



Dica de Saúde:

O silêncio do homem: é preciso falar sobre isso!

Muito se fala sobre a tendência dos homens em não expor o que sentem. É provável que ser emocionalmente mais frágil seja um papel designado às mulheres, fruto de uma sociedade que enxerga o fato de expor sentimentos como um ato comprobatório de fragilidade. Frases como “homem não chora”, reproduzidas constantemente em diversos âmbitos familiares, são um dos gatilhos para gerar homens que não falam sobre as emoções.

Um dado da Organização Mundial de Saúde (2019) mostra que a expectativa de vida dos homens é 5,8 anos a menos do que as mulheres, em parte porque os papéis e práticas socialmente impostas aos homens tendem a reforçar a falta de autocuidado e a negligência de sua própria saúde, física e mental, contribuindo assim para maior comportamento de risco, vícios e doenças crônicas não transmissíveis.

Além disso, a Política Nacional de Atenção Integral à Saúde do Homem (PNAISH), instituída pelo Ministério da Saúde, afirma que os homens costumam acessar os serviços de saúde, por meio da atenção terciária, quando já existe um quadro clínico de morbidade instalado, muitas vezes crônico. Ou seja, normalmente buscam ajuda quando estão em uma situação muito delicada, não sabem mais como agir e se sentem atormentados por suas angústias, medos, ansiedades ou tristezas.

De modo geral, as mulheres sentem-se mais aliviadas e compreendidas quando falam sobre seus problemas. Já os homens geralmente se sentem vulneráveis se optam por expor o que sentem e enxergam esse ato como uma brecha para ser julgado e criticado.

A pressão sobre os homens para serem “fortes” o tempo todo faz com que muitos relutem para admitir que precisam de ajuda; e outros, por estarem tão envolvidos no papel social que desempenham, podem não estar conseguindo perceber o seu sofrimento psíquico.

Precisamos incentivar nos homens o autoconhecimento, a percepção das emoções e auxiliá-los a “dar voz” ao que sentem. Aos poucos, as palavras não ditas vão se transformando em pressão interna, podendo resultar em desconfortos e conflitos em suas relações.

Romper com a quietude verbal e emocional enraizada nos homens é um ato de coragem. Todo ser humano, seja homem ou mulher, se arrepende, tem dúvidas, sofre, se alegra, sonha, chora, ama, se sente angustiado vez ou outra. Pedir ajuda não é sinal de fraqueza!

FONTE:

BRASIL. Ministério da Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Política Nacional de Atenção Integral à Saúde do Homem**. Brasília (DF): Ministério da Saúde; 2008. Disponível em: www.saude.gov.br/consultapublica. Acesso em: 9 out. 2020.

MASCULINIDADE tóxica fará com que 1 em cada 5 homens nas Américas não alcancem os 50 anos. **Organização Pan-Americana da Saúde (Opas)**. Disponível em:

https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6062:masculinidade-toxica-fara-com-que-1-em-cada-5-homens-nas-americas-nao-alcancem-os-50-anos&Itemid=820. Acesso em: 9 out. 2020.

Patrícia Sanches
Psicóloga – CRP: 12/12953