. 2025

discursos, são apresentados elementos que situam esse fenômeno em um recorte temporal específico, marcado por padrões comportamentais e linguísticos característicos da cultura terapêutica e do *ethos* neoliberal.

Pela visão promovida ao longo dos vídeos, as relações que valem a pena são aquelas que potencializam a tonificação do capital humano dos sujeitos, isto é, um conjunto de atividades, valores e emoções que induz os indivíduos a um constante movimento produtivo. Com isso, ele agrega prestígio nos mais diferentes tipos de relações sociais, ao mesmo tempo em que promove poderio econômico para corporações (COELHO; FREIRE FILHO, 2011). Nesse cenário, as emoções são geridas como mercadorias (ILLOUZ, 2019), em que homens e mulheres são reduzidos a produtos a serem avaliados, como exemplificado pelo episódio 4:

Eu fui obcecada por um cara horroroso. Eu achava que já estava imune depois do detox, até conhecer Felipe, um italiano de 42 anos que nunca casou, mora em Miami, mas vive viajando atrás de mulher — um verdadeiro bon vivant, ou mulherengo, em português. E foi numa balada em Roma que conheci esse homem horroroso. O que não tinha de bonito, tinha de seguro e simpático. Poucas coisas dão tanta segurança para um homem quanto dinheiro e pau grande; se ele tem os dois, o perigo é em dobro. Eu ignorei todas as red flags, inclusive a mais óbvia: ele usava Sauvage da Dior. Como um homem que pode comprar qualquer perfume da Le Labo ou Hermès, usa Sauvage?!¹⁸

Como consequência desse contexto, a atual procura por desenvolvimento pessoal privilegia um olhar para as emoções mobilizadas pelo sujeito com base em um vocabulário amparado pelas ciências da mente. É por meio da autoajuda que o *ethos* da cultura terapêutica ganha expressividade: a resolução de problemas individuais pode ser reduzida a jornadas de autoconhecimento e de transformação interior.

A necessidade de individualização é destacada como um fator importante para manter o constante ciclo de aprimoramento e de alta performance, o cenário ideal dentro de uma lógica neoliberal. Portanto, os sujeitos devem se abster de quaisquer distrações que possam interferir em seu rendimento, e o crescimento gradual da centralização do Eu e da busca constante por melhorar começam a se manifestar de diferentes maneiras. Assim, os mecanismos de cura, constantemente acionados em discursos terapêuticos, são derivados da matriz neoliberal que enfatiza o aperfeiçoamento pessoal.

Eu sempre fui muito focada em trabalho, mas, mesmo focada no trabalho, eu me dividi entre isso e dates. Eu nunca deixei meu grande sonho de ser rica por causa de homem, mas perdia muita energia com eles. Foi aí que eu pensei: “Eu preciso de um tempo. Um tempo para me conhecer, entender o que eu quero de verdade”. Eu tinha 27 anos

¹⁸ Disponível em: <https://www.instagram.com/reels/DH8nXdVJvgz/>. Acesso em 13 de nov. 2025

e zero parâmetros para homens. Fiz o detox e percebi que os homens, pelo menos nisso, podem ensinar. Eles amam o trabalho, os hobbies, a vida e amam ter mulheres também, mas não é prioridade, sabe? Então, aprendi com eles.¹⁹

Diante das reflexões de Illouz (2019), o foco do capitalismo tardio está em transferir todas as responsabilidades para o indivíduo, particularizar seu sofrimento e, conseqüentemente, os esforços necessários para superá-lo. Assim, o sistema não apresentará falhas e, portanto, não promoverá soluções. No caso dos relacionamentos amorosos, reduzir a culpa pelo fracasso das relações a comportamentos individuais ignora os efeitos de desigualdades de gênero, raça e classe, por exemplo, na configuração dos laços afetivos na contemporaneidade. Desse modo, há a singularização de atitudes e ações para facilitar a popularização de uma solução “fácil”, como um detox, para motivar o sujeito a continuar sua busca constante por aprimoramento pessoal.

4. O poder da liberdade sexual e da abstinência romântica

A cartilha criada e compartilhada pela influenciadora mostra que um dos principais benefícios da solteirice “pós-detox de rolas” é a retomada do poder sobre si mesmas. A defesa do empoderamento feminino fica implícita na maioria dos conteúdos — e, em geral, provocaria um crescente desgosto pelos homens. Na sua percepção, em vez de sofrerem com as sucessivas frustrações amorosas ao longo da vida, as mulheres podem canalizar essa raiva para “dar o troco” nos homens que as teriam desprezado. Para isso, bastaria que se reconhecessem como mulheres poderosas: “Nada era legal o suficiente. Foi aí que eu percebi: a inveja da mulher poderosa é real. E é por isso que eu acredito que mulher poderosa se relaciona com homem poderoso”²⁰.

Leal (2014) argumenta que os sentidos de poder reforçados por essa expressão — muito popular entre os movimentos *girl power* brasileiros durante a década de 2010 — promovem uma lógica contraditória de ruptura e manutenção de padrões de gênero. Desse modo, as *poderosas* seriam aquelas capazes de sustentar uma alta performance de autenticidade, aparência e conduta capaz de lhes colocar acima dos homens — e das mulheres que não seguiram a cartilha do empoderamento.

¹⁹ Disponível em: <https://www.instagram.com/reel/DINKkm6px4N/>. Acesso em 13 de nov. 2025.

²⁰ Disponível em: <https://www.instagram.com/reels/DIgeHe9OdxX/>. Acesso em 13 de nov. 2025

Esse imaginário integra o que McRobbie (2008) classificou como movimento pós-feminista, em que a luta por autonomia e liberdade deixaria de ser encampada como uma bandeira política movida por articulações coletivas para se transformar em um empreendimento individual. No começo do século XXI, surge uma variedade de figuras femininas que simbolizam o direito das mulheres a escolherem como exercer sua sexualidade e como se empoderar ao gastar o próprio dinheiro, a exemplo da personagem Samantha Jones, do seriado *Sex and the City*. Não à toa, ela é frequentemente retratada nos vídeos de Nathalie Billio como uma autoridade no quesito homens: “Quando o cara é perfeito e emocionado demais, eu logo desconfio. E, como minha mãe Samantha (Jones) já falou: se o cara é muito bom para ser verdade, talvez, de fato, não seja”²¹.

Os argumentos expostos pela influenciadora deixam implícito que o empoderamento feminino orientado pelo acúmulo de dinheiro e por uma vida sexual movimentada estaria conectado a uma profunda descrença na possibilidade de encontrar um homem decente para viver um amor. Seresin (2019) define esse mal-estar contemporâneo com os relacionamentos como *heteropessimismo*, que descreve um estado estrutural de desânimo com dinâmicas típicas da heterossexualidade, em que o homem é apontado como a raiz do problema. Para a autora, esse seria um denominador comum a muitas experiências afetivas de mulheres heterossexuais na atualidade, o que teria alavancado a discussão nos últimos anos.

Nas plataformas de redes sociais, mulheres vêm se apropriando da temática, seja destacando reflexões, dicas ou críticas. Com isso, surgem *trends* impulsionadas pelo público feminino cujo conteúdo defende, por exemplo, os benefícios em se absterem de relações amorosas e sexuais com homens (CASTELLANO; LEAL; MIGUEL, 2025) e a importância de não permitirem que suas vidas girassem em torno deles (CASTELLANO; LEAL; MAIO, 2024). Esses movimentos consistem na escolha consciente, por parte de mulheres heterossexuais, de não se relacionarem com homens e de dedicarem as suas vidas apenas a seus próprios interesses:

O ato de descentralizar homens aparece, assim, como uma resposta necessária ao comportamento masculino e à cultura que socializou as mulheres em torno de uma obrigação ao que Anderson (2023) chamou de trabalho hermenêutico feminino, ou a penosa atividade de interpretar não só as próprias emoções mas as dos homens, oferecendo a eles uma tradução palatável de seus sentimentos sem assustá-los, com o objetivo de manter o relacionamento (CASTELLANO; LEAL; MAIO, 2024, p. 204).

²¹ Disponível em: <https://www.instagram.com/reel/DI9vXlUpJjL/>. Acesso em: 13 de nov. 2025.

Os discursos investigados nessas pesquisas valorizam o mesmo pensamento que as falas de Nathalie em seu diário: a busca por um relacionamento não deve ser o centro da vida das mulheres. Essa premissa é reforçada logo no começo da série *Pós-detox de rolas*, ao afirmar que o ano em que ficou sem se relacionar com homens a fez perceber que eles “podem ocupar 10% (da minha vida), o tamanho real deles”²². Esse comportamento é explicado por Illouz (2019), ao abordar a decadência do amor romântico. Segundo a autora, o capitalismo e a promoção da lógica voltada para o Eu, marcada pela competitividade e pelo aprimoramento constante, fazem com que o prazer seja gerado pela individualidade.

Se, antes, instituições como a Igreja e o casamento regulavam as práticas sociais e as condutas autorizadas a cada sujeito a partir de “roteiros” organizados com base em padrões cis-heteronormativos, hoje, aqueles que se colocam em primeiro lugar o fazem por uma *escolha* pessoal. Nesse caso, não há caminhos predestinados, mas uma pressão subjetiva por se amar acima de tudo. O conceito de “relações negativas” (ILLOUZ, 2019) revela a fragilidade dos vínculos amorosos na modernidade. Para a pesquisadora, vivemos um momento em que nossas emoções são geridas como mercadorias e nosso desejo de formarmos vínculos é orientado pelo custo-benefício.

A autora sustenta que tais relações são pautadas em uma incerteza estrutural decorrente da individualização do sofrimento, de modo que o sistema e a sociedade não são reconhecidos como os responsáveis pela desesperança afetiva — apesar dos diversos indícios de sua influência na construção dessa insegurança amorosa. Nesse contexto, o sujeito é convocado a voltar-se para si e a priorizar o próprio prazer acima de tudo, sendo o único responsável por buscar a evitação do sofrimento. Assim, essa racionalidade constrói subjetividades que obedecem a essa centralização do Eu e colaboram progressivamente para a consolidação de uma descrença nas relações como oposição ao sofrer.

No caso das mulheres heterossexuais, a busca por ser uma mulher poderosa e econômica e sexualmente liberada se alinha perfeitamente ao ideal pós-moderno de aprimoramento e progresso do *self*, como vimos na seção anterior. Com base nessa perspectiva, os relacionamentos são valorizados pelo potencial que têm de nos garantir experiências prazerosas. Essa visão os insere em uma dinâmica mercadológica de oferta e demanda nas

²² Disponível em: <https://www.instagram.com/reels/DHUgdCZp2zE/>. Acesso em: 13 nov. 2025.

esferas emocional e sexual, com o objetivo de satisfazer necessidades momentâneas do sujeito (BAUMAN, 2004; ILLOUZ, 2019).

A normalização desse padrão de racionalidade nos modos de se relacionar se apresenta no discurso de Nathalie em vários momentos da série. No episódio 3, ela destaca que “homens são como sobremesas. (...) Não preciso deles, mas são gostosos de vez em quando”²³. Assim como, ao final do episódio 20, já discutido na primeira parte, a influenciadora ressalta os benefícios do detox de rolas em viabilizar que mulheres tenham “o poder da escolha” sobre como administrar o próprio tempo sem precisarem gastar energia para lidar com homens. É mais vantajoso, portanto, dedicar sua rotina a “trabalhar, estudar, ganhar dinheiro, fazer esporte, arte”.

A descrença feminina em conseguir viver uma experiência romântica tranquila e prazerosa na companhia de um homem é um dos elementos que compõem o que Ward (2020) chama de crise da cultura heterossexual. Na sua avaliação, há uma inconsistência estrutural nas configurações atuais de relacionamentos amorosos heterossexuais que promove uma insatisfação generalizada das mulheres com os modelos de laços afetivos possíveis.

No entanto, as reflexões da autora divergem totalmente do que Nathalie Billio defende ao longo da série *Pós-detox de rolas*. Nos vídeos, ela atesta que os homens inevitavelmente terão condutas reprováveis e gerarão desgosto nas mulheres. Por isso, restaria decidir entre iniciar um ciclo de abstinência de homens para focar em si mesma ou começar a reduzi-los a objetos sexuais e evitar o apego emocional. A objetificação masculina fica nítida no episódio 16, em que a influenciadora narra os acontecimentos de uma viagem de uma semana pela Europa, descrevendo os cinco homens com quem se relacionou durante a estadia no continente.

Primeiro, jantei com Pedro, um cara de 50 anos que eu conheci na academia. Ignorei a idade porque fiquei com hiperfoco no biceps. Fora que o cheiro de testosterona dele me animava. Ele foi viajar e eu fui testar o resto do elenco. Tomei café da manhã no sábado com Sasha, um belga que eu vi jogando tênis. Fiquei com hiperfoco dele correndo suado, mas apesar de ser um deus grego, tinha o carisma de uma batata. Fui jantar com Alejandro, um espanhol com energia caótica. Me levou para um rolê de moto até uma ponte com uma vista surreal. Parecia filme, mas eu sou pós-graduada em fuckboy. Eu sabia que isso era exatamente o que ele sempre fazia para conquistar todas. Fugi dele assim que percebi que ele tinha potencial para eu fazer mais 10 anos de terapia. Vocês entenderiam se tivessem visto a rola marcada na calça²⁴.

²³ Disponível em: https://www.instagram.com/reel/DHyFLU_uO3A/. Acesso em 13 de nov. 2025.

²⁴ Disponível em: <https://www.instagram.com/reels/DOD6DIqjVWu/>. Acesso em: 13 nov. 2025.

Respostas como a hiperssexualização dos homens, porém, apenas encobrem a urgência em refletir sobre a construção de modos de heterossexualidade vantajosos para as mulheres (WARD, 2020). Na realidade, Billio reproduz o discurso de liberdade sexual e econômica pautada na autonomia, amplamente defendida pelos movimentos pós-feministas (MCROBBIE, 2009; LEAL, 2014). A influenciadora sustenta a tese de que, após um período de detox de rolas, as mulheres poderiam se tornar menos apegadas emocionalmente aos homens e mais dedicadas ao consumo orientado pela performance pessoal — uma liberação feminina totalmente alinhada com valores neoliberais.

Na perspectiva de Nathalie, já que os homens seriam imprestáveis e não ofereceriam nada de bom às mulheres, elas não podem depositar neles a capacidade de lhes oferecer uma vida feliz. É preciso cultivar uma forma mais segura de *amor saudável*, o amor-próprio. A mulher neoliberada da atualidade busca regular suas condutas emocionais com base em preceitos como “bem-estar”, “cura” e “relacionamento saudável” (TAVARES, 2021). Elas procuram evitar condutas descritas como românticas na tentativa de acessar, cada vez mais, uma rotina saudável. Dessa maneira, rejeitam a abnegação e a idealização amorosa para visarem a liberdade e o autocuidado.

No contexto neoliberal, em que o heteropessimismo emerge como reação aos fracassos emocionais, nada mais ideal que ignorar a possibilidade de vínculos amorosos com homens e dedicar tempo, energia e investimento em ser o amor da sua própria vida, como fica expresso em vários vídeos do diário de Nathalie.

Depois de um ano de detox, ninguém me interessava. Parecia que eu tinha me acostumado a focar só em mim, na minha mente, no meu corpo, no meu dinheiro. E foi aí que, de fato, eu entendi que se mulheres focassem a energia que elas gastam com homens em trabalho e dinheiro, dominaríamos o mundo com muito mais facilidade. Durante um ano, o meu maior drama não era mais homem, era aguentar 100 kg na cadeira de elevação pélvica²⁵.

A influenciadora reforça que a vida após o detox de homens permite muito espaço para a alta performance física e mental orientada pelo autocuidado, mas não se trata de uma rotina dessexualizada. Ao contrário, Nathalie encoraja que mulheres façam (muito) sexo com homens, mas apenas isso. Essa postura evidencia como bastou viver um período de abstinência para identificar que seria praticamente impensável construir um vínculo romântico saudável e recíproco com um homem — elemento que não consta no “manual” que oferece às seguidoras.

²⁵ Disponível em: <https://www.instagram.com/reels/DHlsurHNSK8/>. Acesso em: 13 nov. 2025.

Com isso, retoma a lógica da *escolha negativa*, em que é valorizada “a rejeição, a evitação ou a abstenção de compromissos, entrelaçamentos e relações em nome da liberdade e da autorrealização” (ILLOUZ, 2019, p. 31).

Apesar de dedicar uma série inteira aos benefícios da solteirice poderosa, Nathalie encerra o último vídeo do quadro com o anúncio de que, finalmente, se apaixonou. A contradição é curiosa, especialmente se considerar a reflexão de Lahad (2017) sobre a relação das solteiras com o tempo e os modos como a solteirice é percebida socialmente. Nos últimos séculos, várias transformações decorrentes de reivindicações feministas permitiram que as mulheres conquistassem o direito a não se casarem, a não terem filhos e à escolha por uma vida solteira. Na avaliação da autora, ainda assim, a solteirice feminina *somente* é valorizada socialmente se representar uma condição temporária. O arco de exaltação da solteirice, longamente detalhado por Nathalie Billio, também se encerra com o “final feliz” que envolve o apaixonamento por um homem.

A vida não é tão séria assim e foi lembrando disso que eu resolvi abandonar meu trabalho, minha antiga vida chata e ir viajar sozinha. Obviamente, meu impulso de largar tudo também veio de um tédio acumulado, talvez pela vida, mas também por homens gostosos. [...] Mas essa série não é sobre as aventuras que eu tive, até porque isso vocês já ouviram bastante. É sobre quando, depois de quase dois anos soltinha pelo mundo, eu me apaixonei²⁶.

4. Considerações finais

Durante a série de vídeos *Pós-detox de rolas* — cujo nome já revela uma sexualização e objetificação da figura masculina —, a análise mostrou como os sentidos atribuídos à solteirice apresentam uma complexa articulação entre cultura terapêutica, *ethos* neoliberal e heteropessimismo. Essa construção é referendada por eixos como a valorização do tempo a sós e a exaltação da riqueza e de padrões corporais. A estética luxuosa dos vídeos e o discurso frequentemente relacionado a dinheiro, beleza e juventude evidenciam quais mulheres conseguiriam acessar os prazeres e os benefícios do período pós-detox — magras, estilosas e, acima de tudo, ricas.

A produção de significado sobre as mulheres solteiras e sobre os relacionamentos amorosos e sexuais com homens é atrelada a uma dinâmica imposta pela transformação do

²⁶ Disponível em: <https://www.instagram.com/reel/DTsaj54kSZi/>. Acesso em: 13 nov. 2025.

sofrimento amoroso em uma questão individual a ser resolvida por meio de ferramentas de autogestão. Ao passo que esses discursos empoderariam mulheres para uma vida centrada nelas mesmas, questionando relacionamentos insatisfatórios e proclamando a libertação de práticas tradicionais, também eclipsam as razões estruturais pelas quais relacionamentos poderiam gerar sofrimentos, como efeitos de desigualdades de gênero e dos processos econômicos e sociais do neoliberalismo.

Nesse sentido, o “detox de rolas” é apresentado como uma solução terapêutica e individual para um problema sistêmico nas configurações de relacionamentos heterossexuais, o que perpetua a visão pós-moderna de que a felicidade e o bem-estar dependem exclusivamente de uma iniciativa do sujeito. Nesse cenário, a mulher neoliberada emerge como um ideal de comportamento a ser visado pelas solteiras, em que focar em si e celebrar sua independência (seja ela financeira, emocional ou sexual) são elementos indispensáveis para a construção dessas subjetividades.

É interessante observar que, embora descreva o detox como um processo “mágico” e transformador em sua vida, Nathalie não explicita o que a levou a abandonar o celibato e retomar os relacionamentos amorosos e sexuais. A recorrente redução da figura masculina ao sexo opera como uma espécie de explicação tácita para o fim do detox, como se o desejo sexual e físico bastasse para o retorno. Todavia, essa informação não é apresentada de maneira clara em nenhum dos episódios.

A partir dos resultados levantados e da articulação feita ao longo do artigo, é notável que a solteirice feminina apenas pode ser exaltada quando representa um período passageiro em que elas exercitam o papel glamoroso de “mulher poderosa”. Apesar de a influenciadora não instigar ativamente a busca por um relacionamento, ela encerra o arco da protagonista com a revelação de ter se apaixonado. O desejo por um relacionamento também se evidencia em outros momentos, quando diz que nunca quis se casar, mas quer “um relacionamento legal” que lhe ofereça algo “diferente” do que “a maioria das minhas amigas esperam”²⁷.

De toda maneira, as ideias promovidas pelo aconselhamento amoroso feminino investigadas neste artigo revelam a busca pelo relacionamento ideal, orientado por aspectos como saúde emocional, reciprocidade e ausência de conflitos, em correspondência com a análise promovida por Tavares (2021) acerca da figura da mulher neoliberada. Desse modo, as

²⁷ Disponível em: https://www.instagram.com/reel/DHyFLU_uO3A/. Acesso em 13 de nov. 2025

ferramentas ligadas à cultura terapêutica aparecem como meios para explicar e lidar com a frustração diante das relações amorosas que não atendem a essas expectativas. Enquanto a linguagem *psi* medicaliza decepções, comportamentos e desafios, o aprimoramento individual, o investimento em si e o autocuidado colaboram para uma retórica da desistência (CASTELLANO; LEAL; MIGUEL, 2025), o que enfatiza o *heteropessimismo* (SERESIN, 2019) como um mal-estar contemporâneo:

Namorar, se relacionar com alguém, e mesmo as etapas mais lúdicas associadas ao encontro com o outro, como a paquera ou o flerte, são percebidos por essas mulheres como mais uma atividade exaustiva a ser desempenhada, como um trabalho que precisa ser feito de forma aprimorada. A ideia de “carga mental” associada a isso revela, no entanto, uma forma específica de sofrimento psíquico enquadrada pelo ethos neoliberal (SAFATLE et al, 2023), em que a própria noção de tempo é fortemente atravessada por temas como investimentos, ganhos, administração etc. (CASTELLANO; LEAL; MIGUEL, 2025, p. 15)

Apesar de o conteúdo publicado por Nathalie promover uma inversão na dinâmica heterossexual normativa, incitando as mulheres a sexualizarem e objetificarem os homens, é notável o quanto a lógica neoliberal induz a uma tradicionalização dos relacionamentos amorosos. Nessa perspectiva, as mulheres cansadas de frustrações amorosas optam por um celibato voluntário para se valorizarem, por compreenderem que este seria um mecanismo para acessarem autoconhecimento, amor-próprio e maior satisfação pessoal. Dessa maneira, a solteira poderosa valorizada por Nathalie Billio nos vídeos é quem aprendeu que não há nada mais prazeroso, empoderador e terapêutico do que amar a própria companhia — desde que viva devotada ao foco na carreira, no financeiro e na beleza para um *glow up*.

A partir disso, a ideia é que elas seriam capazes de buscar parceiros melhores, pois refinariam suas ambições e seus critérios para se relacionarem com homens. O subtexto desse modelo de valorização da vida solteira e do amor-próprio é a reprodução de estruturas sociais conservadoras disfarçadas de um discurso liberal de autovalorização, foco em si e busca por aprimoramento pessoal. E o principal beneficiário desse discurso é o modelo neoliberal, pela sustentação de valores ligados à alta performance. Nesse contexto, a solteira poderosa que venceu a guerra dos sexos é “viciada na própria vida” devidamente otimizada, sexual e luxuosa.

Referências

AHMED, S. **The promise of happiness**. Durham: Duke University Press, 2010.

ANDRADE, D. Tecendo reflexões entre (re)construções do conceito de solteirice. In: HITA, M. (Org.) **Cidade(s), gênero e raça em contexto de pobreza urbana**. Salvador: Edufba, 2022, p. 245-270.

BAUMAN, Z. **Amor líquido**: sobre a fragilidade dos laços humanos. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2004.

BEAR, L.; OFFER, S. Single by chance or choice? The social meaning of singlehood and narratives of choice among unpartnered adults in Israel. **Journal of Family Studies**, v. 30, n. 1, 2024, p. 1-21.

CASTELLANO, M; LEAL, T; MIGUEL, V. M. O mal-estar nos relacionamentos amorosos: a retórica da desistência no TikTok. In: ENCONTRO ANUAL DA COMPÓS, 34., 2025, Curitiba. **Anais**. Curitiba: Compós,

2025, p. 1-21. Disponível em: <https://publicacoes.softaliza.com.br/compos2025/article/view/11281/7675>. Acesso em: 20 de jul. 2025

CASTELLANO, M; LEAL, T; MAIO, G. Descentralizar homens: heteropessimismo, relacionamentos amorosos e racionalidade neoliberal no TikTok. In: CASTRO, G. **Conexões sociotécnicas**: comunicação e subjetividades nas lógicas de consumo. São Paulo: Ed. dos Autores, 2024.

CASTELLANO, M. **Vencedores e fracassados**: o imperativo do sucesso na cultura da autoajuda. Appris Editora e Livraria Eireli-ME, 2018.

DARDOT, P.; LAVAL, C. **A nova razão do mundo**. São Paulo: Boitempo, 2017.

DAUPHIN, C. Mulheres sós. In: DUBY, G.; PERROT, M. (Orgs.). **História das mulheres no Ocidente — vol. IV**. Porto: Edições Afrontamento, 1993, p. 477-495.

FOUCAULT, M. **A arqueologia do saber**. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2008.

FREIRE FILHO, J.; COELHO, M. Apresentação. In: FREIRE FILHO, J.; COELHO, M. (Orgs.) **A promoção do capital humano**: mídia, subjetividade e o novo espírito do capitalismo. Porto Alegre: Sulina, 2011, p. 7-10.

FREIRE FILHO, J. Fazendo pessoas felizes: o poder moral dos relatos midiáticos. In: ENCONTRO ANUAL DA COMPÓS, 19., 2010, Rio de Janeiro. **Anais**. Rio de Janeiro: Compós, 2010. p. 1-14. Disponível em: https://compos.com.puc-rio.br/media/gt4_joao_freire_filho.pdf.

FUREDI, F. **Therapy culture**: Cultivating vulnerability in an uncertain age. Londres: Routledge, 2004.

ILLOUZ, E. **Saving the modern soul**: Therapy, emotions, and the culture of self-help. University of California Press, 2008.

ILLOUZ, E. **O amor nos tempos do capitalismo**. Rio de Janeiro: Zahar, 2011.

ILLOUZ, E. **The end of love**: A sociology of negative relations. Nova York: Oxford University Press, 2019.

LAHAD, K. **A table for one**: a critical reading of singlehood, gender and time. Manchester: Manchester University Press, 2017.

LEAL, T. “O show das poderosas”: Anitta e a performance do sucesso feminino. **Ciberlegenda**, v. 31, 2014, p. 110-121.

MCROBBIE, A. Post feminism and popular culture: Bridget Jones and the new gender regime. In: MCROBBIE, A. **The Aftermath of Feminism**: Gender, Culture and Social Change. Londres: Sage Publications, 2009, p. 11-23.

NOIA, J. **É (im)possível ser feliz sozinha**: sentidos atribuídos à solidão feminina na mídia contemporânea. Dissertação (Mestrado em Comunicação e Cultura) — Escola de Comunicação, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2025.

ROSE, N. Psicologia como uma ciência social. **Psicologia & Sociedade**, v. 20, p. 155-164, 2008.

SACRAMENTO, I. A era da testemunha: uma história do presente. **Revista brasileira de história da mídia**, v. 7, n. 1, 2018.

SERESIN, A. On Heteropessimism: heterosexuality is nobody’s personal problem. The New Inquiry, out 2019. Disponível em: <https://thenewinquiry.com/on-heteropessimism/>. Acesso em: 09 de fev. 2026.

SIBILIA, P. **O show do eu**: a intimidade como espetáculo. 2. ed. Rio de Janeiro: Contraponto, 2016.

TAVARES, F. **O amor saudável e a invenção midiática da mulher neoliberal**. Tese (Doutorado em Comunicação e Cultura) — Escola de Comunicação, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2021.

VAZ, P; SANCHOTENE, N; SANTOS, A. Da salvação pela fé à cura pela autoestima: as origens religiosas do testemunho de vítima. **Galáxia**, São Paulo, v. 46, 2021, p. 1-22.

WARD, J. **The tragedy of heterosexuality**. Nova York: New York University Press, 2020.