

## A RESISTÊNCIA DOS HOMENS EM BUSCAR MELHORIAS NA SAÚDE MENTAL: FATORES E DESAFIOS QUE INFLUENCIAM ESSA RELUTÂNCIA

MEN'S RESISTANCE TO SEEKING MENTAL HEALTH IMPROVEMENTS: FACTORS  
AND CHALLENGES INFLUENCING THIS RELUCTANCE

LA RESISTENCIA DE LOS HOMBRES A LA BÚSQUEDA DE MEJORAS EN LA SALUD  
MENTAL: FACTORES Y DESAFÍOS QUE INFLUYEN EN ESTA RENUENCIA

Luane Costa Menezes<sup>1</sup>  
Débora Pirovani da Costa Barbosa<sup>2</sup>  
Mariana Fernandes Ramos dos Santos<sup>3</sup>

**RESUMO:** O artigo, fundamentado em revisão bibliográfica, trata-se de um olhar que subsidia a atenção à saúde mental masculina, visando examinar os elementos socioculturais que levam os homens a resistir em procurar cuidados na saúde mental, entendendo como a ideologia patriarcal e os padrões de masculinidade impedem a manifestação de emoções e a busca por suporte psicológico. A metodologia empregada envolveu uma revisão bibliográfica exploratória, fundamentada em livros, artigos, revistas e documentários publicados de 2005 a 2022, examinados por meio da técnica de análise de conteúdo. Identificaram-se padrões e categorias ligadas ao estigma, ao risco de suicídio e às barreiras culturais e sociais que afetam o comportamento masculino em relação ao sofrimento mental. Os resultados indicam que a masculinidade, vinculada à força, invulnerabilidade e autossuficiência, está diretamente relacionada à negligência da saúde mental masculina, contribuindo para comportamentos de risco, elevados índices de suicídio e baixa adesão a tratamentos. Ademais, a baixa demanda por serviços de saúde mental evidencia o impacto do estigma social e a ausência de referências positivas de cuidado. O estudo conclui que é fundamental implementar estratégias de conscientização e políticas de saúde específicas para desmantelar padrões prejudiciais e incentivar o autocuidado masculino.

1542

**Palavras-chave:** Saúde mental dos homens. Masculinidade. Patriarcado.

**ABSTRACT:** This article, based on a literature review, offers a perspective that supports men's mental health care. It aims to examine the sociocultural factors that lead men to resist seeking mental health care, understanding how patriarchal ideology and standards of masculinity impede the expression of emotions and the search for psychological support. The methodology employed involved an exploratory literature review, based on books, articles, magazines, and documentaries published from 2005 to 2022, examined using content analysis. Patterns and categories linked to stigma, suicide risk, and cultural and social barriers that affect men's behavior regarding mental distress were identified. The results indicate that masculinity, associated with strength, invulnerability, and self-sufficiency, is directly related to the neglect of men's mental health, contributing to risky behaviors, high suicide rates, and low treatment adherence. Furthermore, the low demand for mental health services highlights the impact of social stigma and the lack of positive referrals for care. The study concludes that it is crucial to implement awareness-raising strategies and specific health policies to dismantle harmful patterns and encourage male self-care.

**Keywords:** Men's mental health. Masculinity. Patriarchy.

<sup>1</sup> Estudante de Psicologia Afya Centro Universitário.

<sup>2</sup> Estudante de Psicologia Afya Centro Universitário Itaperuna - RJ.

<sup>3</sup> Mestre em Psicologia (UCP). Psicóloga (Formação, Bacharel e Licenciatura). Terapeuta Cognitivo Comportamental. Neuropsicóloga. Neuropsicopedagoga. Pós-graduada em Psiquiatria. Pós-graduada em Saúde Mental. Especialista em Reabilitação Neuropsicológica. Pós-graduada em Neurodesenvolvimento e Funções Executivas. Especialização em Terapia Ocupacional na Saúde Mental. Especialização em Psicologia Positiva. Especialização em Terapia Familiar. Docente e Supervisora Afya Centro Universitário Itaperuna - RJ. 17 anos. Atuando na Saúde Mental. Psicóloga do Ambulatório Ampliado de Saúde Mental. Psicóloga do CAASSITA - Centro de Atendimento aos Autistas da Secretaria de Saúde de Itaperuna.

**RESUMEN:** Este artículo, basado en una revisión bibliográfica, ofrece una perspectiva que apoya la atención de la salud mental masculina. Su objetivo es examinar los factores socioculturales que llevan a los hombres a resistirse a buscar atención de salud mental, comprendiendo cómo la ideología patriarcal y los estándares de masculinidad impiden la expresión de emociones y la búsqueda de apoyo psicológico. La metodología empleada implicó una revisión bibliográfica exploratoria, basada en libros, artículos, revistas y documentales publicados entre 2005 y 2022, examinados mediante análisis de contenido. Se identificaron patrones y categorías vinculados al estigma, el riesgo de suicidio y las barreras culturales y sociales que afectan el comportamiento de los hombres respecto al sufrimiento mental. Los resultados indican que la masculinidad, asociada con la fuerza, la invulnerabilidad y la autosuficiencia, está directamente relacionada con el descuido de la salud mental masculina, contribuyendo a conductas de riesgo, altas tasas de suicidio y baja adherencia al tratamiento. Además, la baja demanda de servicios de salud mental resalta el impacto del estigma social y la falta de derivaciones positivas para la atención. El estudio concluye que es crucial implementar estrategias de concientización y políticas de salud específicas para desmontar patrones nocivos y fomentar el autocuidado masculino.

**Palavras clave:** Salud mental masculina. Masculinidad. Patriarcado.

## INTRODUÇÃO

O propósito deste artigo visou investigar as razões pelas quais os homens não se abrem, principalmente acerca de seus sentimentos e transtornos mentais. Embora o machismo decorrente do forte patriarcado se concentre principalmente nas mulheres, é evidente que os homens também são influenciados em certa medida.

Isso se deve ao fato de que a internalização de modelos dominadores de masculinidade está relacionada à força emocional e física, competitividade<sup>4</sup>, autossuficiência<sup>5</sup>, domínio<sup>6</sup> e violência, moldando os indivíduos a agirem de acordo com essas normas, mesmo que elas não refletem necessariamente suas verdadeiras crenças ou desejos, impactando em sua saúde mental, por viverem mascarando quem realmente são (Cavalcante, 2021).

Entender esse fenômeno social exige uma avaliação crítica das construções sociais de gênero, particularmente no que diz respeito ao papel desempenhado pelo homem ao longo da história. As normas sociais masculinas estabeleceram, com os anos, um conjunto de normas invisíveis, porém rigorosamente cobradas, que desqualificam qualquer demonstração de vulnerabilidade.

Neste cenário, emoções como tristeza, medo, insegurança ou necessidade de amparo são percebidas como indícios de fragilidade, inconsistentes com a concepção do “homem másculo”. Levando muitos indivíduos a assimilar o silêncio como um meio de sobrevivência social, estabelecendo um limite entre o que sentem e o que conseguem expressar.

A partir disso, retratando a frase prescrita por Thupten Jinpa (2016), “É preciso coragem

<sup>4</sup> Qualidade do que ou de quem é competitivo

<sup>5</sup> Alguém capaz de viver de modo independente e autônomo, sem depender dos outros

<sup>6</sup> Conhecimento seguro e aprofundado

para abrir nosso coração aos outros e expor nossa vulnerabilidade. Podemos parar de nos esconder e de temer que alguém possa ver quem realmente somos, porque estaremos escolhendo ser vistos.”

Se inicia, assim, o importante documentário “O silêncio dos Homens”, uma iniciativa criada através da plataforma YouTube pelo canal PapodeHomem e Instituto PdH (2019). Esse importante relato percorre um projeto que ouviu mais de 40 mil pessoas em respeito à masculinidade, de forma geral, percorrendo uma narrativa que questiona os espectadores, afinal, o que é ser homem?

Para Albuquerque (2020), os homens tendem a ser dominados por uma sensação de repulsa em relação a manifestações de fraqueza. O autor afirma que tais comportamentos os associariam ao oposto do que se espera dos homens socialmente, como sua virilidade e invulnerabilidade.

Sobre isso, Raewyn Connell (2005) desenvolve um conceito referido ao ideal de virilidade, que prevalece sobre outras formas possíveis de expressão da masculinidade. Para a autora, este conceito considera qualquer característica cultural inferior atribuída ao conceito de “feminilidade”.

Nesse modelo, não basta ser homem; é preciso reafirmar, o tempo todo, que não se é mulher, assim, a masculinidade se transforma em um desempenho contínuo, uma conduta social orientada por expectativas externas. Isso esclarece o motivo pelo qual muitos homens sentem vergonha ou inadequação ao se depararem com suas próprias fragilidades, ao serem instruídos a rejeitar tudo o que não se alinha ao ideal predominante. Essa reticência dada pelo medo de transparecer “fraco” ou “feminino” perante a sociedade faz com que muitos homens se calam a respeito de seus sentimentos, deteriorando sua saúde mental e se fechando a qualquer tipo de iniciativa para se abrir.

Com isso, percebe-se que trabalhar saúde mental com homens que não procuram ou notam esse comprometimento é um serviço complexo, visto que o machismo<sup>7</sup> está presente na sociedade e, ao se falar de saúde masculina, de forma geral, não se pode ignorar este fator e suas consequências, principalmente ao tratar-se de um obstáculo significativo na busca do bem-estar emocional.

## OBJETIVO

<sup>7</sup> Comportamento que rejeita a igualdade de condições sociais e direitos entre homens e mulheres

O objetivo da pesquisa visou entender melhor uma ideologia que proíbe a expressão de sentimentos de tristeza, dor ou afeto da sociedade masculina, colocando em risco a saúde geral e particularmente a saúde mental. No geral, pesquisas demonstraram dados e estatísticas sobre os efeitos da falta de melhorias na saúde mental na vida de uma pessoa e as consequências que isso causa.

Essa ideologia patriarcal transforma experiências de sofrimento em situações críticas que exigem intervenção imediata e multidisciplinar. Para isso, procura-se investigar o contexto sociocultural que dificulta o reconhecimento e o tratamento dos traumas pelos homens, examinar como experiências não processadas se transformam em comportamentos autodestrutivos e emergências subjetivas, analisar dados epidemiológicos sobre o suicídio masculino e sua conexão com traumas não tratados e, por último, sugerir estratégias de cuidado integradas que promovam um atendimento completo e multidisciplinar ao trauma na população masculina.

## MÉTODOS

Devido ao objetivo de desenvolver as autenticidades sociais, este estudo se qualifica como uma revisão bibliográfica de base de pesquisa exploratória. Essa investigação é construída pelos autores e autoras que escreveram sobre a saúde mental masculina e seus desafios, em livros, artigos, revistas e documentários que compõem esta pesquisa.

1545

A análise foi realizada manualmente, com ênfase na detecção de padrões e tendências observados nas pesquisas. Os dados foram coletados entre os anos de 2005 a 2022, com ênfase da pesquisa em português e inglês. Os materiais obtidos foram examinados por meio da técnica de análise de conteúdo. Primeiramente, os tópicos foram revisados para se familiarizar com a temática. Posteriormente, foram identificadas categorias e temas resultantes que representam os principais aspectos do fenômeno em estudo.

O trabalho está estruturado em três partes principais: a primeira aborda os riscos ao suicídio relacionados à impulsividade e resistência; a segunda examina os dados sobre saúde mental masculina; e a terceira discute a relação entre estigma e masculinidade. Foram excluídas pesquisas que não condizem com o sofrimento mental do homem em virtude da sua saúde mental, pesquisas sem fundamento e que fugissem do nosso tema de estudo principal.

Foram utilizadas palavras-chave como saúde mental masculina, consequências do patriarcado no homem, dados de autolesão, risco de suicídio masculino, história da masculinidade e assim por diante. Principalmente, as pesquisas foram feitas pelas revistas PsicoFAE, Revista

Científica UNIFAGOC, dados do Ministério da Saúde, Youtube, SciELO Brasil, biblioteca virtual da usp e google acadêmico.

É fundamental considerar algumas limitações ao analisar os resultados e ao fazer generalizações das conclusões, que são inerentes à pesquisa exploratória, tais como a escassez de materiais relacionados ao tema em questão. Este desprovimento se dá principalmente pelo preconceito da visão misógina do homem em decorrência da sociedade patriarcal pela saúde mental masculina. Apesar do constante desenvolvimento social, a pauta ainda é desconsiderada como um fator importante a ser discutido e pesquisado publicamente.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nesta seção, os principais resultados relacionados à saúde mental masculina são apresentados e discutidos, com ênfase nos fatores de risco e padrões de adoecimento. A literatura analisada demonstra que fatores culturais, sociais e psicológicos interagem de maneira complexa, afetando a maneira como os homens percebem e enfrentam o sofrimento mental.

Além do mais, especifica o papel do psicólogo na promoção da saúde mental dos homens, nota-se que os estigmas de gênero e as normas sociais relacionadas à masculinidade afetam a prontidão dos homens em procurar ajuda, seguir tratamentos e engajar-se em programas de prevenção, o que tem um impacto direto nos índices de depressão, ansiedade e suicídio.

1546

### 4.1. Riscos ao suicídio: Impulsividade, resistência e dados em saúde mental do homem

Nesta perspectiva, é crucial ressaltar que características de personalidade, como a impulsividade e a agressividade, são frequentemente mais reveladas em homens, contribuindo para um aumento significativo da probabilidade de suicídio nessa população. A presença de traços impulsivos pode levar a ações precipitadas e, muitas vezes, fatais, visto que homens tendem a demonstrar uma menor disposição para buscar e aderir a tratamentos voltados para transtornos mentais, sejam esses tratamentos de natureza medicamentosa ou psicoterapêutica.

Essa resistência em procurar ajuda psicológica é influenciada por fatores culturais e sociais que reforçam a ideia de que a vulnerabilidade emocional é um sinal de fraqueza, agravando o sofrimento psicológico por se persistir em permanecer não tratado. Assim, a combinação de impulsividade, agressividade e a recusa em aceitar tratamento cria um cenário perigoso, onde o potencial para atos autolesivos é significativamente elevado.

A partir dos artigos e documentários incluídos na pesquisa, observou-se haver questionamentos no que diz respeito aos fatores que levam ao silêncio dos homens, na questão

da busca de ajuda profissional quando se refere à saúde mental. Segundo o Ministério da Saúde (2024), a pesquisa mais recente revelou que houve 15.507 casos de suicídio em 2021. A maioria desses casos, fixos em uma porcentagem de 77,8%, ocorreu em homens, visto que, no mesmo ano, o suicídio foi a 27<sup>a</sup> principal causa de morte no Brasil.

Os homens têm de duas a quatro vezes mais chances de falecer por suicídio do que as mulheres devido à agressividade e outros fatores. É importante declarar também que aproximadamente 90% das pessoas que cometem suicídio tinham algum transtorno mental identificável, sendo os mais comuns os transtornos afetivos como depressão, bipolaridade e ansiedade que, em muitas realidades pessoais, permanecem subdiagnosticados ou sem o tratamento adequado.

Contando também, o abuso de substâncias legais e ilegais que desempenham um papel significativo no que diz respeito às taxas de suicídio, agravando os sintomas de transtornos mentais e diminuindo a capacidade do indivíduo de lidar com as adversidades presentes no dia a dia. (Ministério da Saúde, 2024)

Essas atitudes, além de prejudiciais, parecem dificultar a identificação do sofrimento mental pelos profissionais de saúde. Conforme as conclusões desta análise, a assimetria entre os índices de suicídio e depressão em homens. A tendência dos homens em disfarçar ou minimizar seus problemas emocionais não só impede a detecção precoce de transtornos mentais, mas também cria barreiras para estabelecer um diagnóstico adequado e para a implementação de intervenções eficazes.

De forma geral, os homens não costumam procurar atendimento no sistema de saúde através da atenção primária, como é mais comum entre as mulheres. Em vez de procurarem cuidados preventivos e acompanhamento regular nos hospitais ou em psicoterapias, eles costumam buscar atendimento somente em fases mais avançadas de suas condições, recorrendo principalmente a serviços ambulatoriais e hospitalares de média e alta complexidade, indicando uma procura tardia por cuidados em geral, sejam esses cuidados médicos ou de saúde mental.

Foi divulgado um estudo pela Universidade Federal do Paraná (2022) sobre as causas da não busca por atendimento de saúde mental. As razões apontadas foram: desinteresse (40), necessário, porém nunca busquei (9), falta de disponibilidade (6), recebo apoio de amigos (5), custo elevado do serviço (5) e receio (2) (WALGER, 2022, p. 8<sup>7</sup>). A categoria “desinteresse” reuniu respostas com conteúdos como: “nunca precisei”, “nunca senti necessidade”, etc.

A categoria “necessário, mas nunca procurei” foi criada para abranger relatos de participantes que reconheciam a necessidade, mas que por algum motivo desconhecido não

haviam procurado, como, por exemplo, “teimosia em tentar resolver os problemas por conta própria”, “estou naquela que quero e preciso ir”, etc. As categorias “falta de disponibilidade”, “recebo apoio de amigos”, “custo elevado do serviço” referem-se a relatos expressos com esses motivos e palavras (Walger, 2022)

#### 4.2. Papel do psicólogo na saúde mental dos homens

O psicólogo tem um papel crucial na desconstrução de todos esses estigmas, criando um ambiente terapêutico seguro, onde o homem possa se expressar sem medo de ser visto como “menos homem”. Isso pode envolver a exploração do conceito de que o sofrimento mental e as crises emocionais não diminuem a masculinidade, mas são experiências que todos enfrentam. O psicólogo pode atuar estimulando e orientando o paciente a “quebrar” essas barreiras, oferecendo métodos terapêuticos que ajudem essa abertura emocional.

A terapia cognitivo-comportamental, a psicoeducação e a terapia de grupo são exemplos de estratégias que podem ser eficazes no tratamento. A TCC preza por uma aliança terapêutica segura, que se embasa em cordialidade, atenção, respeito genuíno, empatia e competência. Além disso, busca enfatizar problemas atuais e situações que provoquem aflição no paciente.

Elá procura destacar questões contemporâneas e cenários que provoquem aflição no paciente. Durante a terapia, são utilizadas técnicas que buscam reformular o pensamento, o humor e o comportamento do paciente, é importante se adaptar ao ritmo do indivíduo, evitando um confronto direto, uma vez que pode gerar uma resistência ao tratamento. (Beck 1997, *apud* Marback e Pelisoli, 2014)

A importância de considerar as especificidades e ajustar a abordagem dos profissionais é significativa. Seidler *et al.*, (2019), por exemplo, indicam que quanto maior a “competência de gênero” de um profissional de saúde, mais eficaz ele ou ela pode ser ao enfrentar os desafios psicológicos e clínicos enfrentados por homens. Isso ocorre porque a variedade e a complexidade das formas de masculinidade parecem estar conectadas à saúde, o que pode influenciar na busca por apoio e na participação no tratamento. (Martins, R. A. Gomes, M. A. M, 2021)

#### 4.3. Estigma e masculinidade

O estigma de que os homens devem ser vistos como seres sem emoções, ou que serão considerados “menos homens” por expressarem seus sentimentos, perpetuou-se ao longo das gerações. Como consequência, temos uma sociedade com homens que se sentem frustrados, carregando o fardo de uma negligência na saúde mental não somente para si, mas também para

aqueles ao seu redor.

Dentro dessa análise, deve-se considerar que, se o gênero é um produto histórico, então ele está aberto à mudança histórica. É a isso que referimos quando falamos de políticas de gênero. Se quisermos que essa mudança se torne consciente e aberta ao controle democrático, então precisamos saber como o gênero é moldado e como ele pode ser remodelado (Connel, 1995 *apud* Neto, 2019)

A conscientização do sujeito se concretiza como uma ferramenta chave nessa mudança de desconstrução de estereótipos prejudiciais, principalmente no que diz respeito às dinâmicas familiares, visto que a família desempenha um papel fundamental na construção da identidade do indivíduo, transmitindo valores, crenças, culturas, modelos de gênero e funções sociais que percorrerão durante toda sua trajetória de vida, podendo ser elas positivas para seu futuro ou degradativas, ocasionando situações como vistas acima.

Durante toda a análise, foi notado que a escassa procura dos homens por serviços de saúde mental é um fenômeno complexo, influenciado por diversos fatores relacionados. Normas sociais que enfatizam a necessidade de os homens serem fortes e emocionalmente resilientes contribuem significativamente para a dificuldade em buscar auxílio.

Além disso, o estigma em relação à fragilidade emocional e o medo de serem vistos como vulneráveis ou incapazes desempenham um papel fundamental nesse comportamento, assim como a falta de modelos de comportamento positivos que incentivem os homens a cuidar de sua saúde mental, também é um fator significativo. A representação da masculinidade na sociedade e na mídia frequentemente não inclui homens que solicitam ajuda ou expressam abertamente suas emoções.

A combinação desses fatores resulta nos serviços de saúde mental em um ambiente desfavorecido pelos homens, o que pode causar consequências sérias, como a piora dos sintomas e um aumento do risco de comportamentos autodestrutivos. Diante desse cenário, é claro que intervenções específicas e a promoção de um ambiente de saúde mental mais inclusivo e acessível para os homens são cruciais.

Como grupos de suporte voltados para o público masculino, é importante estabelecer espaços exclusivos para homens compartilharem suas vivências e obstáculos em um ambiente seguro e solidário. Outra alternativa viável seria promover campanhas de conscientização que desafiam os estereótipos de masculinidade, encorajando os homens a buscar auxílio. Essas campanhas podem utilizar linguagem e imagens que refletem as experiências masculinas, transmitindo a mensagem de que buscar ajuda é um sinal de coragem, não de fragilidade.

Por meio de uma compreensão aprofundada dessas barreiras e da implementação dessas respectivas estratégias, onde foi visado o desenvolvimento do público-alvo, pois criando essas soluções eficazes para superar esse estigma e viabilizando promover um cuidado mais igualitário e eficiente para a saúde mental masculina, a fim de estabelecer uma sociedade equitativa quando se trata de saúde mental e gênero.

Com essa mudança na individualização do sujeito ou no social, espera-se que eles possam se sentir mais confortáveis para expressar suas emoções de forma mais aberta e sincera, reduzindo a pressão de manter uma fachada de invulnerabilidade. Tal perspectiva pode ser observada na canção “Um homem também chora” de Gonzaguinha (1983), que traz a figura masculina como sujeito de afetos, fragilidades e necessidades emocionais.

A canção aborda a fragilidade e os sentimentos dos homens, questionando a ideia de que eles devem ser sempre fortes, rígidos e não mostrar emoções. A mensagem transmitida é a de que todos, sem distinção de gênero, experimentam sentimentos e momentos de vulnerabilidade. Ao destacar que “um homem também chora”, Gonzaguinha critica a sociedade patriarcal que impõe um padrão de masculinidade que inibe a expressão emocional dos homens.

Ele sugere que é natural e necessário que os homens também expressam suas emoções, e que a emoção não afeta a masculinidade. Essa música é um poderoso apelo pela humanização dos sentimentos masculinos e pela revisão das normas sociais que definem o que é ser homem.

1550

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em suma, o presente artigo se baseia na censura dos homens em solicitar serviços de melhorias na saúde mental, devido ao patriarcado e machismo que percorrem por décadas na sociedade. Essa reclusa faz com que os homens sejam ensinados e criados para serem “fortes”, o que, na ideia deste pensamento, se refere a uma pessoa que não demonstra emoções ou se coloca em posição de “fragilidade”.

Homens não são isentos de sofrerem com o adoecimento mental, a diferença de gênero nessa discrepância é que, quando eles falam sobre, são menosprezados e dados como “menos homem”. A consequência desta atitude acarreta dados e estatísticas sobre suicídio, transtornos afetivos, abuso de substâncias, agressividade, entre outros. Visto isso, essa idealização fortalece-se principalmente com as concepções do que é ser masculino na visão de uma sociedade adoecida pelo patriarcado.

A convicção de masculinidade relacionou-se à virilidade e à força ao longo da história, desde os tempos em que os homens eram os provedores da família até os dias atuais. Mesmo com a

quebra de muitos padrões, essas características continuam sendo marcantes no universo masculino. Isso se reflete na preocupação com o corpo, nos comportamentos de risco ligados à violência e no machismo. Além disso, é possível observar a persuasão das mídias na geração desses conceitos padronizados de masculinidade, colaborando muitas vezes para a consolidação de uma masculinidade tóxica amplamente conhecida.

Não há como compreender as masculinidades por si sós. É necessário considerar aspectos como etnia, classe social e outros fatores variáveis ao realizar uma análise histórica, a fim de compreender as diversas maneiras de viver, estar no mundo e representar a masculinidade. Além disso, é importante considerar a realização de estudos que possam ser abordados por diferentes perspectivas, contemplando a diversidade das masculinidades, sem se limitar a uma abordagem binária.

A flexibilização dos papéis de gênero pode melhorar significativamente a qualidade de vida dos indivíduos que sofrem com isso, promovendo um equilíbrio mental e emocional mais forte ao romper com os estereótipos tradicionais que promovem a repressão emocional e a necessidade de autossuficiência extrema, ressignificando o conceito de masculinidade restritiva.

Portanto, reconsiderar o conceito de masculinidade não deve ser percebido como uma ameaça à identidade do homem, mas como uma possibilidade de liberdade. É necessário fomentar uma nova aliança cultural, onde expressar sentimentos, solicitar auxílio e demonstrar vulnerabilidade não sejam vistos como fraqueza, mas como atos de bravura e humanidade. Somente dessa forma pode-se construir uma sociedade que verdadeiramente acolha todos os indivíduos, incluindo os homens, em sua totalidade emocional.

Os resultados deste estudo destacam a relevância de iniciativas de conscientização, como a conscientização do tema de saúde mental e gênero, e a criação de grupos de apoio para o desenvolvimento do autocuidado dos homens. Onde questionem as normas de gênero, que desencoraje os homens a buscar auxílio e que incentivem uma perspectiva mais positiva e acessível em relação aos cuidados de saúde mental.

Por fim, é fundamental que os serviços de saúde mental sejam ajustados para atender de forma mais eficaz às demandas desses indivíduos, proporcionando abordagens que considerem e respeitem as barreiras culturais e emocionais que eles enfrentam.

## REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, Fernando Pessoa de. *Sofrimento mental e gênero: os homens e o cuidado na rede de atenção psicossocial*. 2020. 348. Tese (Doutorado em Saúde Coletiva) - Faculdade de Medicina,

Universidade de São Paulo, São Paulo, 2020. doi:<https://doi.org/10.11606/T.5.2020.tde-09022021-094039>.

CAVALCANTE, José Kilder. *A relação entre patriarcalismo e saúde mental masculina*. Juazeiro do Norte, 2021. <https://sis.unileao.edu.br/uploads/3/PSICOLOGIA/P1434.pdf>.

CONNELL, Raewyn. *Masculinities*: Second Edition. Cambridge, Reino Unido: Polity Press 2ª edição, 1995. 345. <https://archive.org/details/masculinities000oconn>.

GONZAGUINHA. *Um homem também chora*, 1983. Disponível em: Um Homem Também Chora (Guerreiro Menino)

JINPA, Thupten. *Um coração sem medo: Por que a compaixão é o segredo mais bem guardado da felicidade*. Junho, 2016.

MARBACK, Roberta Ferrari; PELISOLI, Cátula. *Terapia cognitivo-comportamental no manejo da desesperança e pensamentos suicidas*. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, Rio de Janeiro, 2014. <https://doi.org/10.5935/1808-5687.20140018>.

MARTINS, R. A.; GOMES, M. A. M. *Masculinidades e sofrimento mental: do cuidado singular ao enfrentamento do machismo?* Ciência & Saúde Coletiva, 2021. <https://www.scielo.br/j/csc/a/THNcKsn4kgqwb6rFbS48ntM/?format=html&lang=pt>.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Panorama dos suicídios e lesões autoprovocadas no Brasil de 2010 a 2021. <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/boletins/epidemiologicos/edicoes/2024/boletim-epidemiologico-volume-55-no-04.pdf/view>.

1552

NETO, Ivaldo. FIRMINO, Itamar. PAULINO, Pedrita Reis Vargas. *A CONSTRUÇÃO SOCIAL DO ESTIGMA EM MASCULINIDADE: uma revisão de literatura*. Revista Científica Fagoc 2019. <https://revista.unifagoc.edu.br/multidisciplinar/article/view/504>.

PapoDeHomem. *O silêncio dos homens | Documentário completo*. Youtube, 2019. [https://www.youtube.com/watch?v=NRom49UVXCE&embeds\\_referring\\_euri=https%3A%2F%2Fwww.bing.com%2F&embeds\\_referring\\_origin=https%3A%2F%2Fwww.bing.com&source\\_path=MjM4NTE](https://www.youtube.com/watch?v=NRom49UVXCE&embeds_referring_euri=https%3A%2F%2Fwww.bing.com%2F&embeds_referring_origin=https%3A%2F%2Fwww.bing.com&source_path=MjM4NTE)

WALGER, Carolina. SANTOS, Ariane. GULIN, Larissa. *Saúde Mental Masculina: um Estudo sobre a Procura por Auxílio Profissional*. Curitiba, 2022. <https://revistapsicofae.fae.edu.br/psico/article/view/397>.