

ENTRE SILÊNCIOS E ESTIGMAS: OBSTÁCULOS SOCIOCULTURAIS NA PROCURA DOS HOMENS POR SERVIÇOS DE SAÚDE MENTAL

BETWEEN SILENCE AND STIGMA: SOCIOCULTURAL BARRIERS TO MEN SEEKING MENTAL HEALTH SERVICES

Leonardo de Cristo¹
Igor Vinicios Silva de Carvalho²
Magna Palmas da Silva Ribeiro³
Tamires Lombardi Mezzon⁴
Eugenio Pereira de Paula Junior⁵

RESUMO: Compreendendo a saúde mental como um fenômeno multifatorial que atravessa aspectos históricos, sociais e culturais, sendo necessário aprofundar discussões sobre masculinidades, pois, apesar dos altos índices de adoecimento psíquico, suicídio e uso de substâncias, há baixa procura dos homens por serviços de suporte psicológico. Diante desse cenário, o presente trabalho se justifica pela necessidade de compreender os fatores socioculturais que contribuem para o absenteísmo masculino nesses espaços e na diminuição desses dados. Trata-se de uma revisão bibliográfica que busca reunir e analisar criticamente as barreiras que impedem os homens de procurar auxílio profissional, entendendo que a própria construção de masculinidade hegemônica é prejudicial a todos. Dessa forma, reconhecemos que as principais barreiras impeditivas existentes na sociedade devem ter sua estrutura modificada e repensada para que haja mais práticas de promoção de bem-estar e saúde mental para os homens.

2260

Palavras-chave: Saúde mental. Masculina. Revisão.

ABSTRACT: Understanding mental health as a multifactorial phenomenon that cuts across historical, social, and cultural aspects, it is necessary to deepen discussions about masculinities because, despite high rates of mental illness, suicide, and substance use, there is low demand among men for psychological support services. Given this scenario, this study is justified by the need to understand the sociocultural factors that contribute to male absenteeism in these spaces and to reduce these figures. This is a literature review that seeks to gather and critically analyze the barriers that prevent men from seeking professional help, understanding that the very construction of hegemonic masculinity is harmful to everyone. Thus, we recognize that the main barriers that exist in society must be modified and rethought so that there are more practices that promote well-being and mental health for men.

Keywords: Mental health. Men. Review.

¹Graduando em Psicologia no Centro Universitário UniDomBosco. Orcid: 0009-0004-8188-2830.

²Graduando de Psicologia no Centro Universitário UniDomBosco. Orcid: 0009-0000-4202-3882.

³Graduanda de Psicologia no Centro Universitário UniDomBosco. Orcid: 0009-0001-2983-7619.

⁴Orientadora. Professora de Psicologia no Centro Universitário UniDomBosco. Orcid: 0000-0002-6628-6238

⁵Co-orientador. Professor Dr. de Psicologia no Centro Universitário UniDomBosco. Orcid: 0000-0002-6097-3264.

I INTRODUÇÃO

Compreendendo a saúde mental como um fenômeno multifatorial que atravessa aspectos históricos, sociais e culturais, é necessário aprofundar discussões sobre masculinidades, pois, apesar dos altos índices de adoecimento psíquico, suicídio e uso de substâncias, há baixa procura dos homens por serviços de suporte psicológico.

No artigo “Saúde Mental Masculina: um Estudo sobre a Procura por Auxílio Profissional” (WALGER et al., 2022), evidencia-se que o adoecimento, para os homens, ainda é compreendido como sinal de fracasso, levando muitos a recorrer à automedicação ou ao silêncio, o que agrava quadros emocionais. Esse dado é corroborado por Mellis (2019), ao apontar que 76% das pessoas que cometem suicídio no Brasil são homens, reforçando a gravidade da negligência com a saúde mental masculina. O modelo distorcido de “super-homem” também induz ao uso de drogas vasoativas (Cialis e Viagra) e/ou esteroides para alcançar um corpo idealizado e inatingível, colocando em risco sua saúde física e mental (Separovich e Canesqui, 2013). Na tentativa de cumprir sua suposta “essência” masculina, os homens acabam assim sendo oprimidos por sua própria opressão, como destaca a pesquisa National Survey on Drug Use and Health (2002), segundo a qual homens que cometeram violência doméstica reportaram necessidades de saúde mental não tratadas duas vezes mais do que aqueles que não cometeram.

O comportamento de autocontrole que o homem tenta envidar em sua forma de se manifestar, no intuito de preservar a masculinidade, muitas vezes faz com que ele se expresse através de outras performances, avessas à saúde mental. Nas pesquisas de Alves (2019), ela argumenta que desde muito jovens “esse controle também significa controle emocional, dificultando que os meninos manifestem suas emoções e demonstrem dificuldades e fraquezas, o que pode acarretar a longo prazo algum distúrbio ou transtorno mental”. Os autores (Silva e Melo 2021) ainda apontam que essa dificuldade em lidar com o estresse psicológico leva os homens a manifestarem-se de forma diferente das mulheres. Segundo eles, os comportamentos prejudiciais, como abuso de álcool, a busca por riscos extremos e violência, podem ser entendidos como um fenômeno psicanalítico conhecido como "acting out", que consiste na forma de expor os sentimentos internos que não foram manifestados, ou seja, guardados para si. Segundo eles, essa reação é bastante prejudicial e contribui para o sofrimento mental do homem. Baseados em dados divulgados pelo Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA, 2019), Walger, Santos e Gulin (2022) complementam que em termos de comportamento de risco, os homens se sobressaem, principalmente no envolvimento em crimes de homicídio, acidentes

de trânsito, suicídio e no acometimento de alguns transtornos mentais. Assim como outros autores, a compreensão de Walger, Santos e Gulin (2022) é de que os homens se preocupam menos com a saúde mental por diversos fatores. A pesquisa realizada por Silva e Melo (2021) revelou que os homens muitas vezes recorrem a outras formas de cuidado como por exemplo as atividades de lazer, de maneira a suprir os cuidados com a saúde mental, incluindo até livros de autoajuda, como se estes pudessem substituir os serviços especializados. Becker et al. (2021) citam Möller-Leimkühler, que em seus estudos sobre a saúde mental masculina, compreendeu que a busca por ajuda externa relacionada às questões emocionais vai contra os princípios dos homens, baseado em sua autossuficiência. A dificuldade encontrada pelo homem na busca do cuidado pessoal, além de acarretar sofrimento a si próprio, traz sofrimento às pessoas de sua roda social, impactando diretamente a vida dessas pessoas. (Walger, Santos e Gulin, 2022). Sob essa mesma ótica, ao falar das particularidades do sofrimento mental do homem, Affleck et al. (2018), como citado em Silva e Melo (2021), mencionam que os homens têm uma dificuldade maior em reconhecer sintomas ligados à mudança de humor, visto que ao reconhecer estas fragilidades, confrontam com as normas de masculinidade aceitas pela sociedade. Pensando no sofrimento mental pelos qual o homem também perpassa, os escritores Macedo e Macedo (2025) induzem a reflexão quanto à questão de que os homens que têm dificuldade em identificar as violências que sofreram ao longo de sua construção como pessoa, consequentemente terão dificuldades em identificar e compreender o porquê das violências que praticam. Os autores trazem ainda que não se trata de reduzir a gravidade ou justificar as violências por eles praticadas, mas compreender esse fenômeno ligado aos padrões de masculinidade e a ligação com o sofrimento mental pelo qual os homens também passam. Esse reforço também é apresentado por Silva e Melo (2021) quando eles pontuam que não se trata de “desresponsabilizar” o homem quanto às violências domésticas praticadas, mas sim, de se aprofundar nos estudos para entender a relação desses comportamentos com a saúde mental, de maneira a trazer alívio do sofrimento em si.

Diante desse cenário, a pesquisa se justifica pela necessidade de compreender os fatores socioculturais que contribuem para o absenteísmo masculino nesses espaços e na diminuição desses dados. Trata-se de uma revisão bibliográfica que busca reunir e analisar criticamente as barreiras que impedem os homens de procurar auxílio profissional, sem cair em discursos de vitimização, mas entendendo que a própria construção de masculinidade hegemônica é prejudicial a todos.

Portanto o estudo tem como objetivo geral identificar, embasando-se na literatura científica, as principais barreiras socioculturais que dificultam a procura dos homens em sofrimento psíquico por serviços de saúde mental, partindo da hipótese de que valores como auto suficiência, força e negação da vulnerabilidade atuam como barreiras significativas nesse processo.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivos Gerais

Identificar e analisar, com base na literatura científica, as principais barreiras socioculturais que dificultam a procura dos homens em sofrimento por serviços de saúde mental, analisando criticamente seus impactos.

2.2 Objetivos Específicos

1. Buscar na literatura nacional e internacional fatores sociais e culturais que influenciam a construção das masculinidades.
2. Compreender como normas de gênero, estigmas sociais e concepções de autocontrole emocional masculino podem impactar a busca por serviços de saúde mental.
3. Correlacionar fatores indicativos a consequências como o uso de substâncias, depressão e suicídio em homens a partir de dados quantitativos e referenciais teóricas.
4. Refletir sobre estratégias verdadeiramente eficazes de enfrentamento e promoção de saúde mental masculina a partir da literatura revisada.

2263

3 JUSTIFICATIVA

A pesquisa é importante em caráter acadêmico, por contribuir para o avanço dos estudos em Psicologia sobre saúde mental masculina e aprofundar discussões teóricas sobre masculinidades e autocuidado. Em caráter científico, ao reunir e analisar criticamente a literatura existente, busca compreender as principais barreiras socioculturais que impedem os homens de procurar serviços de saúde mental. Já em caráter social, a relevância se justifica diante dos índices preocupantes de adoecimento psíquico, suicídio e o uso de substâncias, concomitantemente com a baixa procura por serviços de suporte psicológico. Assim, a pesquisa pretende refletir sobre práticas que desconstruir estigmas de gênero, incentivem o autocuidado e promovam ações de saúde capazes de envolver de forma mais efetiva o público masculino.

O modelo de masculinidade dominante, sustentado por valores como auto-suficiência, força e negação da vulnerabilidade, atua como uma barreira significativa para que homens busquem serviços de saúde mental. Supõe-se que estigmas sociais relacionados ao sofrimento psíquico masculino contribuem para o absenteísmo e para a procura tardia por ajuda, frequentemente em situações agravadas. Além disso, fatores como pressão social (provisão financeira e controle emocional), ausência de espaços de diálogo e vivências abusivas na infância aparecem entre os principais elementos que dificultam a busca por atendimento. Dessa forma, considera-se que a promoção de saúde mental masculina exige a desconstrução de estereótipos de gênero e o fortalecimento de práticas coletivas de escuta e acolhimento eficazes.

4 REVISÃO NA LITERATURA

A teoria que embasa essa revisão de literatura é a Abordagem Centrada na Pessoa (ACP), desenvolvida por Carl Rogers. É uma das teorias psicológicas humanistas-existenciais. Essa perspectiva comprehende o ser humano como inherentemente pleno de recursos, capaz de direção e crescimento, desde que encontre condições favoráveis de desenvolvimento (Rogers, 2017). Através dessa ótica, busca-se compreender a amplitude das barreiras socioculturais que os homens enfrentam ao buscar serviços de saúde, evitando reducionismos.

2264

A escolha da ACP mostra-se pertinente porque, enquanto a masculinidade hegemônica reforça valores como auto-suficiência, força e repressão emocional, muitos homens não encontram espaços seguros para expressar vulnerabilidades. Essa ênfase rogeriana na aceitação, empatia e consideração positiva incondicional, conversa diretamente com as barreiras enfrentadas pelos homens no acesso a espaços de escuta e cuidado, tendo em vista que a masculinidade dominante tende a negligenciar tais aspectos e dificulta reflexões sobre o enfrentamento desse cenário.

Ainda que se trate de uma pesquisa bibliográfica, os conceitos da ACP orientam a análise crítica da literatura, servindo o propósito de interpretação. Rogers (2017) apresenta que é o próprio cliente que melhor conhece aquilo de que sofre, quais problemas são cruciais e que experiências foram profundamente recaladas. Ao psicólogo cabe proporcionar condições que favoreçam a comunicação autêntica e o reconhecimento das próprias experiências. Essa atitude de aceitação e compreensão, em que o indivíduo se reconhece em sua própria percepção de si mesmo, auxilia os homens a superarem dificuldades e a partir da aceitação, promove a mudança, de fato.

Portanto, essa revisão bibliográfica utilizará a ACP como lente para a análise e interpretação das barreiras e estigmas relacionados à masculinidade e à saúde mental. O viés de conceitos rogerianos ajudará a compreender barreiras socialmente impostas e proporcionará caminhos alternativos de cuidado através de espaços seguros de escuta e de desconstrução de estigmas, favorecendo o fortalecimento da autonomia e do autocuidado masculino.

5 METODOLOGIA

Neste estudo, optou-se por uma pesquisa bibliográfica, baseada na análise crítica de outras produções científicas já publicadas, com foco em temas que se relacionam diretamente com nosso objeto de estudo.

Segundo De Souza, De Oliveira e Alves (2021), “A pesquisa bibliográfica está inserida principalmente no meio acadêmico e tem a finalidade de aprimoramento e atualização do conhecimento, através de uma investigação científica de obras já publicadas.” (p. 02). Ainda sobre a pesquisa bibliográfica, os escritores Lakatos e Marconi (2017) mencionaram que essa “modalidade de produção científica, é desenvolvida a partir de uma vasta gama de materiais textuais, como livros, artigos, ensaios e outras publicações.” Os autores enfatizaram ainda que deve ser priorizada a utilização de artigos científicos, por serem as fontes mais atualizadas de conhecimento na área a ser pesquisada. Galvão e Pereira (2014) apresentam os métodos replicáveis para a elaboração de novas revisões sistemáticas que essa pesquisa adotou. Entre eles: (1) elaboração da pergunta de pesquisa; (2) busca na literatura; (3) seleção dos artigos; (4) extração dos dados; e (5) avaliação da qualidade metodológica.

A pergunta norteadora desta revisão foi: Quais são as principais barreiras socioculturais, descritas na literatura, que dificultam a procura dos homens por serviços de saúde mental? Para sua formulação, utilizou-se o anagrama citado no estudo de Galvão e Pereira (2014), o PICOS (População, Intervenção, Comparação, Desfecho e Tipo de Estudo),

Para a seleção dos materiais, foi realizado um levantamento nas bases de dados Periódicos da CAPES, Google Acadêmico e SciELO, empregando os termos "homem AND saúde mental" e "homem AND masculinidade" como descritores. No que diz respeito ao período das publicações, foram definidos como critérios de inclusão artigos publicados entre 2015 e 2025, em língua portuguesa e inglês, e que trabalhassem em seus estudos especificamente o tema da saúde mental masculina e os fatores socioculturais ligados à reticência em buscar ajuda para o cuidado com a saúde mental. Para realizar a pesquisa através dos filtros, nos

2265

utilizamos de algumas questões norteadoras, discriminadas nos objetivos específicos desse trabalho, direcionando-se à identificação das barreiras socioculturais que dificultam a procura dos homens por serviços de saúde mental. Buscou-se nas literaturas pesquisadas compreender de que maneira fatores sociais e culturais influenciam na construção das masculinidades, bem como, analisou-se de que maneira as normas de gênero, dos estigmas sociais e das concepções de autocontrole emocional masculino impactam sobre a busca por cuidado psicológico. Além disso, a análise procurou correlacionar essas barreiras a consequências como o uso de substâncias, violência doméstica, depressão e suicídio, com base em referenciais teóricos. Dos estudos selecionados, foram extraídas informações como: autor(es), publicação, objetivos, principais resultados e discussões que se relacionam com as barreiras socioculturais que os homens enfrentam no acesso à saúde mental. Dessa forma, os dados extraídos foram sistematizados de acordo com os objetivos específicos descritos no trabalho.

A análise aconteceu de forma crítico-interpretativa, de acordo com os objetivos específicos da pesquisa, levando a: identificar fatores sociais e culturais que afetam e influenciam a construção das masculinidades; compreender como normas de gênero, estigmas sociais e concepções de autocontrole impactam a procura por serviços de saúde mental; correlacionar as barreiras às consequências como uso de substâncias, violência doméstica, depressão e suicídio; e por fim refletir sobre estratégias eficazes no enfrentamento dessas questões, bem como a promoção da saúde mental masculina.

2266

Por fim, pretendeu-se refletir sobre quais estratégias de enfrentamento e de promoção da saúde mental masculina tem se demonstrado eficazes diante do cenário contemporâneo. Para dar subsídios a interpretação, utilizou-se da Abordagem Centrada na Pessoa (ACP), de Carl Rogers, como referencial teórico da Psicologia, que possibilita a compreensão das barreiras através de uma perspectiva que valoriza aceitação, empatia e o reconhecimento da experiência subjetiva.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Reconhecemos a importância das atividades de pesquisa como forma de contribuição para a sociedade, sendo o trabalho de revisão na literatura essencial para promover o acesso ao conhecimento para todos os indivíduos, principalmente quando falamos de saúde mental masculina na sociedade. Entendemos que havendo o reconhecimento dos fatores que criam obstáculos na busca por serviços de apoio à saúde mental, haverá mais incentivos à prática de

autocuidado e promoção de bem-estar coletivo entre homens para quebra das barreiras que impedem o acesso a serviços de saúde mental e valorização do indivíduo.

REFERÊNCIAS

AFFLECK, W., Carmichael, V., & Whitley, R. (2018). Men's mental health: Social determinants and implications for services. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 63 (9), 581–589. <https://doi.org/10.1177/0706743718762388>.

ALVES, I. N. C. (2019). Saúde Mental do Homem e Construção das Masculinidades na Sociedade e na Escola, Anais IV – Desfazendo Gênero. Realize Editora. <https://www.editorarealize.com.br/artigo/visualizar/64237>.

BECKER, M. W., França, J. C. E., Imhof, L. S., Ferreira, Y. R., & Pinto, L. H. (2021). Absenteísmo da população masculina na assistência à saúde mental: Uma revisão narrativa. *Saúde Coletiva* (Barueri), 11(62), 5192–5201. <https://doi.org/10.36489/saudecoletiva.2021VIIIi62p5192-5201>.

BOURDIEU, P. (2012). A dominação masculina (11^a ed.). Bertrand Brasil.

DE SOUSA, A. S., De Oliveira, G. S., & Alves, L. H. (2021). A pesquisa bibliográfica: princípios e fundamentos. *Cadernos da FUCAMP*, 20(43).

FIGUEIREDO, W. (2005). Assistência à saúde dos homens: Um desafio para os serviços de atenção primária. *Ciência & Saúde Coletiva*, 10(1), 105–109. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232005000100017> 2267

GALVÃO, T. F., & Pereira, M. G. (2014). Revisões sistemáticas da literatura: passos para sua elaboração. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 23(1), 183–184. http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-49742014000100018&lng=pt&tlang=pt.

hooks, b. (2004). *The will to change: Men, masculinity, and love*. Atria Books.

IWAMOTO, D. K., Brady, J., Kaya, A., & Park, A. (2018). Masculinity and depression: A longitudinal investigation of multidimensional masculine norms among college men. *American Journal of Men's Health*, 12(6), 1873–1881. <https://doi.org/10.1177/1557988318785549>.

KIMMEL, M. S. (1998). A produção simultânea de masculinidades hegemônicas e subalternas. *Horizontes Antropológicos*, 4(9), 103–117. <http://www.scielo.br/pdf/ha/v4n9/0104-7183-ha-4-9-0103.pdf>.

LAKATOS, E. M., Marconi, M. A. (2017). Fundamentos de Metodologia Científica, 8. Editora Atlas S.A.

MARI, J. J., & Williams, P. (1986). A validity study of a psychiatric screening questionnaire (SRQ-20) in primary care in the city of São Paulo. *The British Journal of Psychiatry*, 148(1), 23–26. <https://doi.org/10.1192/bjp.148.1.23>

MELLIS, F. (2019). Dia da Saúde Mental: Brasil lidera rankings de depressão e ansiedade. Portal R7. <https://noticias.r7.com/saude/dia-da-saude-mental-brasil-lidera-rankings-de-depressao-e-ansiedade-10102019>.

RIBEIRO, E. B., Macedo, R. G. M. (2025). “Larga a mão de frescura! Vai encher a cara!”: masculinidades de homens autores de violência e saúde mental. Interface-Comunicação, Saúde, Educação, 29, e250081.

RIVER, J. (2018). Diverse and dynamic interactions: A model of suicidal men's help seeking as it relates to health services. American Journal of Men's Health, 12(1), 150–159. <https://doi.org/10.1177/1557988316661486>.

SEPARAVICH, M. A., Canesqui, A. M. (2013). Saúde do homem e masculinidades na Política Nacional de Atenção Integral à Saúde do Homem: uma revisão bibliográfica. Saúde E Sociedade, 22(2), 415–428. <https://doi.org/10.1590/S0104-12902013000200013>.

SILVA, R. P., & Melo, E. A. (2021). Masculinidades e sofrimento mental: do cuidado singular ao enfrentamento do machismo? Ciência & Saúde Coletiva, 26, 4613–4622.

SUBSTANCE Abuse and Mental Health Services Administration. (2002). National Survey on Drug Use and Health (NSDUH). U.S. Department of Health and Human Services, Office of Applied Studies.

WALGER, C. de S., Santos, A.; Gulin, L. (2022). Saúde Mental Masculina: Um estudo sobre a Procura por Auxílio Profissional. Revista PsicoFAE: Pluralidades em Saúde Mental. 11(2), 62–67. <https://revistapsicofae.fae.edu/psico/article/view/397/306>