

PADRONIZAÇÃO SOCIAL E SOFRIMENTO PSÍQUICO

LACERDA, Danielle de Oliveira¹
FELICIANO, Ester Marun¹
LEITÃO, Thaysa Santos¹
GONÇALVES, Vitória Ramos¹
MACHADO, Thiago Pereira²

¹ Graduandos do Curso de psicologia da Faculdade Multivix Cachoeiro de Itapemirim-ES, thaysaleitao@gmail.com; estermarunemf@gmail.com; vr8427276@gmail.com

² Professor orientador: Doutor e Mestre em Psicologia Institucional PPGPSI/UFES. Docente da Faculdade Multivix Cachoeiro de Itapemirim-ES – thiagopmachadopsi@gmail.com

1 INTRODUÇÃO

O interesse pela saúde mental é um tópico necessário e crescente que precisa ser discutido, especialmente quando pensamos nas dificuldades que vários grupos têm de lidar para cuidar de si. Com a Psicologia da Saúde, a tônica do cuidado não consiste apenas no tratamento das doenças, mas, sim, em entender como os fatores sociais, culturais e individuais moldaram a compreensão e experiência da saúde-doença de cada indivíduo (Alves, 2011).

Para os homens, essa discussão é ainda mais relevante. De acordo com estudos, muitos deles ainda procuram pouco os serviços de saúde, e isso pode ser associado a fatores sociais, culturais e, até mesmo, ao modo como a sociedade enxerga a masculinidade. O resultado dessa situação são altos índices de angústia e sofrimento psíquico que frequentemente passam despercebidos (Silva, 2021).

Pesquisas também apontaram que, por ser um conceito amplo, a própria ideia de saúde pode variar de uma pessoa para outra. Para alguns, saúde significa apenas ausência de doença, enquanto para outras está associada ao bem-estar físico, mental e social (Silva et al., 2010). Isso indica a importância de ampliar o entendimento sobre o cuidado, especialmente em prol da saúde mental masculina. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), os homens brasileiros possuem uma prevalência de 79% a mais de suicídio do que nas mulheres. Esses dados evidenciam que os padrões tradicionais de masculinidade não apenas orientam comportamentos, mas também aumentam a vulnerabilidade de sua saúde.

Com relação a saúde mental masculina, a Associação Americana de Psicologia (APA), destaca em seu documento intitulado “Boys and Men Guidelines Group: guidelines for psychological practice with boys and men” (APA,2018), o quanto os padrões de masculinidade tradicionais são prejudiciais a nível psicológico. O documento atesta que homens criados nesses moldes costumam negligenciar cuidados preventivos com a saúde, além de que, com frequência, assumem comportamentos de risco, como: beber, fumar e drogas em excesso.

Essa pressão social cria barreiras significativas para o cuidado com a saúde, uma vez que muitos homens evitam buscar atendimento profissional por medo de serem percebidos como frágeis ou dependentes. Reconhecendo essa realidade, a Política Nacional de Atenção à Saúde do Homem (PNAISH) tem buscado ampliar o acesso aos serviços de saúde, promover o autocuidado, incentivar a paternidade responsável e prevenir doenças e violência. Em 2023, foram realizados 119,4 milhões de atendimentos individuais a homens na atenção primária, representando um aumento de 24,5% em relação a 2022. No entanto, mesmo com esses avanços, os homens ainda vivem, em média, sete anos a menos que as mulheres e apresentam maior risco de morte por doenças crônicas e suicídio, indicando que políticas e estratégias preventivas precisam ser constantemente reforçadas (Ministério da Saúde; NESP).

A Secretaria de Vigilância em Saúde (SVS) do Ministério de Saúde, mostra que o número de suicídios no Brasil aumentou de 2010 e 2019 para 43%, passando de 9.454 para 13.523 casos, totalizando 112.230 óbitos autoprovocados no período. A análise por sexo revela que os homens apresentam risco 3,8 vezes maior de morte por suicídio em comparação às mulheres, representando cerca de 80% dos casos em 2020. Esse panorama é reforçado por dados que apontam a menor procura masculina por tratamento: apenas 30% dos homens com sintomas de depressão buscam ajuda profissional, contra 50% das mulheres. Tal resistência está relacionada ao estigma em torno da vulnerabilidade emocional e à percepção equivocada de que pedir ajuda seria sinal de fraqueza.

Diante desse contexto, fica evidente que a promoção da saúde masculina exige não apenas políticas públicas eficazes, mas também transformações culturais capazes de questionar os estereótipos de masculinidade. Incentivar o autocuidado, facilitar o acesso a serviços de saúde e conscientizar sobre a importância da saúde

mental são medidas fundamentais para reduzir a mortalidade masculina, prevenir o suicídio e promover uma sociedade mais saudável e igualitária.

Portanto, este trabalho tem o objetivo de refletir sobre a correlação entre saúde, masculinidade e cuidado psicológico, defendendo o interesse em discussões e práticas que possam minimizar as dificuldades e estimular o autocuidado e a prevenção entre os homens.

2 MATERIAL E MÉTODOS

A metodologia do presente trabalho consiste na aplicação de um formulário composto por 10 perguntas objetivas e subjetivas relacionadas à saúde emocional dos homens. O instrumento será respondido por 5 participantes do sexo masculino indicados por cada integrante do grupo (totalizando 20 homens), todos pertencentes ao convívio social das quatro pesquisadoras. O objetivo da coleta é obter percepções diversificadas, porém próximas da realidade cotidiana, permitindo analisar aspectos emocionais e comportamentais a partir da perspectiva dos próprios homens.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os estudos analisados mostram que o conceito de saúde é socialmente construído e vai além da simples ausência de doença. Para Alves (2011), a Psicologia da saúde amplia o olhar sobre o sujeito, considerando fatores sociais, culturais e subjetivos que influenciam o processo saúde-doença.

Silva (2021) destaca que os padrões tradicionais de masculinidade baseados na autossuficiência e na repressão emocional aumentam o sofrimento psíquico e dificultam a busca por ajuda profissional. Essa resistência leva ao agravamento de quadros depressivos e ao envolvimento em comportamentos de risco.

Dados recentes do Ministério da Saúde (2023) e da Organização Mundial da Saúde (OMS,2022) confirmam que barreiras culturais associadas à masculinidade contribuem para as maiores taxas de suicídios e doenças não transmissíveis entre os homens. Apesar dos avanços nas políticas públicas, persistem entraves socioculturais que dificultam o autocuidado e o acesso a serviços de saúde.

Assim, discutir a saúde mental masculina exige repensar os modelos de masculinidade e promover políticas e práticas que valorizem o cuidado, a prevenção e a expressão emocional como dimensões essenciais do bem-estar.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, torna-se em evidência que a saúde mental masculina demanda atenção específica no campo das políticas públicas, da prática psicológica e da construção social dos papéis de gênero. No contexto social brasileiro entendemos também que os padrões de masculinidade somados com a desigualdade socioeconômica e aos danos de mecanismo de proteção social, se combinam e se potencializam, intensificando o sofrimento psíquico (Silva; Melo, 2021). Os dados apresentados apontam para um quadro de adoecimento psíquico entre os homens, associado à internalização de modelos tradicionais de masculinidade impostos pela sociedade no contemporâneo, dificultando o reconhecimento da vulnerabilidade e o acesso ao cuidado em saúde.

Nesse contexto, é fundamental a junção entre diferentes organizações políticas, institucionais e educacionais, que favoreçam a desconstrução de estigmas e estereótipos, minimizando o adoecimento psíquico entre os homens na sociedade, pontuando a valorização do autocuidado e a ampliação do acesso aos serviços de saúde mental, acolhedora e livres de preconceitos (Alves, 2011; Ministério da Saúde; NESP, 2023). Essas medidas são de suma importância para mitigar o sofrimento psíquico causado pelo machismo cultural e promoção da saúde mental dos homens em nossa sociedade.

5 REFERÊNCIAS

ALVES, Vânia de Fátima (org.). **Psicologia da Saúde: uma introdução**. Curitiba: Juruá, 2011. Disponível em: <https://books.scielo.org/id/z7ytj/pdf/alves-9788578791926-06.pdf>

ASSOCIAÇÃO Americana de Psicologia (APA). **Boys and Men Guidelines Group: guidelines for psychological practice with boys and men** (tradução nossa). Washington, DC:APA,2018.

ALVES, D. B. **Psicologia da saúde: contribuições para a promoção do cuidado integral**. São Paulo: Editora Vozes, 2011.

BRASIL. **Brasil registra aumento de suicídios entre 2010 e 2019**. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2021/setembro/brasil-registra-aumento-de-suicidios-entre-2010-e-2019>>. Acesso em: 10 out. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde e Ambiente. **Panorama dos suicídios e lesões autoprovocadas no Brasil de 2010 a 2021**. [S.l.: s.n.], 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de->

[conteudo/publicacoes/boletins/epidemiologicos/edicoes/2024/boletim-epidemiologico-volume-55-no-04.pdf](#). Acesso em: 10 out. 2025.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Barreiras culturais contribuem para maior taxa de suicídio e doenças não transmissíveis entre os homens**. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2024/julho/barreiras-culturais-contribuem-para-maior-taxa-de-suicidio-e-doencas-nao-transmissiveis-entre-os-homens>>. Acesso em: 10 out. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Mortalidade por suicídio e notificações de lesões autoprovocadas no Brasil**. [s.l.: s.n.]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/boletins/epidemiologicos/edicoes/2021/boletim_epidemiologico_svs_33_final.pdf>. Acesso em: 10 de out. 2025.

ROCHA, R.; ZUCCHI, E. M. Masculinidades e narrativas de sofrimento mental e autocuidado. **Interface - Comunicação, Saúde, Educação**, v. 29, n. suppl 1, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/interface.240357>. Acesso em: 10 de out. 2025.

SILVA, D. F.; SOUZA, L.; ALVES, F. J. S. O conceito de saúde para praticantes e não-praticantes de atividades físicas em Campina Grande – PB. **Interface – Comunicação, Saúde, Educação**, v. 14, n. 34, p. 633-646, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/icse/a/XR84rbQywzGT4Hbn6rz6pBz/?lang=pt>. Acesso em: 10 de out. 2025.

SILVA, L. F. Masculinidades e saúde mental: uma revisão bibliográfica. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 12, p. 6253-6262, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/THNcKsn4kqqwb6rFbS48ntM/?lang=pt>. Acesso em: 10 de out. 2025.