

Especialistas alertam sobre o impacto de conteúdos misóginos, publicados nas redes sociais, que exploram vulnerabilidades emocionais, reforçam estereótipos e impactam a saúde mental de jovens garotos



“Muitas vezes, a educação desses jovens acontece predominantemente no ambiente digital, e isso é extremamente problemático.”

O neurologista infantil Samuel Borges de Oliveira, do Hospital Santa Lúcia e do Instituto Evlo, ressalta que o ambiente digital, por si só, não deve ser considerado tóxico. No entanto, ele destaca que as plataformas apresentam características para as quais o cérebro humano não está evolutivamente preparado, especialmente a exposição contínua a estímulos rápidos, repetitivos e facilmente acessíveis.

Segundo o especialista, esse excesso de estímulos pode desencadear respostas dopaminérgicas intensas e frequentes, ativando repetidamente os sistemas de recompensa cerebral e aumentando a predisposição a problemas como ansiedade.

Além disso, a exposição constante a conteúdos marcados por ódio, misoginia e radicalização mobiliza mecanismos relacionados à ameaça social, ao reforço grupal, à desumanização e à dessensibilização. “Isso aumenta o risco de ansiedade, sintomas depressivos, agressividade, fortalecimento de preconceitos e até polarização”, ressalta o médico.

O ódio e o adoecimento mental

A psicóloga infantojuvenil Luisa Linhares Borges alerta que a exposição à chamada machosfera representa um risco significativo para a saúde mental desses jovens. Segundo ela, a juventude é uma fase marcada pela

HOMEM NÃO CHORA?

De acordo com dados da Secretaria de Vigilância em Saúde, divulgados pelo Ministério da Saúde em setembro de 2022, entre 2016 e 2021 a taxa de mortalidade por suicídio entre homens foi de 12,6 mortes a cada 100 mil habitantes, enquanto entre mulheres o índice registrado foi de 5,4 por 100 mil.

A psiquiatra Danielle Admoni afirma que uma das razões para essa disparidade está relacionada a modelos de masculinidade tóxica, que reforçam a ideia de autossuficiência absoluta que associam o adoecimento emocional ou a busca por ajuda a sinais de fraqueza. “Dentro dessa lógica, a saúde mental é desvalorizada, tratada como algo irrelevante. Isso cria uma construção muito prejudicial, que impede o cuidado e agrava o sofrimento.”

Nesse contexto, o crescimento de espaços ligados à machosfera pode não apenas influenciar o adoecimento psíquico de adolescentes em formação, mas também intensificar vulnerabilidades já existentes em homens adultos. Esse tipo de conteúdo pode contribuir para o agravamento de quadros de sofrimento mental e, em casos extremos, ampliar fatores associados ao risco de suicídio.

A psicóloga Luisa Linhares Borges destaca que esses ambientes frequentemente reproduzem uma lógica constante de competição e hierarquia masculina. “Não há espaço para demonstrar fragilidade ou compartilhar sentimentos. A autoestima deixa de ser construída internamente e passa a funcionar quase como um valor de mercado: algo que precisa ser constantemente validado pelos outros”, explica.

Segundo ela, por trás da imagem idealizada de sucesso, força e domínio, muitas vezes existem insegurança, solidão e ressentimento. No entanto, dentro desses grupos, parece existir pouco espaço para expressar essas emoções. “A dor masculina, frequentemente, é silenciada ou deslegitimada.”

busca por pertencimento, validação e identificação com grupos sociais. Nesse contexto, essas comunidades costumam oferecer respostas simples para dores e conflitos complexos. “É muito mais fácil direcionar sentimentos para o ódio do que aprender a lidar com frustrações. Muitas vezes, esses grupos ensinam os homens a odiarem as mulheres em vez de elaborarem seus sentimentos e compreenderem o que estão vivendo.”

Para Luisa, a exposição frequente a esse tipo de conteúdo é especialmente preocupante porque, os jovens acreditam estar formando opiniões próprias, quando, na realidade, estão inseridos em ambientes digitais moldados por algoritmos que direcionam e reforçam aquilo que será consumido. Ela afirma que já existem evidências que associam o uso intenso das redes sociais

ao sofrimento psíquico. “A exposição contínua e a normalização de discursos misóginos podem reforçar sentimentos de rejeição, a negação da vulnerabilidade e o medo de demonstrar fragilidade emocional”, destaca.

Segundo a psicóloga, esses conteúdos costumam explorar inseguranças, experiências de rejeição e baixa autoestima de forma radical, apresentando uma lógica baseada em extremos: ou se vence, ou se fracassa. Nesse universo, lidar com dificuldades, reconhecer fragilidades ou aceitar frustrações parece não ser uma possibilidade legítima.

“A disseminação de conteúdos misóginos funciona como combustível para inseguranças já existentes. E os impactos ultrapassam a esfera individual: atingem toda a sociedade. O Brasil, por exemplo, permanece entre os países com altos índices de violência contra mulheres, uma realidade cujas consequências afetam toda a coletividade”, lamenta.

O ódio disfarçado de autoajuda

Outro aspecto apontado pelos pesquisadores é a forma como esses conteúdos costumam se apresentar. Muitas vezes, discursos misóginos aparecem disfarçados de mensagens de autoajuda ou desenvolvimento pessoal masculino. Segundo Débora Salles, esse é um dos formatos mais frequentes na machosfera brasileira. “Os chamados pick-up artists, ou artistas da conquista, costumam se apresentar como espaços voltados ao desenvolvimento masculino, à autoconfiança e ao crescimento pessoal”, detalha.

Ela explica que existe uma relação estreita entre autoajuda, performance masculina e conquista amorosa. Nesse contexto, o objetivo não seria apenas promover o desenvolvimento individual, mas tornar os homens mais desejáveis e mais eficientes em estratégias de sedução e manipulação. A combinação entre ressentimento masculino, necessidade de pertencimento e promessas de crescimento pessoal acaba funcionando como um dos principais elementos de união dessas comunidades.

Segundo Luisa Borges, a partir desse processo, muitos jovens passam a enxergar relações humanas sob uma lógica de disputa e poder, deixando de compreender vínculos afetivos como espaços de troca e construção conjunta. “Surge a ideia de que alguém precisa vencer e alguém precisa fracassar — e ele não quer ocupar o lugar de quem perde.”

Nesse cenário, a mulher deixa de ser vista como sujeito, com desejos e individualidade, e passa a ser tratada como um recurso a ser conquistado ou como uma adversária a ser combatida. “Isso inviabiliza a construção de vínculos saudáveis, já que não é possível estabelecer intimidade com alguém percebido como inimigo, e também incita a violência”

Sentimentos naturais das relações humanas, como insegurança, vulnerabilidade e frustração, passam então a ser rejeitados e convertidos em raiva, ressentimento e ódio. “Um exemplo disso são os chamados ‘incels’, ou celibatários involuntários: homens que passam a culpar as mulheres e a sociedade pela ausência de relacionamentos afetivos”, conclui a psicóloga.