Entre a Virilidade e a Vulnerabilidade: masculinidade hegemônica e sofrimento psíquico na literatura científica

Talles Gonçalves Menezes Alves Rocha
Orientador: Leonel Cardoso dos Santos
Curso de Psicologia
Escola de Ciências Sociais e Saúde
Pontifícia Unversidade Católica de Goiás

Goiânia, 2026.

Entre a Virilidade e a Vulnerabilidade: masculinidade hegemônica e sofrimento psíquico na literatura científica.

Talles Gonçalves Menezes Alves Rocha

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Psicologia da Escola de Ciências Sociais e da Saúde da Pontifícia Universidade Católica de Goiás, como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Psicologia, sob a orientação do Prof.
Me. Leonel Cardoso dos Santos.

Banca Examinadora:

Leonel Cardoso dos Santos

Kátya Alexandrina Matos Barreto Motta.

Gustavo Henrique Mendes

Data da Avaliação: 10/06/2026

Nota final: _____

Goiânia, 2026.

SUMÁRIO

1.Resumo .....
Abstract .....
2.Introdução 01
3.Metodologia 07
4.Resultados 09
4.1.Conceito de Masculinidade 09
4.2.Sofrimento psíquico e saúde mental 12
4.3.Capitalismo e masculinidades 16
5.Discussão 19
6.Considerações Finais 24
7.Referências 26

Resumo

O presente estudo teve como objetivo analisar, na literatura científica, a relação entre masculinidade hegemônica e sofrimento psíquico masculino. Parte-se da compreensão de que os modelos normativos de masculinidade exercem influência significativa sobre os modos pelos quais os homens percebem, expressam e elaboram suas experiências emocionais. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, desenvolvida por meio de revisão narrativa da literatura, articulada à técnica de análise de conteúdo proposta por Bardin. A busca foi realizada nas bases Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Scientific Electronic Library Online (SciELO), resultando na seleção de dez artigos científicos que abordavam as relações entre masculinidade, saúde mental, sofrimento psíquico, violência e práticas de cuidado. A análise permitiu a construção de três categorias temáticas: conceito de masculinidade, sofrimento psíquico e saúde mental, e capitalismo e masculinidades. Os resultados evidenciaram que a masculinidade hegemônica permanece associada a valores como força, autossuficiência, virilidade, produtividade e capacidade de provisão, influenciando diretamente a forma como os homens reconhecem e expressam seu sofrimento. Observou-se que experiências de sofrimento psíquico frequentemente se manifestam por meio do silenciamento emocional, do isolamento, do uso de substâncias, de comportamentos de risco, de manifestações de violência e de formas de autoviolência. Além disso, verificou-se que instituições sociais, incluindo família, escola, mercado de trabalho e serviços de saúde, contribuem para a reprodução de modelos normativos de masculinidade que dificultam o reconhecimento da vulnerabilidade. Conclui-se que o sofrimento psíquico masculino não pode ser compreendido apenas como uma questão individual, mas como fenômeno atravessado por processos socioculturais que regulam as formas legítimas de sentir, expressar emoções e buscar cuidado.

Palavras-chave: Masculinidade hegemônica; sofrimento psíquico; saúde mental masculina; gênero; masculinidades.

Abstract

This study aimed to analyze the relationship between hegemonic masculinity and male psychological suffering in the scientific literature. It is based on the understanding that normative models of masculinity significantly influence the ways men perceive, express, and cope with their emotional experiences. This qualitative research was conducted through a narrative literature review combined with Bardin's content analysis technique. The search was carried out in the Virtual Health Library (VHL) and the Scientific Electronic Library Online (SciELO) databases, resulting in the selection of ten scientific articles addressing the relationships between masculinity, mental health, psychological suffering, violence, and care practices. The analysis led to the construction of three thematic categories: concepts of masculinity, psychological suffering and mental health, and capitalism and masculinities. The findings revealed that hegemonic masculinity remains associated with values such as strength, self-sufficiency, virility, productivity, and the provider role, directly influencing how men recognize and express psychological distress. Experiences of suffering were frequently manifested through emotional silencing, social isolation, substance use, risk-taking behaviors, violence, and self-destructive practices. Furthermore, social institutions, including family, school, the labor market, and healthcare services, were found to contribute to the reproduction of normative masculine models that hinder the recognition of vulnerability. The study concludes that male psychological suffering cannot be understood solely as an individual issue, but rather as a phenomenon shaped by sociocultural processes that regulate legitimate ways of feeling, expressing emotions, and seeking care.

Keywords: Hegemonic masculinity; Psychological suffering; Men's mental health; Gender; Masculinities.

2. Introdução

A saúde mental masculina tem se consolidado como tema de crescente relevância social e científica. Dados da Organização Mundial da Saúde indicam que os homens apresentam taxas de suicídio significativamente superiores às observadas entre as mulheres em diversas regiões do mundo (World Health Organization, 2021). No Brasil, além das maiores taxas de mortalidade por suicídio, observa-se que os homens tendem a procurar menos os serviços de saúde e a se expor com maior frequência a comportamentos de risco, constituindo um cenário que tem mobilizado pesquisadores das áreas da saúde, psicologia e ciências sociais (Courtenay, 2000; Zanello, 2018).

Paralelamente, fenômenos contemporâneos têm ampliado os debates acerca das formas de construção das identidades masculinas. A crescente visibilidade de comunidades digitais associadas aos movimentos *redpill* e *incel*. Onde termo *redpill*, inspirado no filme *Matrix* (1999), refere-se à ideia de que determinados homens teriam despertado para uma suposta compreensão das relações sociais e afetivas, frequentemente interpretadas como desfavoráveis aos homens. Já o termo *incel* (abreviação de *involuntary celibate*, ou "celibatário involuntário") designa indivíduos que atribuem suas dificuldades em estabelecer relações afetivas e sexuais a fatores externos, muitas vezes desenvolvendo discursos marcados por ressentimento, isolamento social e hostilidade em relação às mulheres e a outros grupos considerados responsáveis por sua condição. Bem como a recorrência de discussões sobre violência de gênero, sofrimento emocional masculino e dificuldades de expressão afetiva, evidenciam tensões relacionadas aos modelos tradicionais de masculinidade. Tais fenômenos sugerem que questões ligadas ao sofrimento psíquico dos homens não podem ser compreendidas apenas como experiências individuais, mas também como processos atravessados por expectativas sociais, culturais e relacionais sobre o que significa ser homem na sociedade contemporânea.

Os estudos de gênero emergem, sobretudo a partir da década de 1980, como um campo teórico fundamental para a compreensão das relações sociais estruturadas a partir das diferenças de gênero, tendo forte influência dos movimentos feministas que problematizaram as desigualdades históricas entre homens e mulheres. Nesse cenário, tais estudos passaram a questionar concepções essencialistas, compreendendo o gênero como uma construção social e histórica, atravessada por relações de poder, cultura e processos de socialização (Connell, 1995; Zanello, 2018).

A partir dessa perspectiva, o conceito de masculinidades passa a ser compreendido no plural, indicando a inexistência de uma única forma de ser homem, mas múltiplas possibilidades construídas em diferentes contextos sociais, culturais e históricos. Sob essa perspectiva, os modos de ser masculino são produzidos e reproduzidos nas relações sociais, sendo atravessados por marcadores como classe, raça, sexualidade e geração (Connell & Messerschmidt, 2005; Zanello, 2018). Conforme propõe Butler (2003), o gênero é uma construção performativa, continuamente produzida e reproduzida nas práticas sociais.

Dentre essas múltiplas formas, destaca-se o conceito de masculinidade hegemônica, que se refere a um modelo normativo que ocupa uma posição de maior valorização social, orientando padrões de comportamento e estabelecendo critérios de reconhecimento e validação entre os homens. Esse modelo, em geral, está associado a atributos como força, autocontrole emocional, autonomia, virilidade e capacidade de provisão.(Connell, 1995; Connell & Messerschmidt, 2005).

Mais do que um conjunto de características individuais, a masculinidade hegemônica opera como um ideal a ser constantemente validado. Ser homem, nesse contexto, implica demonstrar competência, produtividade, desempenho sexual e capacidade de sustento, em um processo contínuo de comprovação social (Connell, 1995). Entretanto, por se tratar de um modelo normativo e altamente exigente, sua plena realização mostra-se frequentemente inacessível para muitos sujeitos, produzindo tensões relacionadas ao pertencimento, ao reconhecimento, à construção da própria identidade masculina e ao modo ao qual avaliam a si próprios.

A literatura também destaca que as masculinidades são organizadas de forma hierárquica, de modo que determinados modelos masculinos ocupam posições de maior legitimidade social, enquanto outros são marginalizados ou desvalorizados. Essa hierarquização opera a partir de marcadores como classe social, sexualidade, raça e desempenho, estabelecendo critérios de pertencimento e reconhecimento entre os próprios homens (Connell & Messerschmidt, 2005). Assim, a impossibilidade de corresponder aos ideais associados à masculinidade hegemônica pode produzir experiências de fracasso, inadequação e perda de valor social, repercutindo diretamente nos modos de vivência do sofrimento psíquico masculino (Brasco & De Antoni, 2020)

A manutenção desse modelo ocorre não apenas pela valorização de determinados atributos, mas também pela rejeição sistemática de características socialmente associadas ao feminino. Conforme argumentam Badinter (1993), Kimmel (2016) e Welzer-Lang (2001), a

afirmação da masculinidade é frequentemente construída por meio da diferenciação em relação ao feminino, fazendo da autossuficiência, da contenção emocional e da resistência à vulnerabilidade elementos centrais da socialização masculina. Nessa dinâmica, comportamentos associados à fragilidade, à sensibilidade e à expressão emocional tendem a ser deslegitimados, influenciando diretamente os modos pelos quais os homens aprendem a lidar com seus afetos.

Outro elemento central na constituição das masculinidades hegemônicas refere-se à heteronormatividade, entendida como um conjunto de normas sociais que estabelece a heterossexualidade como padrão legítimo e esperado de expressão da sexualidade e das relações de gênero. Nesse contexto, a validação da identidade masculina não depende apenas da incorporação de atributos como força, autonomia e virilidade, mas também da demonstração contínua de conformidade com expectativas heterossexuais socialmente valorizadas. Como resultado, homens que não correspondem a esses padrões, ou que são percebidos como desviantes em relação a eles, podem ser alvo de processos de desqualificação, estigmatização e exclusão social. Tal dinâmica contribui para a produção de sofrimento psíquico ao associar pertencimento e reconhecimento social à necessidade constante de comprovação da masculinidade, restringindo possibilidades mais plurais de expressão da identidade, da afetividade e da própria experiência emocional (Butler, 2003; Connell, 1995; Welzer-Lang, 2001).

A reprodução desses modelos de masculinidade não ocorre de maneira espontânea, mas é sustentada por diferentes instituições e práticas sociais que participam da formação dos sujeitos desde a infância. Família, escola, grupos de pares, instituições religiosas, mercado de trabalho e meios de comunicação atuam como espaços de aprendizagem e reforço de expectativas relacionadas ao que significa “ser homem”. Nesses contextos, atributos como produtividade, competitividade, autonomia, racionalidade, capacidade de provisão e disposição para o enfrentamento tendem a ser valorizados, enquanto manifestações de vulnerabilidade, dependência emocional e fragilidade frequentemente são desencorajadas. Assim, as masculinidades hegemônicas não se mantêm apenas pela adesão individual dos homens a determinados valores, mas por meio de uma lógica social e institucional que continuamente produz, legitima e recompensa determinadas formas de performar o gênero (Connell, 1995; Kimmel, 2016; Welzer-Lang, 2001).

No contexto contemporâneo, esse processo é potencializado pela racionalidade neoliberal, que valoriza sujeitos permanentemente produtivos, autônomos e capazes de

transformar a si mesmos em projetos de desempenho contínuo. Conforme argumenta Han (2017), a sociedade contemporânea desloca as formas tradicionais de controle para mecanismos de autoexploração, nos quais os próprios indivíduos passam a se responsabilizar por seu sucesso ou fracasso. Para os homens, tal dinâmica encontra terreno fértil em modelos de masculinidade já historicamente associados à produtividade, ao sucesso profissional e à capacidade de provisão. Assim, o reconhecimento social masculino passa a depender não apenas da conformidade aos padrões tradicionais de gênero, mas também da capacidade de responder às exigências de desempenho impostas pelo sistema econômico contemporâneo.

Essa lógica articula-se ao que Zanello (2018) denomina “dispositivo da eficácia”, segundo o qual o valor social masculino é sustentado principalmente por dois eixos: a virilidade sexual e a capacidade produtiva e laborativa. Dessa forma, o reconhecimento social dos homens passa a depender da capacidade de demonstrar sucesso, desempenho e autonomia, fazendo com que experiências de fracasso, desemprego ou perda de status assumam impactos significativos na construção da identidade masculina.

As exigências associadas à masculinidade hegemônica repercutem diretamente sobre a forma como os homens percebem, expressam e lidam com suas experiências emocionais. A valorização do autocontrole, da invulnerabilidade, da autonomia e da capacidade de desempenho tende a dificultar o reconhecimento da fragilidade e da necessidade de cuidado, contribuindo para processos de silenciamento emocional e para a adoção de estratégias de enfrentamento que, em muitos casos, não favorecem a saúde mental (Zanello, 2018; Zanello, Fiuza, & Costa, 2015). Como consequência, experiências de sofrimento frequentemente deixam de ser reconhecidas e elaboradas, podendo assumir formas como isolamento, agressividade, uso de substâncias e entorpecentes, violência e comportamentos autodestrutivos (Brasco & De Antoni, 2020; Zanello, 2018; Courtenay, 2000). Assim, compreender as masculinidades implica também compreender os modos pelos quais os homens são socialmente autorizados – ou impedidos – de reconhecer, expressar e elaborar suas experiências de sofrimento.

Sob essa ótica, observa-se que os padrões associados à masculinidade hegemônica exercem influência direta sobre a forma como os homens percebem, expressam e lidam com o sofrimento psíquico. A valorização do autocontrole, da invulnerabilidade e da capacidade de desempenho tende a dificultar o reconhecimento da fragilidade, contribuindo para o silenciamento emocional e para a adoção de estratégias de enfrentamento que, em muitos casos, não favorecem a saúde mental (Zanello, 2018; Zanello, Fiuza, & Costa, 2015).

No cenário contemporâneo, essas dinâmicas assumem novas configurações e tornam-se visíveis em diferentes fenômenos sociais. Um exemplo disso pode ser observado na emergência de comunidades digitais associadas aos discursos *redpill* e *incel*, nas quais se identificam tentativas de reafirmação de modelos rígidos de masculinidade e de resgate de posições tradicionalmente associadas à masculinidade hegemônica. Frequentemente, tais discursos são acompanhados por sentimentos de ressentimento, isolamento e dificuldades nas relações afetivas e sociais.

Paralelamente, estudos têm demonstrado que os modelos tradicionais de masculinidade estão associados à menor procura por serviços de saúde, à maior exposição a comportamentos de risco e a desfechos negativos em saúde mental, incluindo taxas mais elevadas de suicídio entre homens quando comparadas às observadas entre mulheres (Courtenay, 2000; Zanello, 2018; World Health Organization, 2021). Essas evidências reforçam a relevância das discussões sobre masculinidades para a compreensão dos processos de sofrimento psíquico masculino e indicam a necessidade de investigar de que maneira os modelos normativos de gênero influenciam as formas pelas quais os homens vivenciam, expressam e elaboram suas experiências emocionais.

Diante desse cenário, o presente estudo insere-se no campo de investigação das relações entre masculinidade e saúde mental, tendo como foco a análise da masculinidade hegemônica e suas implicações nas formas de sociabilidade masculina e na produção do sofrimento psíquico. Parte-se da compreensão de que os modelos culturais de masculinidade não apenas orientam comportamentos, mas também estruturam modos de relação consigo e com os outros, influenciando diretamente a forma como os homens vivenciam, expressam e reconhecem suas experiências emocionais (Connell, 1995; Zanello, 2018).

Nesse sentido, o estudo busca responder à seguinte questão: como a literatura científica tem analisado a relação entre masculinidade hegemônica e sofrimento psíquico masculino? Para tanto, tem como objetivo geral analisar, na literatura científica, a relação entre masculinidade hegemônica e as formas de manifestação do sofrimento psíquico entre homens. Como objetivos específicos, pretende-se identificar como a literatura conceitua a masculinidade hegemônica e seus principais elementos constitutivos; examinar de que modo os modelos culturais de masculinidade influenciam os processos de socialização emocional e os padrões de comportamento masculino; analisar como esses modelos impactam a manifestação, a expressão e o reconhecimento do sofrimento psíquico; e discutir as contribuições da literatura empírica para a compreensão das relações entre normas de

masculinidade e saúde mental masculina.

Desse modo, foram selecionados artigos científicos que abordam a relação entre masculinidade e saúde mental, considerando produções relevantes para a compreensão dos modos de constituição das masculinidades e suas interfaces com o sofrimento psíquico. Os materiais foram analisados com base na técnica de análise de conteúdo, o que permitiu a identificação, organização e interpretação de categorias temáticas relacionadas às formas de manifestação do sofrimento psíquico masculino, bem como às dinâmicas sociais e culturais que atravessam essas experiências.

3. Metodologia

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa de abordagem qualitativa, desenvolvida por meio de revisão narrativa da literatura, com procedimentos de busca organizados e critérios de seleção explícitos, articulada à análise de conteúdo. O objetivo é analisar como a produção científica tem discutido a relação entre masculinidade hegemônica e sofrimento psíquico masculino.

Para alcançar os objetivos propostos, o presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa de abordagem qualitativa, desenvolvida por meio de revisão narrativa da literatura, articulada à técnica de análise de conteúdo. A revisão narrativa, conforme define Rother (2007, p. V), "é uma forma de publicação ampla, apropriada para descrever e discutir o desenvolvimento ou o estado da arte de determinado assunto, sob o ponto de vista teórico ou contextual", possibilitando uma compreensão abrangente e interpretativa do fenômeno investigado.

Já sobre a constituição do material analisado, foram selecionados artigos científicos das áreas da Psicologia, Ciências Sociais e Estudos de Gênero, contemplando discussões sobre masculinidade, processos de socialização masculina e saúde mental. A busca foi realizada no mês de março de 2026, nas bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) Brasil e Scientific Electronic Library Online (SciELO), sem delimitação de período de publicação.

Os descritores utilizados foram: "masculinidade", "saúde mental", "saúde" e "violência", combinados por meio de operadores booleanos (AND), resultando em estratégias de busca como "masculinidade AND saúde mental", "masculinidade AND violência", "masculinidade AND saúde" e "masculinidade AND saúde mental AND violência". Como critérios de inclusão, foram considerados: (a) textos disponíveis na íntegra; (b) estudos que abordassem diretamente a relação entre masculinidade e saúde mental ou aspectos correlatos, como violência, sofrimento psíquico e práticas de cuidado; (c) textos disponíveis em língua portuguesa. Foram excluídos materiais duplicados, produções que não se configuravam como artigos científicos, estudos sem relação direta com o tema e textos indisponíveis para acesso completo.

A busca inicial resultou em 454 produções. Após a aplicação dos critérios de exclusão, incluindo a retirada de duplicidades, a eliminação de estudos não pertinentes ao tema e a indisponibilidade de acesso, procedeu-se à seleção final de 10 artigos, considerados

mais diretamente alinhados aos objetivos da pesquisa, especialmente no que se refere à análise das relações entre masculinidade hegemônica, processos de socialização masculina e sofrimento psíquico, os quais compõem o material analisado neste estudo.

A análise dos dados foi realizada com base na técnica de análise de conteúdo proposta por Laurence Bardin, que possibilita a interpretação sistemática dos conteúdos textuais. O processo analítico foi organizado em três etapas: (1) pré-análise, com leitura flutuante e organização do material; (2) exploração do conteúdo, com identificação de unidades de sentido e temas recorrentes; e (3) tratamento e interpretação dos dados, buscando identificar sentidos, regularidades e relações entre os conteúdos, de modo a possibilitar a construção de categorias interpretativas alinhadas ao objetivo do estudo.

A unidade de análise consistiu em unidades de sentido extraídas dos conteúdos textuais dos artigos selecionados, com foco em trechos que abordam diretamente as relações entre masculinidade e saúde mental. A partir da análise, foram definidas as seguintes categorias: (1) conceitos de masculinidade; (2) sofrimento psíquico e saúde mental; e (3) capitalismo e masculinidades, que orientaram a organização e interpretação dos resultados apresentados.

4. Resultados

4.1 Conceito de Masculinidade

Nos materiais analisados, observa-se a recorrência de associações entre masculinidade e o papel de provedor, especialmente no que se refere ao trabalho, à responsabilidade financeira e ao sustento familiar. Essa relação aparece de maneira particularmente explícita no estudo de Albuquerque (2024), realizado com usuários de dois Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) da região do Distrito Federal, no qual os participantes definiram o "ser homem" a partir da capacidade de trabalhar, prover e garantir a manutenção da família.

Entre os relatos apresentados por Albuquerque (2024), aparecem falas que associam a masculinidad à necessidade de trabalhar e garantir a subsistência, como expresso por um dos participantes: "*um homem sem trabalho não é nada, como é que compra as suas coisas, como é que vai se sustentar, se alimentar?*". De modo semelhante, outro participante relaciona o "ser homem" ao cumprimento de responsabilidades financeiras e ao reconhecimento social: "*Ser homem para mim é falar: eu paguei a luz, eu paguei a água*".

Os discursos dos entrevistados também apresentam a associação entre masculinidade e a ideia de responsabilidade contínua, atividade constante e compromisso com o trabalho e com a família, como nas falas: "*ser homem é trabalhar... ajudar os outros...*" e "*tem que estar fazendo alguma coisa, senão... se a vida parar, você para também ...*" Observa-se ainda a presença de elementos relacionados à disciplina, à rotina e à colaboração familiar, como expresso por outro participante ao destacar a importância de "*ajudar a família dentro de casa*" e cumprir atividades cotidianas. Esses elementos aparecem de forma recorrente nos relatos dos participantes (Albuquerque, 2024).

Embora o papel de provedor apareça como um elemento central na definição da masculinidade, Albuquerque (2024), Baére e Zanello (2020) e Santos e Dinis (2018) apontam que a definição do "ser homem" também é construída nas interações entre pares masculinos. Nesses contextos, comportamentos associados à força, à resistência emocional e à virilidade são valorizados, enquanto características relacionadas à vulnerabilidade e à expressão afetiva aparecem frequentemente como elementos a serem evitados ou rejeitados.

Baére e Zanello (2020) evindenciam, são descritas situações em que os sujeitos performam comportamentos heteronormativos de forma forçada, como estratégia de validação entre os demais homens, evidenciado em relatos como: "*Olha lá a gostosa*", "*Olha lá*

o bundão", utilizados para exaltar a masculinidade mesmo sem identificação com tais práticas.

Nesse contexto, aparecem referências à utilização da homofobia como mecanismo de pertencimento e proteção simbólica, como expresso por um dos participantes: "*Teve alguns momentos que hoje eu me arrependo muito. Em casos que eu expressei a homofobia de uma forma bem clara*", bem como na afirmação de que "*os afeminados eram os que mais sofriam. E eu me utilizava deles como escudo*" (Baére & Zanello, 2020). Tais elementos aparecem de forma recorrente nos relatos, associados às dinâmicas de diferenciação e exclusão no interior das interações masculinas.

A influência desses modelos de masculinidade não se restringe às relações estabelecidas entre os homens, incidindo também sobre a forma como os sujeitos percebem a si mesmos e elaboram suas experiências emocionais. Nos estudos de Rocha e Zucchi (2025), a procura por serviços de saúde é descrita como frequentemente adiada, sendo inicialmente percebida como expressão de fraqueza ou incapacidade.

Sob essa perspectiva, aparecem relatos que evidenciam a deslegitimação do sofrimento, frequentemente associado à ideia de "frescura" ou fragilidade. Um dos participantes afirma: "*tem sempre gente que acha que quem tem depressão é fraco, que é frescura*", ao mesmo tempo em que reconhece a necessidade de buscar ajuda, apesar dessas percepções sociais (Rocha & Zucchi, 2025).

Outra dimensão identificada por Rocha e Zucchi (2025) refere-se às tensões entre práticas de autocuidado e expectativas normativas de masculinidade. Os relatos indicam situações em que a preservação da virilidade, da autonomia e da imagem de força se sobrepõe ao reconhecimento das próprias necessidades de cuidado. Em um dos casos, um participante relata interromper o uso de medicação para evitar impactos sobre a libido: *"Eu não tomo o remédio! Porque eu fico assim: 'Não quero ficar sentindo tanto sono'"* (Rocha & Zucchi, 2025). De forma semelhante, outro participante descreve o silêncio diante de ameaças e agressões verbais sofridas no ambiente escolar, evitando buscar apoio familiar: *"Não, nada me ajudou! [risos] porque a insegurança sempre me pegou. Eu sempre falei com as pessoas com medo. Medo de você falar alguma coisa, e a pessoa sentar a mão em você"* (Ribeiro & Macedo, 2025). Em ambos os casos, observa-se a presença de barreiras à busca de ajuda e ao cuidado de si, associadas à necessidade de corresponder a expectativas de força, resistência e autossuficiência**.**

Os autores Oliveira e Scorsolini-Comin (2021); Ribeiro & Macedo (2025); Brasco e

De Antoni (2025), também apresentam associações entre masculinidade e a presença da violência, especialmente no contexto das relações sociais e dos processos de socialização masculina. Em um dos estudos, são apresentadas narrativas que indicam a naturalização da agressividade desde a infância, como expresso por um dos participantes ao relatar situações de enfrentamento físico e incentivo à violência no ambiente familiar e escolar: *"quando eu ia pra cima, eu marretava, aí eu começava a desafiar pra ver quem eu conseguia bater"*(Ribeiro & Macedo, 2025).

Ribeiro e Macedo (2025) evidenciam que a expressão do sofrimento psíquico masculino é frequentemente deslegitimada no interior das interações sociais, sendo muitas vezes substituída por práticas culturalmente associadas à masculinidade, como o consumo de álcool. Em um dos relatos analisados, um participante descreve a resposta recebida de um familiar diante de um momento de fragilidade emocional: *"sua mãe falou que você estava meio deprê, meio tristonho... que viadagem! Depois de velho ficar viado, hein! Puta que pariu! Larga a mão de frescura! Vai encher a cara!"* (Ribeiro & Macedo, 2025). A fala evidencia a presença de discursos que desqualificam o sofrimento emocional e direcionam os sujeitos a comportamentos de risco, reforçando a expectativa de que homens devem lidar com suas dificuldades sem demonstrar vulnerabilidade.

Observa-se ainda que o distanciamento e o silenciamento diante de questões emocionais aparecem associados à manutenção de ideais de virilidade, sendo relatados como formas de preservação da masculinidade. Nesse sentido, os materiais apresentam referências à preferência por não expor o sofrimento, mesmo diante do reconhecimento de seus impactos na saúde mental, evidenciando a presença de um modelo que associa o masculino à ausência de cuidado, tanto de si quanto dos outros (Ribeiro & Macedo, 2025).

Oliveira e Scorsolini-Comin (2021), Ribeiro e Macedo (2025) e Brasco e De Antoni (2025) também apresentam associações entre masculinidade e violência, especialmente no contexto das relações sociais e dos processos de socialização masculina. Em Ribeiro e Macedo (2025), são apresentadas narrativas que indicam a naturalização da agressividade desde a infância, como expresso por um dos participantes ao relatar situações de enfrentamento físico e incentivo à violência no ambiente familiar e escolar: "quando eu ia pra cima, eu marretava, aí eu começava a desafiar pra ver quem eu conseguia bater".

4.2 Sofrimento psíquico e saúde mental

A análise da literatura revelou que o sofrimento psíquico constitui uma categoria recorrente, manifestando-se por meio de relatos de tristeza, desânimo, sentimentos de inadequação e dificuldades relacionadas à vida cotidiana. Os autores apresentam relatos que indicam a presença de sofrimento em contextos relacionados ao trabalho, às relações familiares e à própria percepção de valor social.

Os achados de Rocha e Zucchi (2025) e Campos et al. (2024) evidenciam que a dificuldade de corresponder às expectativas associadas ao trabalho, à provisão financeira e ao desempenho social pode produzir sentimentos de fracasso, perda de valor social e ausência de sentido. Nos estudos analisados, essas experiências aparecem relacionadas a contextos de desemprego, instabilidade econômica e fragilização dos vínculos afetivos.

Nesse sentido, aparecem relatos que evidenciam a associação entre a impossibilidade de prover e a perda da identidade masculina, como expresso por um dos participantes: "*Eu estou desse jeito, eu não sou homem... porque eu estou deixando faltar as minhas coisas*". De modo semelhante, outros participantes relatam sentimentos de inadequação e exclusão diante da ausência de trabalho: "*Não estou nem estudando nem trabalhando... então fica complicado... melhor nem conversar*" e "*Que homem que não trabalha?*" (Albuquerque, 2024).

Os achados de Rocha e Zucchi (2025) evidenciam que o sofrimento psíquico masculino não se caracteriza pela sua ausência, mas pelas dificuldades relacionadas à sua expressão e reconhecimento. Os autores identificam que emoções como tristeza, insegurança e sofrimento emocional tendem a ser silenciadas ou deslegitimadas, uma vez que entram em tensão com expectativas normativas de força, controle e invulnerabilidade. Como consequência, a procura por serviços de saúde mental aparece frequentemente postergada, sendo percebida por muitos participantes como uma demonstração de fraqueza ou incapacidade.

Rocha e Zucchi (2025) identificam que o sofrimento psíquico masculino é frequentemente deslegitimado, sendo associado a ideias de fraqueza, incapacidade ou "frescura", como expresso na afirmação de um dos participantes: "tem sempre gente que acha que quem tem depressão é fraco, que é frescura". De modo convergente, Ribeiro e Macedo (2025) evidenciam dificuldades relacionadas ao reconhecimento e à expressão das próprias emoções, aspecto sintetizado na fala de um participante que afirma: "Nem eu sei o que eu

estou sentindo". Em conjunto, os relatos sugerem que o sofrimento masculino tende a ser não apenas silenciado socialmente, mas também pouco elaborado pelos próprios sujeitos.

Também são identificados elementos relacionados à limitação da expressão afetiva, evidenciados pela dificuldade em reconhecer e compartilhar emoções. Nesse sentido, aparecem relatos que descrevem o sofrimento como uma experiência interna pouco visível, como expresso por um participante: *"é uma dor interna de angústia... uma dor de estar triste. Os sentimentos são coisas que os outros não conseguem ver"* (Ribeiro & Macedo, 2025).

Baére e Zanello (2020) evidenciam que o sofrimento psíquico masculino não se restringe às exigências associadas ao trabalho e ao papel de provedor, estando também relacionado às experiências construídas no campo das relações familiares e afetivas. Em seus achados, perdas amorosas, fragilidade dos vínculos e sentimentos de dependência emocional aparecem como elementos profundamente associados ao sofrimento, como expresso por um dos participantes: *"Eu era tão dependente dessa relação... fiquei muito sem chão"* (Baére & Zanello, 2020). De modo semelhante, Rocha e Zucchi (2025) identificam que experiências de violência, negligência emocional e ausência de cuidado no ambiente familiar também podem constituir importantes marcadores do sofrimento psíquico masculino, como evidencia o relato: *"minha depressão foi por esse trauma... nunca tive muito carinho dela".*

Ribeiro e Macedo (2025) apontam que as relações interpessoais nem sempre se configuram como espaços de acolhimento do sofrimento psíquico masculino. Em seus achados, aparecem narrativas nas quais a busca por apoio é atravessada por sentimentos de insegurança e medo de rejeição, como expresso por um participante: *"você tá mesmo precisando de ajuda, você tem um medo da rejeição... aquela velha história, quando a pessoa quer ver o seu bem, mas não quer ver você melhor do que ela"*.

No que se refere às formas de enfrentamento do sofrimento, observam-se relatos que indicam o deslocamento desse mal-estar para práticas associadas a comportamentos socialmente reconhecidos, como o consumo de álcool e outras substâncias. No trabalho realizado por Ribeiro e Macedo (2025), ao relatar um momento de fragilidade emocional, um participante apresenta a resposta recebida de um familiar: "*Larga a mão de frescura! Vai encher a cara"*.

Aparecem ainda referências ao uso de substâncias como forma de lidar com o sofrimento, como expresso por um participante: *"se não tem o abraço da minha mãe... eu consigo também correr pra maconha"* (Rocha & Zucchi, 2025). Tais elementos aparecem associados à tentativa de aliviar sentimentos de medo, tristeza e angústia. Os autores também

apresentam referências a comportamentos que intensificam a vulnerabilidade, como dificuldades no funcionamento cotidiano e sensação de perda de capacidade, como expresso por um participante: "*tem dias que eu não consigo fazer o cálculo do pão... é frustrante!*".

Os achados de Ribeiro e Macedo (2025) sugerem que o sofrimento psíquico masculino pode ser acompanhado pela adoção de estratégias compensatórias voltadas à busca de reconhecimento e alívio emocional. Entre elas, destacam-se o consumo de álcool, determinados comportamentos sexuais e posturas agressivas. Em um dos relatos analisados pelos autores, a bebida é apresentada como recurso para lidar com sentimentos de frustração relacionados ao trabalho e à incapacidade de prover a família: *"o homem passa no bar... pra aguentar olhar e ver que está faltando alguma coisa pros filhos".*

No que se refere às formas de violência, Ribeiro e Macedo (2025) descrevem manifestações de agressividade direcionadas ao outro em diferentes contextos interpessoais. Em um dos relatos apresentados pelos autores, um participante afirma que, diante de situações cotidianas de conflito, sua reação seria imediata e agressiva: "*se alguém derruba um copo... eu vou estourar essa pessoa!*". De forma semelhante, Oliveira e Scorsolini-Comin (2021), ao investigarem homens autores de violência contra mulheres, identificaram relatos de agressões físicas praticadas contra companheiras e ex-companheiras, como expresso por um dos participantes: "*Aí eu tava batendo nela, dei uma pedrada nela, aí saiu sangue, aí os vizinho [sic] chamo a polícia*".

Brasco e De Antoni (2020) identificaram que experiências de violência vivenciadas durante a infância e adolescência aparecem de forma recorrente nas trajetórias de homens autores de violência conjugal. Os relatos apresentados pelas autoras incluem episódios de agressões físicas praticadas por figuras parentais, violência entre os pais e situações de vitimização em contextos escolares. Um dos participantes descreve que, quando criança, recebia punições físicas severas da mãe, afirmando que "era o lado da fivela da cinta" e atribuindo às agressões um caráter educativo. Outro participante relata ter sido constantemente alvo de agressões por colegas durante o período escolar, descrevendo que "todo dia eu apanhava", o que o levou, posteriormente, a responder às agressões de forma semelhante. Além disso, aparecem referências à violência praticada pelo pai contra a mãe, descrita por um dos entrevistados como característica de um homem "meio durão" e "meio violento com a minha mãe". Esses relatos indicam que a violência não se restringe aos episódios praticados pelos participantes na vida adulta, mas também integra suas experiências de socialização e desenvolvimento.

Por outro lado, Baére e Zanello (2020) evidenciam as formas de manifestações de violência dirigidas ao próprio sujeito, evidenciadas por comportamentos autodestrutivos, sofrimento internalizado e ideações suicidas. Em diferentes relatos, observa-se a presença de pensamentos associados à perda de valor pessoal e à sensação de não pertencimento, frequentemente vinculados à dificuldade de corresponder às expectativas associadas ao trabalho e ao papel de provedor. Nesse sentido, um participante afirma: "*Eu tinha me convencido completamente de que o mundo iria ficar melhor sem mim... Eu não sirvo para esse mundo. Preciso fazer esse favor ao mundo e ir embora dele*"

Em alguns relatos desta mesma pesquisa, o sofrimento psíquico atinge níveis de intensidade que se associam ao surgimento de pensamentos relacionados à morte. Essas narrativas descrevem experiências marcadas por profundo sofrimento emocional, como expresso por um participante*: "Eu me lembro que eu ficava no chuveiro... esperando que o chuveiro lavasse aquele meu desejo... ou eu ia ser lavado ou eu teria que morrer"* (Baére & Zanello, 2020).

Brasco e De Antoni (2020), Albuquerque (2024) e outros autores do corpus apontam que as manifestações de sofrimento estão frequentemente associadas a dificuldades de corresponder às expectativas sociais e familiares atribuídas aos homens. Aspectos relacionados ao trabalho, à produtividade, ao papel de provedor e ao reconhecimento social aparecem vinculados a experiências de sofrimento psíquico, especialmente quando os sujeitos percebem não conseguir atender aos padrões considerados desejáveis. Nesses contextos, também são descritas dificuldades de acesso a espaços de acolhimento e elaboração emocional.

De modo geral, os achados identificados por Ribeiro e Macedo (2025), Brasco e De Antoni (2020), Oliveira e Scorsolini-Comin (2021), Albuquerque (2024) e pelos demais autores que compõem o corpus convergem para a compreensão de que o sofrimento psíquico masculino não se caracteriza por sua ausência, mas pelas formas específicas por meio das quais é vivenciado e expresso. Ao longo dos estudos, observam-se dificuldades relacionadas ao reconhecimento e à verbalização das experiências emocionais, frequentemente acompanhadas por estratégias de silenciamento, isolamento, comportamentos compensatórios, manifestações de violência e formas de autoviolência. Tais elementos indicam que as experiências de sofrimento entre homens encontram-se profundamente atravessadas pelos modelos normativos de masculinidade que orientam suas formas de sentir, agir e relacionar-se consigo mesmos e com os outros.

4.3 Capitalismo e masculinidades

Albuquerque (2024), Baére e Zanello (2020) e Ribeiro e Macedo (2025) apontam que os padrões normativos associados ao "ser homem" não se restringem às relações interpessoais, mas se articulam a contextos sociais, econômicos e institucionais mais amplos. Nos diferentes cenários investigados pelos autores, aspectos como trabalho, produtividade, capacidade de provisão e reconhecimento social aparece associados à validação da identidade masculina, evidenciando a presença de exigências contínuas relacionadas ao desempenho e ao cumprimento de papéis socialmente valorizados.

Observa-se, nesse contexto, que o valor social atribuído ao homem está fortemente relacionado à sua capacidade de prover, produzir e acumular bens, sendo o trabalho um dos principais eixos de validação da identidade masculina. Elementos como estabilidade financeira, posse de bens materiais e a constituição de uma família dentro de padrões socialmente esperados aparecem como marcadores de sucesso e reconhecimento, inserindo os homens em uma lógica contínua de desempenho, disputa e manutenção de status, na qual a virilidade também se associa à capacidade produtiva e à funcionalidade social (Baére & Zanello, 2020; Brasco & De Antoni, 2020).

Além disso, Ribeiro e Macedo (2025) apontam que tais expectativas não operam apenas no nível simbólico, mas são também reforçadas por instituições sociais, que tendem a reproduzir e legitimar esse modelo de masculinidade. Nesse contexto, mesmo dispositivos voltados ao cuidado em saúde mental podem, em determinadas situações, atuar na direção de normatização do comportamento, privilegiando a reinserção dos sujeitos em uma lógica produtiva em detrimento da elaboração mais ampla de suas demandas subjetivas

Ribeiro e Macedo (2025) e Albuquerque (2024), em seus registros de diário de campo evidenciam que, durante atividades em serviços de saúde mental, profissionais incentivam os pacientes a se afastarem do uso de substâncias para que possam "voltar a trabalhar", retomar o convívio familiar e reassumir o papel de provedor. Tais orientações aparecem associadas à expectativa de que os sujeitos retomem o lugar social de "pai de família" trabalhador, responsável pelo sustento e pelo controle de si e dos outros, mesmo em contextos de vulnerabilidade socioeconômica.

No estudo de Albuquerque (2024), o vínculo empregatício aparece como um fator central de proteção, sendo associado à redução do uso de substâncias e à organização da vida

dos sujeitos. O autor identifica interpretações que atribuem à ausência de trabalho a origem de diversas problemáticas, o que pode deslocar a compreensão das condições estruturais e reforçar a responsabilização individual diante de situações de sofrimento e exclusão social.

Dessa forma, a masculinidade hegemônica pode ser compreendida como um produto e, ao mesmo tempo, um mecanismo de sustentação de uma lógica social que valoriza a performance, o controle e a produtividade. Ao inserir os sujeitos em um campo permanente de exigência, esse modelo contribui para a internalização de padrões que dificultam o reconhecimento da vulnerabilidade, intensificam o sofrimento psíquico e reforçam a necessidade de constante validação social (Baére & Zanello, 2020; Rocha & Zucchi, 2025).

Neste sentido, achados apresentados por Albuquerque (2024) permitem problematizar a forma como instituições que, em princípio, deveriam operar como espaços de acolhimento e cuidado também podem atuar na reprodução de modelos normativos de masculinidade. Ao associar a recuperação dos sujeitos à retomada do trabalho, ao restabelecimento do papel de provedor e à reocupação do lugar social de “pai de família”, os discursos observados nos serviços de saúde mental parecem reforçar os mesmos critérios de validação masculina que, em muitos casos, estão implicados na produção do sofrimento. Nesse contexto, o cuidado deixa de ser compreendido apenas como processo de elaboração subjetiva e passa a ser orientado pela capacidade do indivíduo de reassumir funções socialmente valorizadas.

Essa dinâmica evidencia que os modelos hegemônicos de masculinidade não são reproduzidos apenas por instituições tradicionalmente associadas à socialização masculina, como família, escola ou grupos de pares, mas também por espaços destinados ao cuidado e à promoção da saúde. Ao privilegiar o retorno à produtividade, à autonomia e à capacidade de provisão como indicadores de recuperação, tais instituições podem contribuir para a manutenção de uma lógica que associa o valor do sujeito à sua funcionalidade social e econômica. Dessa forma, o sofrimento masculino corre o risco de ser interpretado não como expressão de processos complexos de vulnerabilidade e adoecimento, mas como obstáculo temporário a ser superado para que o indivíduo retorne ao desempenho esperado.

Tal constatação sugere que a masculinidade hegemônica não se mantém apenas pela adesão individual dos homens a determinados valores, mas também pela atuação de instituições que, muitas vezes de forma não intencional, reproduzem critérios específicos de reconhecimento e legitimidade social. Desse modo, família, escola, mercado de trabalho e até mesmo serviços de saúde podem operar como espaços de manutenção de expectativas relacionadas à produtividade, à autonomia e à capacidade de provisão,

reforçando padrões que dificultam o reconhecimento da vulnerabilidade e a construção de formas mais plurais de masculinidade.

A partir do conjunto das análises realizadas, observa-se que as três categorias identificadas não se apresentam de forma isolada, mas articuladas entre si, compondo um sistema complexo de produção e manutenção das masculinidades. Os conceitos normativos associados ao “ser homem” estabelecem parâmetros de validação que, ao mesmo tempo em que orientam comportamentos, produzem efeitos diretos sobre a forma como o sofrimento psíquico é vivenciado, silenciado e manejado.

Nesse processo, estratégias de compensação e manifestações de violência emergem como tentativas de responder às exigências desses modelos, evidenciando a dificuldade de elaboração da vulnerabilidade no interior de uma estrutura que valoriza a força, o controle e o desempenho. Por sua vez, tais dinâmicas não podem ser compreendidas fora do contexto social mais amplo que as sustenta, uma vez que os padrões de masculinidade analisados se articulam a uma lógica que privilegia a produtividade, a competição e a constante necessidade de validação.

Dessa forma, os resultados apontam para a compreensão da masculinidade como um fenômeno simultaneamente subjetivo e estrutural, cuja análise demanda a consideração das interações entre cultura, saúde mental e organização social.

5. Discussão

Os resultados obtidos neste estudo evidenciam que as formas de vivência do sofrimento psíquico entre homens não podem ser compreendidas de maneira dissociada dos modelos normativos de masculinidade que estruturam suas experiências. Ao demonstrar que a identidade masculina é constantemente atravessada por exigências de desempenho, invulnerabilidade e validação social, os achados corroboram perspectivas teóricas que compreendem a masculinidade hegemônica como um padrão regulador que organiza não apenas comportamentos, mas também modos de sentir e de se relacionar com o próprio sofrimento (Connell, 1995; Zanello, 2018). Nesse sentido, a dificuldade de reconhecimento e expressão da vulnerabilidade, amplamente observada nos materiais analisados, não se configura como uma limitação individual, mas como efeito de processos de socialização que associam o cuidado, a sensibilidade e a abertura emocional ao feminino, restringindo o acesso dos homens a formas mais elaboradas de enfrentamento do sofrimento psíquico.

Os dados indicam que o sofrimento psíquico entre homens se manifesta de maneira profundamente atravessada pelas exigências normativas da masculinidade, especialmente no que se refere à necessidade de desempenho, autossuficiência e validação social. Esse padrão pode ser compreendido à luz do conceito de masculinidade hegemônica proposto por Raewyn Connell (1995), segundo o qual determinados modelos de masculinidade operam como referência normativa, estabelecendo critérios de pertencimento e reconhecimento entre os próprios homens. Nesse contexto, a dificuldade em corresponder a tais expectativas, como o papel de provedor ou o sucesso profissional, tende a produzir sentimentos de fracasso, inadequação e perda de valor social, conforme evidenciado nos materiais analisados.

Nesse contexto, os achados apontam que o sofrimento masculino não se caracteriza pela sua ausência, mas pela forma como é silenciado e deslocado, o que se articula diretamente à socialização de gênero que deslegitima a expressão da vulnerabilidade. Conforme argumenta Valeska Zanello (2018), os homens são frequentemente impedidos de acessar e elaborar seus afetos, uma vez que emoções como tristeza, medo e insegurança são culturalmente associadas ao feminino e, portanto, incompatíveis com o ideal de masculinidade. Tal dinâmica contribui para a construção de sujeitos que experimentam o sofrimento de maneira isolada e pouco elaborada, dificultando a busca por ajuda e o acesso a estratégias mais saudáveis de enfrentamento.

A articulação entre os resultados encontrados e os referenciais teóricos utilizados permite compreender que a masculinidade hegemônica não se sustenta apenas por normas abstratas de gênero, mas por processos concretos de socialização e validação entre os próprios homens. Enquanto Connell (1995) demonstra que determinados modelos masculinos ocupam posições privilegiadas de reconhecimento social, Welzer-Lang (2001) evidencia que tais modelos são continuamente aprendidos e reforçados em espaços de socialização masculina marcados pela valorização da virilidade e pela rejeição do feminino. Nesse contexto, o que Zanello (2018) denomina de dispositivo da eficácia pode ser compreendido como uma das formas contemporâneas de operacionalização dessas exigências, fazendo com que o valor social dos homens seja constantemente medido por sua capacidade de demonstrar força, produtividade e controle emocional.

Os elementos discutidos anteriormente permitem problematizar o papel das próprias instituições na reprodução dos modelos normativos de masculinidade. Os achados apresentados por Albuquerque (2024) evidenciam que, mesmo em contextos voltados ao cuidado em saúde mental, a recuperação dos sujeitos tende a ser associada à retomada de funções socialmente valorizadas, como o trabalho, a provisão financeira e o exercício do papel de pai de família.

Os resultados reforçam a compreensão de que o sofrimento psíquico masculino deve ser analisado não apenas como uma questão individual, mas como efeito de processos sociais e culturais que regulam as formas legítimas de sentir e expressar emoções. Ao limitar a possibilidade de reconhecimento da vulnerabilidade, o modelo hegemônico de masculinidade contribui para a intensificação do sofrimento e para a sua manifestação em formas indiretas, evidenciando a necessidade de abordagens que considerem as especificidades de gênero na promoção da saúde mental.

A dificuldade de corresponder aos ideais associados à masculinidade hegemônica não resulta apenas em sofrimento psíquico, mas também na mobilização de estratégias voltadas à recuperação do reconhecimento social. Nesse sentido, as formas de compensação identificadas no corpus sugerem que, diante de falhas percebidas em determinados eixos da masculinidade, especialmente aqueles relacionados ao trabalho e ao papel de provedor, os sujeitos tendem a investir em outras dimensões socialmente valorizadas. Esse movimento pode ser compreendido à luz do que Valeska Zanello (2018) denomina como “dispositivo da eficácia”, no qual a masculinidade é sustentada por dimensões como a virilidade sexual e a inserção produtiva, permitindo que falhas em um campo sejam compensadas por

investimentos em outro.

A partir dessa compreensão, práticas como o uso abusivo de álcool, a busca por múltiplas parceiras sexuais, a exposição a situações de risco e a adoção de comportamentos agressivos não se configuram apenas como respostas individuais ao sofrimento, mas como estratégias socialmente mediadas de reafirmação da identidade masculina. Os resultados mostram que tais práticas operam como formas de reposicionamento simbólico, nas quais o sujeito busca recuperar reconhecimento e pertencimento diante da ameaça de desvalorização social.

Entretanto, essa dinâmica revela uma contradição central: ao mesmo tempo em que essas estratégias visam restaurar a masculinidade, elas contribuem para o agravamento do sofrimento psíquico e da vulnerabilidade social. Ao deslocar o mal-estar para comportamentos de risco, o sujeito não elabora o sofrimento, mas o intensifica, mantendo-se inserido em um ciclo de validação que exige constante desempenho e impede o acesso a formas mais saudáveis de enfrentamento. Assim, as formas de compensação evidenciam não apenas a plasticidade da masculinidade, mas também os limites de um modelo que condiciona o valor do sujeito à sua capacidade de responder às expectativas normativas.

As formas de compensação observadas entre os participantes encontram sustentação em processos coletivos de socialização masculina que reforçam determinados modelos de reconhecimento e pertencimento. Nesse processo, a violência, a competitividade e a negação da vulnerabilidade assumem papel central na validação das identidades masculinas. Tal dinâmica aproxima-se do que Daniel Welzer-Lang (2001) denomina como “Casa dos Homens”, espaço simbólico no qual são aprendidos e reproduzidos códigos de virilidade sustentados pela dominação, pela resistência emocional e pela rejeição de comportamentos associados ao feminino. Como consequência, muitos homens passam a construir suas identidades a partir da busca contínua por validação entre pares, internalizando práticas que dificultam o reconhecimento do sofrimento e a construção de vínculos afetivos mais elaborados.

Nesse cenário, a violência não se apresenta apenas como expressão individual de agressividade, mas como linguagem socialmente legitimada de afirmação da masculinidade. Os resultados indicam que a dificuldade de elaboração emocional frequentemente se desloca para manifestações indiretas do sofrimento, como comportamentos autodestrutivos, agressividade, isolamento social e abuso de substâncias psicoativas. Dessa forma, o sofrimento psíquico masculino tende a ser expresso menos pela verbalização da dor e mais

por condutas que reafirmam padrões tradicionais de virilidade e autocontrole.

As evidências apresentadas por Albuquerque (2024), Baére e Zanello (2020), Ribeiro e Macedo (2025) e Rocha e Zucchi (2025) permitem compreender que o sofrimento psíquico masculino não se produz apenas no âmbito das experiências individuais, mas também em meio às exigências contemporâneas de produtividade, desempenho e autossuperação. As discussões propostas por Byung-Chul Han (2017) contribuem para interpretar esse processo, ao demonstrar como a sociedade do desempenho submete os sujeitos à lógica da eficiência, da produtividade e da responsabilização individual. Nos artigos analisados, observa-se que muitos homens associam seu valor pessoal à capacidade de produzir, prover e manter uma imagem contínua de força e estabilidade emocional. Assim, o fracasso profissional, a perda de status social ou a dificuldade de corresponder às expectativas normativas passam a representar não apenas dificuldades materiais ou emocionais, mas ameaças à própria identidade masculina.

Sob essa perspectiva, as contribuições de Han (2017) dialogam diretamente com as formulações de Zanello (2018). Enquanto Han descreve uma sociedade marcada pela exigência permanente de desempenho e autossuperação, Zanello evidencia como tais exigências encontram ressonância específica nas masculinidades contemporâneas, especialmente por meio da associação entre valor social, produtividade e virilidade. Assim, o fracasso deixa de ser percebido apenas como uma condição circunstancial e passa a ser vivenciado como ameaça à própria identidade masculina, intensificando experiências de sofrimento, inadequação e perda de reconhecimento.

Essa lógica contribui para a consolidação de um processo de silenciamento emocional no qual admitir sofrimento pode ser interpretado como sinal de fraqueza ou incompetência. Nesse sentido, os homens tornam-se sujeitos atravessados por um “lugar de fala silenciado”, marcado pela dificuldade de reconhecer e expressar vulnerabilidades sem comprometer sua validação social. Como consequência, o sofrimento psíquico tende a permanecer invisibilizado, favorecendo o agravamento de quadros de adoecimento emocional e dificultando o acesso aos dispositivos de cuidado em saúde mental.

Diante disso, os resultados reforçam a necessidade de problematizar modelos tradicionais de masculinidade que associam o valor do sujeito à produtividade, ao controle emocional e à negação da vulnerabilidade. Torna-se fundamental ampliar espaços de escuta, acolhimento e elaboração emocional que possibilitem aos homens experiências mais plurais e humanizadas de masculinidade. Assim, pensar saúde mental masculina implica não apenas

discutir sofrimento psíquico, mas também questionar estruturas culturais e sociais que historicamente limitaram as possibilidades de expressão afetiva e reconhecimento da vulnerabilidade entre homens.

6. Considerações Finais

O presente estudo teve como objetivo analisar, na literatura científica, a relação entre masculinidade hegemônica e as formas de manifestação do sofrimento psíquico entre homens. A partir da análise dos artigos selecionados, foi possível identificar que os modelos normativos de masculinidade exercem influência significativa sobre a maneira como os homens percebem, expressam e elaboram suas experiências emocionais, repercutindo diretamente nos processos de sofrimento psíquico e nas estratégias mobilizadas para seu enfrentamento.

De modo geral, esse trabalho conclui que a masculinidade hegemônica permanece associada a valores como força, autossuficiência, controle emocional, virilidade e capacidade de provisão, configurando-se como importante referência de validação social. Nesse contexto, a vulnerabilidade tende a ser deslegitimada, dificultando o reconhecimento e a expressão do sofrimento. Em vez de serem elaboradas por meio da verbalização e da busca por apoio, experiências de dor emocional frequentemente aparecem associadas ao isolamento, ao silenciamento afetivo e à adoção de comportamentos de risco.

A análise também permitiu compreender que o sofrimento masculino não se manifesta apenas em formas internalizantes, mas pode assumir expressões direcionadas tanto ao próprio sujeito quanto ao outro. Nesse sentido, foram identificadas manifestações de autoviolência, como ideação suicida, tentativas de suicídio e comportamentos autodestrutivos, bem como formas de heteroviolência expressas em agressões interpessoais, violência contra mulheres e outras práticas associadas à reafirmação da masculinidade. Tais achados sugerem que determinadas formas de violência podem operar como estratégias de compensação diante de experiências de fracasso, perda de reconhecimento ou ameaça aos modelos tradicionais de masculinidade.

Além disso, os resultados indicam que esses processos não podem ser compreendidos exclusivamente a partir de características individuais, uma vez que são produzidos e mantidos por diferentes instituições sociais, como família, escola, grupos de pares, mercado de trabalho e serviços de saúde. Dessa forma, o sofrimento psíquico masculino revela-se atravessado por dinâmicas culturais, relacionais e institucionais que influenciam os modos de subjetivação e as possibilidades de cuidado.

Os achados permitem compreender que o sofrimento psíquico masculino não decorre apenas de características individuais ou biológicas, mas está profundamente relacionado aos

modelos de masculinidade socialmente valorizados. Nesse sentido, a masculinidade hegemônica pode ser compreendida não apenas como um ideal de gênero, mas também como um fator que participa da produção e da manutenção de formas específicas de sofrimento psíquico entre homens.

Como contribuição, este estudo reforça a importância de compreender a saúde mental masculina para além de perspectivas individualizantes, reconhecendo a influência das construções sociais de gênero na produção do sofrimento e das violências. Nesse sentido, destaca-se a relevância de estratégias que promovam espaços de escuta, acolhimento e reflexão sobre masculinidades, possibilitando formas mais plurais e saudáveis de elaboração emocional. Além disso, torna-se fundamental problematizar os modelos tradicionais de masculinidade, favorecendo a construção de concepções mais flexíveis, inclusivas e compatíveis com a expressão da vulnerabilidade, do cuidado e das diferentes formas de vivenciar o ser homem na contemporaneidade.

Por fim, reconhece-se que a presente investigação apresenta limitações inerentes ao recorte metodológico adotado, uma vez que se fundamenta na análise de um conjunto específico de produções científicas. Sugere-se que pesquisas futuras ampliem a investigação por meio de estudos empíricos que contemplem diferentes contextos socioculturais e grupos de homens, contribuindo para o aprofundamento das discussões sobre masculinidades, sofrimento psíquico, saúde mental e violência. Espera-se que tais investigações possam subsidiar práticas de cuidado e intervenções que considerem as especificidades das experiências masculinas e contribuam para a promoção da saúde mental entre homens.

7. Referências

Abreu, M., Campos, D. A., Cardoso, H. M., Mello, M. M. C., & Moretti-Pires, R. O. (2024). *Construções de masculinidades entre pessoas moradoras de rua: uma revisão de escopo*. Saúde e Sociedade, 33(2), e220927.

Albuquerque, F. P. (2024). *"Um homem sem trabalho não é nada!": Trabalho, classe e masculinidades em serviços de atenção psicossocial*. *Fractal: Revista de Psicologia, 36*, e52482. https://doi.org/10.22409/1984-0292/2024/v36/52482

Badinter, E. (1993). XY: *Sobre a identidade masculina.* Rio de Janeiro: Nova Fronteira.

Baére, F., & Zanello, V. (2020). *Suicídio e masculinidades: uma análise por meio do gênero e das sexualidades*. Psicologia em Estudo, 25, e44147. https://doi.org/10.4025/psicolestud.v25i0.44147

Bardin, L. (2016). *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70.

Belarmino, V. H., & Leite, J. F. (2020). *Produção de sentidos em um grupo reflexivo para homens autores de violência.* Psicologia & Sociedade, 32, e218781.

Brasco, P. J., & De Antoni, C. (2025). *Violências intrafamiliares experienciadas na infância em homens autores de violência conjugal.* Psicologia: Ciência e Profissão, 40, e218119. https://doi.org/10.1590/1982-3703003218119

Butler, J. (2003). *Problemas de gênero: Feminismo e subversão da identidade* (R. Aguiar, Trad.). Rio de Janeiro: Civilização Brasileira.

Cecchetto, F. R. (2004). *Violência e estilos de masculinidade*. Rio de Janeiro: Editora FGV.

Connell, R. W. (1995). *Masculinities.* Berkeley: University of California Press.

Connell, R. W., & Messerschmidt, J. W. (2005). *Hegemonic masculinity: Rethinking the concept.* Gender & Society, 19(6), 829-859.

Courtenay, W. H. (2000). *Constructions of masculinity and their influence on men's well-being.* Social Science & Medicine, 50(10), 1385-1401.

Han, B.-C. (2017). *Sociedade do cansaço* (2. ed.). Petrópolis, RJ: Vozes.

Kimmel, M. S. (2016). *Manhood in America: A cultural history* (4th ed.). New York: Oxford University Press.

Oliveira, J., & Scorsolini-Comin, F. (2021). *Percepções sobre intervenções grupais com homens autores de violência contra as mulheres.* Psicologia & Sociedade, 33, e221163.

Ribeiro, E. B., & Macedo, R. G. M. (2025). *'Larga a mão de frescura! Vai encher a cara!': masculinidades de homens autores de violência e saúde mental.* Interface (Botucatu), 29, e250081.

Rocha, R., & Zucchi, E. M. (2025). *Masculinidades e narrativas de sofrimento mental e autocuidado.* Interface (Botucatu), 29, e240357.

Rother, E. T. (2007). *Revisão sistemática X revisão narrativa. Acta Paulista de Enfermagem, 20*(2), v-vi. https://doi.org/10.1590/S0103-21002007000200001

Santos, W. B., & Dinis, N. F. (2018). *Violência e risco de suicídio na construção dasmasculinidades adolescentes.* Cadernos Pagu, 52, e185218.

Sousa, A. R., Alves, G. V., Queiroz, A. M., Florêncio, R. M. S., Moreira, W. C., Nóbrega, M. P.S., Teixeira, E., & Rezende, M. F. (2021). *Saúde mental de homens na pandemia daCOVID-19: Há mobilização das masculinidades?* Revista Brasileira de Enfermagem,74(Suppl. 1), e20200915.

Welzer-Lang, D. (2001). *A construção do masculino: dominação das mulheres e homofobia.* Revista Estudos Feministas, 9(2), 460-482.

World Health Organization. (2021). *Suicide worldwide in 2019: Global health estimates.*

Geneva: WHO.

Zanello, V. (2018). *Saúde mental, gênero e dispositivos: cultura e processos de subjetivação.*
Curitiba: Appris.

Zanello, V., Fiuza, G., & Costa, H. S. (2015). *Facetas gendradas do sofrimento psíquico.* Fractal:Revista de Psicologia, 27(3), 238-246.