

## **Tudo que a gente cala: reflexões sobre masculinidade e o silenciamento emocional dos homens.**

1. Ana Beatriz Loureiro Carneiro  
Autora
2. Elane Menezes da Silva  
Autora
3. Dhâmaris Fonseca do Amarante  
Orientadora

### **RESUMO**

O projeto de extensão “Tudo que a gente cala” nasceu da necessidade de criar espaços de escuta e diálogo sobre a masculinidade e o silenciamento emocional dos homens. A iniciativa surgiu da percepção de que muitos homens ainda enfrentam dificuldades para expressar o que sentem, consequência de uma cultura que associa o ser masculino à força, ao controle e à ausência de fragilidade. O projeto propõe refletir sobre os modos como os homens são ensinados a lidar com as emoções e a importância de promover formas mais saudáveis e humanas de vivenciar o afeto e o cuidado de si.

Palavras-chave: Masculinidades. Silêncio emocional. Saúde mental. Acolhimento.

### **1 INTRODUÇÃO**

É comum em nossa sociedade associar a masculinidade à resistência, ao autocontrole e à ideia de que “homem não chora”. Esses valores, profundamente enraizados, levam muitos homens a esconderem suas emoções e a viverem em silêncio. Esse comportamento, muitas vezes visto como sinônimo de força, pode se transformar em sofrimento psíquico, isolamento e dificuldades nas relações interpessoais (CONNEL, 1995).

O projeto “Tudo que a gente cala” surge justamente da necessidade de repensar essas construções e oferecer um espaço seguro para escuta, partilha e acolhimento. A proposta é promover discussões abertas sobre o que significa ser homem na atualidade, desconstruindo estereótipos e incentivando novas formas de lidar com as emoções.

## 2 OBJETIVO

Refletir sobre os modos como os homens são ensinados a lidar com as emoções e a importância de promover formas mais saudáveis e humanas de vivenciar o afeto e o cuidado de si.

## 3 MATERIAIS E MÉTODOS

A metodologia adotada combinou ações virtuais e presenciais. Inicialmente, foi criada uma página em rede social para compartilhar reflexões sobre masculinidade e alcançar o público-alvo. A partir dessa iniciativa, foram disponibilizados formulários online com perguntas abertas sobre emoções, acolhimento e expressão de sentimentos.

Posteriormente, a equipe realizou uma intervenção presencial em um shopping center, onde homens foram convidados a responder anonimamente às mesmas questões em urnas identificadas com o tema do projeto. Essa abordagem buscou oferecer um ambiente de segurança e anonimato, estimulando respostas mais autênticas.

Os dados foram analisados em conjunto com um profissional da área da psicologia, a fim de ampliar a compreensão sobre as formas de expressão emocional masculina e contribuir para o desenvolvimento de práticas mais acolhedoras.

## 4 RESULTADOS

Os resultados mostraram que muitos participantes relataram dificuldade em expressar emoções, reproduzindo frases como “homem tem que aguentar tudo sozinho”. Essa percepção mostra o quanto as normas culturais ainda influenciam o modo como os homens se relacionam com o sentir.

Grande parte dos participantes recorre a estratégias evitativas, como distrações e isolamento, em vez de buscar apoio emocional. Apesar disso, foi possível identificar

um movimento positivo: vários homens mencionaram o desejo de iniciar acompanhamento terapêutico, demonstrando abertura para a mudança.

Outro ponto relevante foi a preferência pelo anonimato durante as atividades, o que reforça a necessidade de criar espaços de acolhimento que garantam segurança e privacidade. Esses resultados apontam para a importância de ações continuadas que abordem o tema de forma empática e sem julgamentos.

## **5 DISCUSSÃO**

Após a escolha do tema “Tudo que a gente cala: reflexões sobre masculinidade e o silenciamento emocional dos homens”, definiu-se como questionamento científico:

De que maneira as construções sociais de masculinidade influenciam o silenciamento emocional dos homens?

Trata-se de uma questão específica, definida e passível de investigação científica, pois tem como objetivo compreender relações entre fatores históricos socioculturais e comportamentos emocionais, sem emitir juízos de valor ou indicar soluções práticas imediatas.

## **6 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O projeto “Tudo que a gente cala” demonstra que discutir masculinidade é também falar sobre saúde mental, afetividade e humanidade. A experiência revelou o quanto os homens ainda carecem de espaços para se expressar e serem ouvidos sem medo de julgamento.

Refletir sobre o silenciamento masculino é um passo fundamental para promover o cuidado emocional, a empatia e a construção de novas formas de ser homem, mais abertas, conscientes e humanas. Espera-se que esta iniciativa inspire outras ações e

pesquisas que ampliem o debate sobre masculinidades e contribuam para uma sociedade mais sensível e igualitária (MIEZ, 2024).

## REFERÊNCIAS

BEIRAS, Adriano; BRONZ, Alan; SCHNEIDER, Pedro de Figueiredo. Grupos reflexivos de gênero para homens no ambiente virtual: adaptações, desafios metodológicos, potencialidades. *Nova Perspectiva Sistêmica*, São Paulo, v. 29, n. 68, p. 61–75, dez. 2020. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-78412020000300006](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-78412020000300006). Acesso em: 22 maio 2025. <https://doi.org/10.38034/nps.v29i68.606>

CONNELL, Raewyn. *Masculinities*. Berkeley: University of California Press, 1995.

MIEZ, Walter Aristóteles Oliveira. A Emergência da Perspectiva Psicossocial para Pensar a Cis-Heteronormatividade na Identidade de Homens. *Revista Psicologia e Saúde*, Campo Grande, v. 16, e1682120, jan. 2024. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2177-093X2024000100207](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177-093X2024000100207). Acesso em: 22 maio 2025.

OLIVEIRA, André Assis Breder; FRANÇA, Cassandra Pereira. De pai para filho: o paradoxo fundamental da masculinidade. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, Londrina, v. 10, n. 1, p. 83–106, abr. 2019. Disponível em: [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2236-64072019000100006](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2236-64072019000100006). Acesso em: 22 maio 2025.