

Especial

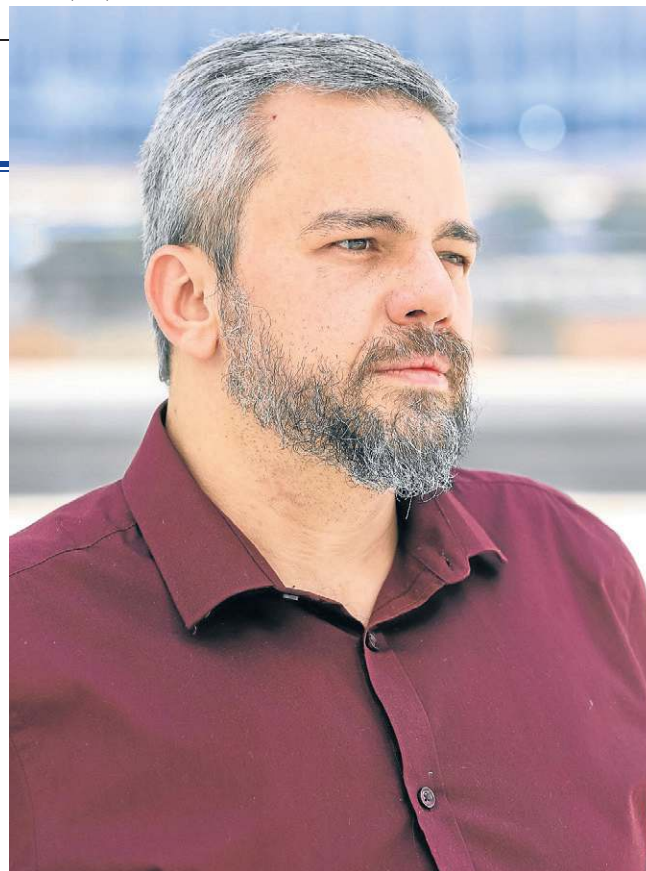
# Estigmas e tabus

Nos últimos anos, falar sobre sentimentos e emoções do público masculino tem sido um debate maior quando comparado a outras gerações. No mundo, os homens representam 78% de mortes por suicídio, segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), coletados em 2019. Na visão de Rafael Félix, psicólogo e professor na Uniceplac, o Novembro Azul é tradicionalmente voltado à conscientização sobre o câncer de próstata, todavia, também é uma oportunidade para abordar a saúde integral dos homens, incluindo a parte mental.

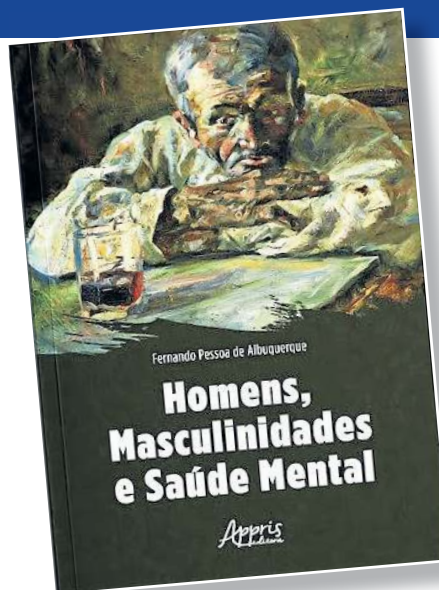
“Eles enfrentam pressões sociais que frequentemente os afastam do autocuidado emocional, aumentando riscos de problemas como depressão, ansiedade e suicídio. A necessidade constante de autoafirmação da masculinidade e o estigma cultural fazem com que homens busquem menos apoio psicológico, pois isso representaria uma demonstração de vulnerabilidade e sinal de fraqueza”, pontua. Para o especialista, falar abertamente sobre saúde mental, nesse contexto, ajuda a desconstruir estereótipos e reforça que cuidar do emocional é parte essencial do bem-estar, independentemente do gênero.

O psicólogo destaca que pesquisas recentes indicam que mais homens estão buscando psicoterapia e outros recursos de saúde mental do que há algumas décadas. “Mesmo assim, o progresso é paulatino e desafiado por resistências culturais e estruturais, mas há avanços positivos na ampliação e naturalização do debate”, completa.

Desde a infância, meninos são ensinados a reprimir emoções, exceto raiva, para se alinharem a um ideal de masculinidade. Como resultado, expressar vulnerabilidade pode ser visto como uma ameaça à identidade masculina. “Tal estigma acaba por se reforçar na medida que o cuidado emocional é desvalorizado. Seja em espaços de trabalho, seja em demais grupos sociais, essas demandas masculinas ainda são subestimadas”, acrescenta Rafael. Em síntese, o tabu em torno



Fernando escreveu o livro *Homens, masculinidade e saúde mental*



da saúde mental masculina está ligado a normas sociais e culturais que associam masculinidade a força, autossuficiência e resiliência emocional.

Na tentativa de selar e progredir, as iniciativas para tentar combater o estigma são inúmeras. O primeiro movimento, na avaliação de Rafael, pode ser o de convidar homens a uma educação emocional desde cedo, identificando suas emoções e as enxergando como algo natural e saudável. “Desconstruir estereótipos, promovendo modelos de masculinidades plurais, que preveem empatia e vulnerabilidade, além de campanhas públicas de conscientização, que estimulem o autocuidado. Espaços seguros de convivência e grupos de apoio também são fundamentais.”

## Silêncio dos sentimentos

Quando mais novo, Fernando Pessoa, 41 anos, interessou-se por questões emocionais e os questionamentos que rodeavam o tema. Dessa forma, optou por se formar em psicologia e, de lá pra cá, passou a estudar sobre o processo de como se tornar homem mexe com o modo como meninos e homens lidam com suas emoções.

“Percebi, desde muito cedo, que não falar sobre nossas emoções afasta os homens de uma amizade ou de uma relação com o pai de um modo mais profundo e de confiança. Vejo que essa é uma questão não só minha, mas da maioria dos homens. O

silenciamento das emoções faz com que não tenhamos intimidade com a gente mesmo”, reitera. Fernando começou a fazer terapia aos 19 anos e nunca mais parou.

Mais do que isso, mergulhou tão profundamente na relação do homem com suas emoções e coordenou o grupo Masculinities, responsável por promover diálogos francos e abertos entre o público masculino, em Brasília. Enquanto líder da rede de apoio, observou que a cultura patriarcal leva os homens a reprimir suas dores emocionais e escondê-las de si mesmos. “Isso os leva a um menor vocabulário emocional e a uma dificuldade em lidar com conflitos relacionais.”

A partir daí, passou a estudar a relação entre saúde mental e masculinidades e sobre como os padrões rígidos de gênero comprometem a saúde mental dos homens, em especial por se identificarem como uma imagem idealizada, baseada na ideia de “homem de verdade”. Além disso, Fernando acredita que o indivíduo masculino tenha mais dificuldade em pedir ajuda ou buscar serviços de saúde como um todo, sobretudo os que podem trazer algum auxílio psicológico.

Durante este caminho sobre relacionamentos e emoções masculinas, Fernando escreveu o livro *Homens, masculinidade e saúde mental*, que analisa as interações entre masculinidade e sofrimento psíquico. Na obra, ele apresenta uma pesquisa realizada em Centros de Atenção Psicossocial, na qual revelou as expectativas frustradas de muitos por não serem aquilo que a sociedade acreditava que era ser um homem ideal.