

IDENTIFICANDO BARREIRAS PARA HOMENS NA SAÚDE MENTAL:

Como a repressão emocional afeta a prática psicológica.

Ana Carolina Viana Galvão¹

Gracielle dos Santos Santana²

¹ UNDB - Unidade de Ensino Superior Dom Bosco; Graduanda;anacarolinavianagalvao@gmail.com.

² UNDB - Unidade de Ensino Superior Dom Bosco; Mestra;gracielle.santana@undb.edu.br.

1. INTRODUÇÃO

A compreensão da subjetividade e o reconhecimento das emoções possui um papel crucial na prática psicológica, pois possibilita ao indivíduo entender a si mesmo e suas relações com o mundo, promovendo uma maior independência emocional e o desenvolvimento de um sujeito subjetivo. No entanto, os padrões de masculinidade no qual os homens estão inseridos são prejudiciais e impõem a repressão de suas emoções, pois relacionam a expressão de vulnerabilidade à fraqueza e à falta de adequação à normalidade imposta pela sociedade.

Além disso, um fator que agrava essa questão é o estigma associado à busca por ajuda psicológica entre os homens, pois reforça a ideia de que terapia é algo incompatível com a masculinidade tradicional, desestimulando os homens a procurar tratamento psicológico, o resultado é o sofrimento silencioso desses homens, que por não possuírem ferramentas para lidar com suas questões emocionais, reprimem seus sentimentos e se escondem numa máscara social onde o homem forte não precisa de qualquer ajuda para lidar com a sua saúde mental. Nesse contexto, a questão central é: Quais são as barreiras que impedem os homens de buscar ajuda psicológica para desenvolver sua subjetividade e compreender as suas emoções ?

Diante desse cenário, surge a necessidade de explorar as barreiras que impedem os homens de buscar ajuda psicológica e quais são suas consequências, com ênfase na repressão emocional que muitos enfrentam devido a expectativas e normas sociais a respeito da masculinidade, que refletem sob padrões prejudiciais que não colaboram com a saúde mental desses indivíduos. Este trabalho pretende se diferenciar ao focar não apenas nas barreiras culturais e emocionais, mas também na relação entre a repressão emocional e seu impacto em práticas psicológicas, além de apresentar estratégias que psicólogos podem adotar para tornar o processo terapêutico mais acolhedor e eficiente para esse público.

A investigação busca contribuir para a prática psicológica ao propor abordagens que desafiem os estereótipos de masculinidade e promovam a importância da expressão emocional como uma ferramenta terapêutica essencial, dessa forma, busca-se compreender as causas dessa resistência, e também

propor soluções práticas para diminuir as barreiras e melhorar o acesso e adesão dos homens aos cuidados com a saúde mental, trazendo benefícios tanto para o público masculino quanto para a qualidade dos serviços psicológicos prestados.

Diante disso, o presente trabalho consiste em uma pesquisa de natureza básica, com foco na ampliação do conhecimento acadêmico sobre as barreiras enfrentadas por homens ao buscar ajuda psicológica e os efeitos da repressão emocional. A investigação foi realizada exclusivamente a partir de uma revisão da literatura científica. A pesquisa aborda conceitos relacionados à repressão emocional, barreiras culturais e sociais, e a prática psicológica voltada ao público masculino.

Quanto aos objetivos, esta pesquisa possui caráter exploratório e descritivo. A investigação exploratória busca identificar fatores que influenciam a resistência dos homens ao tratamento psicológico, enquanto a descritiva objetiva registrar e descrever esses fenômenos com base na literatura existente. Ambas as abordagens se complementam, tornando a pesquisa mais detalhada e rica, possibilitando uma visão ampliada das dificuldades enfrentadas por esse grupo.

A abordagem utilizada nesta pesquisa é qualitativa, pois busca interpretar os dados de modo subjetivo, considerando os fatores sociais e psicológicos que afetam a saúde mental dos homens. A pesquisa foi realizada através de uma revisão bibliográfica em artigos científicos que se baseou em material acadêmico já publicado. A revisão foi realizada nas bases de dados Google Acadêmico, Scielo, Pubmed e a Base de Periódicos da CAPES, usando os descritores: *saúde mental masculina, repressão emocional masculina, terapia e masculinidade e saúde*. A combinação dos descritores foi feita com o uso dos operadores booleanos AND e OR. Foram selecionados artigos científicos publicados nos últimos 10 anos, considerando também o contexto no Brasil.

Ademais, para a organização e análise dos dados, os artigos foram categorizados com base nos principais temas abordados, como: repressão emocional em homens, construções de masculinidade, barreiras na busca por terapia e as implicações para a prática psicológica. Cada uma dessas categorias foi

analisada de maneira crítica, com foco em possíveis abordagens para otimizar o tratamento psicológico direcionado a homens.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Emoções e subjetividade: Conceitos e importância na saúde mental

As emoções humanas vão além dos aspectos biológicos e físicos; são fenômenos subjetivos carregados de significados individuais que sofrem influência da cultura e contexto de cada pessoa (Magiolino 2014). Esses sentimentos desempenham um papel crucial na resolução rápida de problemas e na comunicação interpessoal essenciais para nossa sobrevivência; eles guiam nosso comportamento humano ao influenciar nossas escolhas e decisões e moldam nossas interações sociais e relacionamentos. Portanto, os profissionais da saúde buscam relacionar as emoções e compreender como elas afetam o comportamento humano, pois é importante para ajudar seus pacientes a superar problemas emocionais e promover uma melhora no bem-estar e saúde emocional (Silva, 2009). Além disso, as consequências emocionais recebidas pelo sujeito de diferentes formas facilitam o processo de unificação e organização do sujeito.

Diante disso, é certo que o aspecto central para a prática psicológica é compreender a subjetividade humana e observar como cada sujeito lida (ou não) com suas emoções, pois o terapeuta deve ajudar o sujeito a entender como seus sentimentos moldam sua percepção de si mesmo e ao seu redor, e isso só é possível com incentivo ao reconhecimento dessas emoções (Magiolino, 2014). No entanto, quando essas emoções são reprimidas e o indivíduo não consegue identificar ou validar seus próprios sentimentos e singularidades, isso pode gerar graves consequências psíquicas, como quadros de depressão, ansiedade ou comportamentos agressivos dentro de seu cotidiano (Mendes; 2015)

Assim, a prática psicológica busca promover a expressão e a compreensão dessas emoções, permitindo que o sujeito lide de forma mais saudável com suas experiências e nesse contexto, torna-se crucial a reflexão sobre as forças sociais e

culturais que incentivam a repressão emocional, dentre elas a masculinidade normativa prejudicial, que frequentemente impõe um padrão rígido de comportamento aos homens, dificultando o processo de autocompreensão.

2.2 Masculinidade tóxica e a repressão emocional

A masculinidade tóxica é um conjunto de expectativas sociais que definem como os homens devem se comportar, frequentemente valorizando características como força, controle e invulnerabilidade emocional (Santos, 2015). Um dos aspectos que moldam a identidade do que é ser homem numa sociedade patriarcal é o ato de reprimir seus sentimentos, onde os homens desde sua infância são ensinados que “homem não chora”, e que expressar sua vulnerabilidade é “coisa de mulher” como um sinônimo de fraqueza (Arribas 2024), um reflexo da misoginia instalada na sociedade ao associar a aspectos negativos qualquer elemento ou característica feminina. Diante disso, uma vez que essas normas rígidas são internalizadas, os homens ao serem educados para reprimir suas emoções e evitar qualquer sinal de vulnerabilidade, acabam se distanciando de suas próprias emoções e de sua subjetividade.

Dessa forma, a saúde mental dos homens se concentra na desconexão emocional, e por conta disso, muitas vezes leva a um estado de alienação, no qual os homens se tornam incapazes de compreender ou lidar com suas emoções, agravando o ciclo de sofrimento, e se tornando passíveis a desenvolver ansiedade, depressão e comportamentos agressivos (Silva, 2000). Além disso, a dificuldade de processar e entender as emoções pode contribuir com comportamentos autodestrutivos, e no contexto do ciclo masculino, onde eles não costumam conversar sobre suas dores emocionais, essa ausência de um espaço seguro para discutir vulnerabilidades pode fazer com que os homens se sintam sobrecarregados, resultando em crises emocionais que muitas vezes são enfrentadas em silêncio.

Diante disso, essa combinação de repressão da expressão sentimental, promovida pelos abusos, violência e estereótipos de masculinidade, é um ciclo que não pode continuar, pois a negligência do cuidado e da saúde emocional têm causado males mentais e disfuncionalidade nas relações interpessoais de homens

(Silva;Melo, 2021). Para que o bem-estar emocional seja, de fato, promovido, é necessário que essas normas sociais sejam desconstruídas e uma nova cultura seja promovida, uma que também celebre a vulnerabilidade e a disposição de sentimentos (Teixeira;Pinto;Pereira, 2018). A desconstrução desse frágil equilíbrio entre masculinidade e vulnerabilidade, e a busca de novas formas de masculinidade, mais abrangentes e saudáveis emocionalmente, são passos necessários para quebrar este ciclo de sofrimento baseado em violência e repressão.

2.3 Consequências da repressão emocional e a falta de busca por ajuda psicológica

Nesse contexto, a saúde mental dos homens é diretamente afetada por essa repressão emocional, e mesmo com esse problema sendo alarmante, não há busca por ajuda psicológica, pois diante de uma construção social prejudicial, os sujeitos afetados por essa cultura tóxica frequentemente ignoram suas necessidades emocionais (Silva;Melo, 2021). Logo, essa questão fica clara após analisar dados indicaram que, entre diversas culturas, homens são mais vulneráveis ao suicídio, cometendo quase o dobro de suicídios em comparação com as mulheres, esse padrão é ainda mais preocupante quando se considera que a maioria das vítimas de suicídio não buscou acesso a serviços de saúde mental (Iaroseski Neto;Kristensen, 2022)

Por isso, segundo Santos (2015) o fato de que os homens sofreram um processo de socialização, onde foram ensinados a idealizar que seu papel é ser autônomos e independentes, e isso não inclui procurar ajuda, pois isso é um sinal de fraqueza, dessa forma, colaborando com a crença limitante onde buscar tratamento gera culpa e vergonha. Além disso, muitos homens não apenas evitam buscar tratamento, mas também não acreditam na eficácia da psicoterapia para resolver problemas psicológicos, e quando vão a terapia apresentam um menor engajamento ao processo terapêutico, com índices maiores de evasão/desistência e menores índices de reinserção no ambiente clínico no futuro (Iaroseski Neto;Kristensen, 2022), essa questão pode ser explicada pelo fato dos homens

evitarem falar sobre emoções, apresentando dificuldade em identificar e nomear sentimentos e sintomas, temáticas centrais da terapia individual.

Diante desse contexto, é essencial que práticas psicológicas sejam adaptadas para atender às necessidades dos homens, como por exemplo, modelos terapêuticos que promovem o compartilhamento de experiências e a resolução de problemas podem ser mais eficazes, visto que os homens geralmente apresentam maior dificuldade em discutir emoções em ambientes terapêuticos tradicionais (Warmling;Bastone, 2023). A formação de psicólogos deve incluir a compreensão dos processos culturais de socialização que moldam as expectativas sobre a masculinidade, pois compreender esses fatores pode ajudar os profissionais a desenvolver abordagens mais sensíveis e acessíveis, que incentivem a expressão emocional e a busca por ajuda (Rodrigues, et al, 2023). O entendimento desses processos é essencial para promover um atendimento mais eficaz e inclusivo, contribuindo para uma abordagem que não apenas reconheça, mas também valide as emoções e vulnerabilidades dos homens, facilitando o acesso e o engajamento em serviços de saúde mental.

3. CONCLUSÃO

Os resultados desta pesquisa evidenciam como a masculinidade tóxica e a repressão emocional impactam profundamente o acesso e o engajamento dos homens na terapia psicológica e na busca por saúde mental. Embora os homens apresentem menor prevalência de transtornos de humor em comparação com as mulheres, eles possuem uma prevalência significativamente maior em transtornos de abuso de substâncias, além de serem desproporcionalmente representados nas estatísticas de suicídio (Iaroseski Neto;Kristensen, 2022), esses dados indicam que, ao buscarem menos ajuda formal, os homens sofrem com o impacto da saúde mental de formas distintas e frequentemente mais intensas, o que evidencia a necessidade de um engajamento específico e direcionado para este público.

A pesquisa revelou também que, culturalmente, muitos homens são socializados para evitar expressar vulnerabilidade, pois o ato de pedir ajuda é frequentemente associado à fraqueza. Esse estigma cultural cria obstáculos

significativos para a prática clínica, afetando tanto os pacientes quanto os profissionais (Arribas, 2024). Essa resistência masculina em expor emoções está enraizada em normas culturais que promovem a autossuficiência e restringem a expressão emocional. Este fenômeno, descrito como “masculinidade hegemônica” por Sousa (2022), perpetua comportamentos de repressão emocional, onde homens evitam reconhecer suas dificuldades e relutam em procurar ajuda, o que resulta em sofrimento emocional e aumento de riscos à saúde.

Além disso, de acordo com Rodrigues *et al.* (2023), o uso de abordagens focadas no modelo médico tradicional ainda predomina na prática psicológica para homens, favorecendo técnicas que nem sempre incentivam a expressão emocional ou subjetiva, dessa forma, os profissionais destacam que enfrentam desafios para estabelecer um ambiente terapêutico que promova a comunicação emocional com pacientes masculinos, o que dificulta o estabelecimento de um vínculo terapêutico eficaz e compromete a abordagem de problemas emocionais mais profundos, em parte pela falta de capacitação para lidar com a repressão emocional típica desse grupo. Esse cenário é agravado pelo fato de que muitos homens optam por alternativas à psicoterapia, como conversas informais ou o uso de livros de autoajuda, em vez de procurar um acompanhamento profissional (Walger;Santos;Gulin, 2023), uma escolha que reflete a busca por soluções rápidas e menos comprometedoras emocionalmente.

Por outro lado, a prática psicológica para homens poderia se beneficiar de abordagens multidisciplinares e de estratégias que incentivem a regulação emocional, como o uso do mindfulness e outras técnicas de conscientização emocional (Rosostolato, 2019). Campanhas de conscientização pública e o treinamento direcionado de profissionais de saúde mental emergem como ferramentas eficazes para aumentar o engajamento masculino nos cuidados com a saúde mental. Essas mudanças culturais e ajustes na prática clínica são essenciais para garantir que os homens sintam-se acolhidos e menos estigmatizados ao buscar apoio psicológico (Iaroseski Neto;Kristensen, 2022).

Assim, a pesquisa evidenciou que a masculinidade tóxica e a repressão emocional são obstáculos significativos para que homens busquem e se engajem em cuidados psicológicos. A socialização masculina, que associa vulnerabilidade à fraqueza, desencoraja a expressão emocional e cria barreiras para a prática terapêutica, afetando a saúde mental dos homens de forma única e silenciosa. O impacto disso é grave, contribuindo para problemas de saúde mental como ansiedade, abuso de substâncias e taxas elevadas de suicídio.

Por isso, para a prática psicológica, essas questões apontam a importância de se desenvolverem abordagens mais adaptadas às necessidades emocionais dos homens, que levem em conta as normas de masculinidade que influenciam seu comportamento. A criação de um ambiente seguro e acolhedor, que valide as experiências e vulnerabilidades masculinas, é essencial para o sucesso do processo terapêutico. Isso também exige que profissionais de psicologia sejam capacitados para reconhecer e lidar com essas particularidades, por meio de práticas contextualizadas, que favoreçam a expressão emocional e a construção de vínculos terapêuticos eficazes.

Além disso, a formação e capacitação dos profissionais de saúde mental devem incluir um entendimento profundo dos processos de socialização que moldam a experiência masculina. Compreender as raízes da resistência emocional masculina e os impactos da masculinidade hegemônica permite que os psicólogos ofereçam intervenções mais sensíveis e eficazes. Para que mudanças significativas aconteçam, o profissional de psicologia deve desempenhar um papel transformador ao criar espaços de acolhimento onde a vulnerabilidade masculina possa ser expressa e normalizada. É essencial que psicólogos desafiem os estigmas associados à expressão emocional entre homens, promovendo uma visão de masculinidade que valorize a saúde emocional como um pilar fundamental do bem-estar.

Por fim, os resultados desta pesquisa destacam a necessidade urgente de mudanças culturais e clínicas que ampliem o acesso dos homens à saúde mental. Esse movimento envolve a criação de campanhas de conscientização pública, o

desenvolvimento de práticas terapêuticas adaptadas e um diálogo contínuo com a sociedade sobre o impacto das normas de gênero. Promover uma masculinidade que valorize a expressão emocional não é apenas uma necessidade para a prática psicológica, mas uma contribuição essencial para o bem-estar e a saúde da sociedade como um todo.

REFERÊNCIAS

ARRIBAS, Brais González. **Patriarcado, género y violencia: hacia una nueva masculinidad en bell hooks.** *Revista de Filosofia Aurora*, v. 36, p. e202431213, 2024.

CARNEIRO, Berenice Victor; YOSHIDA, Elisa Medici Pizão. Alexitimia: uma revisão do conceito. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 25, p. 103-108, 2009.

IAROSESKI NETO, Germano; KRISTENSEN, Christian Haag. Quando homens vão à psicoterapia: uma revisão de contextos e demandas. **Revista Brasileira de Psicoterapia**, 2022.

MAGIOLINO, Lavínia Lopes Salomão. A significação das emoções no processo de organização dramática do psiquismo e de constituição social do sujeito. **Psicologia & Sociedade**, v. 26, p. 48-59, 2014.

MENDES, Marco Aurélio. Terapia focada nas emoções e processos de mudança em psicoterapia. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 11, n. 2, p. 96-104, 2015.

RODRIGUES, Jaqueline Pedreira et al. Implementation strategy for men's health actions: action-research potentialities and challenges. **Texto & Contexto – Enfermagem**, v. 32, p. e20230187, 2023.

ROSOSTOLATO, Breno. ALEXITIMIA E MASCULINIDADES: DO SILENCIO AOS PROCESSOS DE DESCONSTRUÇÃO. **Revista Brasileira de Sexualidade Humana**, [S. I.], v. 30, n. 2, p. 55–64, 2019. DOI: 10.35919/rbsh.v30i2.92. Disponível em: https://www.rbsh.org.br/revista_sbrash/article/view/92. Acesso em: 22 nov. 2024.

SANTOS, L. Homens e expressão emocional e afetiva: vozes de desconforto associadas a uma herança instituída. **Configurações**, n. 15, p. 31-48, 2015.

SOUSA, A. da S. Masculinidade hegemônica: contingências relacionadas ao déficit de autocuidado à saúde em homens. **Perspectivas em Análise do Comportamento**, [S. I.], v. 13, n. 2, p. 207–218, 2022. DOI: 10.18761/PACa15gh45. Disponível em: <https://www.revistaperspectivas.org/perspectivas/article/view/920>. Acesso em: 22 nov. 2024.

SILVA, Flávia Gonçalves da. **Subjetividade, individualidade, personalidade e identidade: concepções a partir da psicologia histórico-cultural**. *Psicologia da Educação*, n. 28, 2009.

SILVA, Rafael Pereira; MELO, Eduardo Alves. Masculinidades e sofrimento mental: do cuidado singular ao enfrentamento do machismo?. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, p. 4613-4622, 2021.

SILVA, Sergio Gomes da. Masculinidade na história: a construção cultural da diferença entre os sexos. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 20, p. 8-15, 2000.

TEIXEIRA, Ricardo João; PINTO, Rute; PEREIRA, Anabela. **Regulação interpessoal das emoções na alexitimia e a importância do mindfulness disposicional**. *Psicologia, Saúde & Doenças*, v. 19, n. 1, p. 34-41, 2018.

WALGER, Carolina de Souza; SANTOS, Ariane; GULIN, Larissa. Saúde Mental Masculina: um Estudo sobre a Procura por Auxílio Profissional. **Revista PsicoFAE: Pluralidades em Saúde Mental**, Curitiba, Brasil, v. 11, n. 2, p. 52–67, 2023. Disponível em: <https://revistapsicofae.fae.edu/psico/article/view/397>. Acesso em: 22 nov. 2024.

WARMLING, D.; BASTONE, P. Sobre a crítica ao pensamento hétero e a desconstrução das categorias de gênero: Butler leitora de Monique Wittig. **Cadernos Pagu**, n. 68, 1 set. 2023.