



PSICOLOGIA

**ITALO MICHAEL FERNANDES REIS CORREA
VINICIUS TADEU FERNANDES ARIDES**

**O SILÊNCIO DOS HOMENS: UMA ANÁLISE DOCUMENTAL DAS
MASCULINIDADES CONTEMPORÂNEAS**

Belo Horizonte

2025

ITALO MICHAEL FERNANDES REIS CORREA
VINICIUS TADEU FERNANDES ARIDES

**O SILÊNCIO DOS HOMENS: UMA ANÁLISE DOCUMENTAL DAS
MASCULINIDADES CONTEMPORÂNEAS**

Projeto de conclusão de curso apresentado
ao curso de Psicologia da Faculdade de
Minas – Faminas BH, como requisito para
obtenção do grau de Bacharel em
Psicologia.

Orientador: Marco Aurélio Saraiva Carvalho
- Graduado e Mestre em Psicologia pela
UFMG.

Belo Horizonte
2025

C824s Correa, Italo Michael Fernandes Reis

O silêncio dos homens: uma análise documental das masculinidades contemporâneas. / Italo Michael Fernandes Reis Correa; Vinicius Tadeu Fernandes Arides. – Belo Horizonte: FAMINAS, 2025.

22p.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em psicologia) – FAMINAS BH, Belo Horizonte, 2025.

Orientador: Prof. Drº. Marcos Aurelio Saraiva Carvalho

1. Comunicação emocional. 2. Masculinidade cisgênero. 3. Comunidade afetiva. 4. Masculinidade. I. Correa, Italo Michael Fernandes Reis. II. Arides, Vinicius Tadeu Fernandes. III. Carvalho,

RESUMO

Este trabalho tem como objetivo analisar as dinâmicas da comunicação emocional de homens a partir da análise documental da mídia audiovisual “O Silêncio dos Homens”. Para isso, examinamos criticamente os relatos contidos no documentário, com entrevistas de homens cisgênero e dados apresentados fruto de uma pesquisa nacional. O estudo buscou compreender os relatos que indicavam padrões de masculinidade que resultam em comportamentos e relatos sobre a dificuldade de expressar sentimentos (os silêncios), vulnerabilidades e estabelecer conexões interpessoais. Articulando a análise dos dados com a bibliografia sobre masculinidades e as experiências concretas de homens cisgênero, a análise documental contribuiu para reflexões sobre os desafios das masculinidades contemporâneas, situar o contexto de produção do documentário, e possíveis caminhos, também propostos neste material, para o fortalecimento de relações mais saudáveis e uma comunicação emocional assertiva.

Palavras-chave: Relacionamentos; Comunicação emocional; Masculinidades; Masculinidade cisgênero; Comunicação afetiva.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	6
2. MÉTODO	9
3. DISCUSSÃO E RESULTADOS	13
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS	19
5. REFERÊNCIAS	22

1. INTRODUÇÃO

A masculinidade hegemônica refere-se a uma configuração de práticas e comportamentos que ocupam uma posição dominante na hierarquia de gênero, um modelo de masculinidade socialmente aceito e idealizado, o qual os homens são incentivados a seguir (CONNELL e MESSERSCHMIDT, 2013). Esse modelo enfatiza características como força, racionalidade e a recusa da vulnerabilidade, relegando emoções e afetos a uma posição secundária, com o objetivo de manter o poder e a autoridade masculina nas relações sociais. De acordo com a Resolução nº 01 do Conselho Federal de Psicologia (CFP), esse tipo de masculinidade reforça o discurso da cisheteronormatividade com práticas que excluem, patologizam e violentam outras expressões de gênero (CFP, 2018).

A dificuldade que os homens apresentam em reconhecer, validar e comunicar seus sentimentos está intrinsecamente ligada a essa construção social. Segundo o documentário “O Silêncio dos Homens” (2019), desde cedo, os homens são ensinados a reprimir emoções para evitar o que é visto como uma fraqueza ou fragilidade, sentimentos que podem expor vulnerabilidades e desviar do ideal de masculinidade esperado. Esse processo leva muitos homens a sentirem dificuldades em comunicar seus afetos e emoções, tanto nos relacionamentos pessoais quanto nos amorosos, causando brigas que se manifestam em violências verbais, físicas e, muitas vezes, a dissolução daquela relação amorosa, relato presente no discurso de muitos homens que participaram do documentário, que é parte de uma pesquisa realizada em âmbito nacional (PAPO DE HOMEM, 2019).

A pesquisa que originou o documentário identificou, em seu estudo, que seis em cada dez homens declaram lidar com algum tipo de distúrbio emocional (PAPO DE HOMEM, 2019). Os principais distúrbios nomeados pelos participantes, narrativas estas presentes no documentário são: ansiedade, depressão, insônia, vício em pornografia e, em seguida, vícios em álcool, drogas, comida, apostas e jogos eletrônicos. Segundo dados da pesquisa, 83% das mortes por homicídios e acidentes no Brasil são de homens. As perspectivas de vida dessa população (homens cisgênero) são sete anos a menos que as mulheres e as taxas de suicídio são quase quatro vezes mais, e 17% lidam com algum nível de dependência alcoólica. Quando sofrem um abuso sexual, demoram em média 20 anos até contar isso para alguém (PAPO DE HOMEM, 2019).

Conforme o Atlas da Violência (2024), os homens constituem a maioria das vítimas de mortes violentas no Brasil, correspondendo a aproximadamente 91% dos óbitos por homicídio e 76% das mortes por agressão (INSTITUTO DE PESQUISA ECONÔMICA APLICADA, FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA, 2024). Essa realidade está intrinsecamente ligada a padrões socioculturais de masculinidade que reforçam comportamentos de risco, como a valorização da virilidade, a naturalização da violência e a repressão de emoções (CONNELL e MESSERSCHMIDT, 2013). O levantamento evidenciou que jovens negros, entre 15 e 29 anos, são os mais vulneráveis, destacando a intersecção entre gênero, raça e desigualdade social na dinâmica da violência letal (INSTITUTO DE PESQUISA ECONÔMICA APLICADA, FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA, 2024). A combinação entre acesso facilitado a armas de fogo, marginalização socioeconômica e a ausência de políticas públicas voltadas à saúde mental masculina agrava esse cenário, reforçando a urgência de desconstruir estereótipos de masculinidade associados à agressividade.

A escritora e ativista Antônia Pellegrino relatou a seguinte questão no filme de pesquisa: “Acho que os homens precisam entender o seu lugar de privilégio, houve uma mudança na sociedade e isso gerou dificuldades para os homens, então essas novas masculinidades estão se produzindo sendo empurradas para eles pelos movimentos das mulheres” (PAPO DE HOMEM, 2019, 19min50s). A masculinidade em muitos contextos é marcada por uma performance de força, independência e resistência emocional, que geram barreiras para o diálogo aberto e vulnerável. O registro visual explicitou que homens costumam esconder a sua fragilidade ou vulnerabilidade, o que pode agravar conflitos ao não permitir que sentimentos sejam planejados e compreendidos de forma clara e aberta.

Adicionalmente, conforme a Teoria *Queer* de Butler (2003), os padrões históricos e culturais que estabelecem os homens em posição de dominação sobre as mulheres não são naturais, mas performativamente constituídos através de repetições sociais. Essa construção reforça a matriz cisheteronormativa que instituiu o homem como provedor exclusivo e figura de autoridade, enquanto subordina as mulheres a papéis complementares (BUTLER, 2003). Observa-se, portanto, como essas normas regulatórias violentam constantemente indivíduos que escapam do ideal heteronormativo esperado, excluindo tanto homens que não performam a masculinidade hegemônica quanto mulheres que resistem aos estereótipos de

feminilidade. Podemos teorizar que a pressão de performar uma masculinidade esperada faz com que os homens não tenham espaço para aprender a comunicar os seus sentimentos, utilizando do silêncio como uma estratégia de escape e de certa forma deixando mais forte esse padrão de uma masculinidade quase inalcançável.

Tendo em vista essa discussão é importante pontuarmos que embora a masculinidade hegemônica venha trazer sofrimento ao homem, ela também traz benefícios, aumentando a dificuldade de ser combatida. A autora Bell Hooks em seu livro “O feminismo é para todo mundo”, diz:

“A maioria dos homens acha difícil ser patriarca. A maioria dos homens fica perturbada pelo ódio e pelo medo de mulher e pela violência de homens contra mulheres, até mesmo os homens que disseminam essa violência se sentem assim. Mas eles têm medo de renunciar aos benefícios. Eles não têm certeza sobre o que vai acontecer com o mundo que eles já conhecem tão bem, se o patriarcado mudar. Então acham mais fácil apoiar passivamente a dominação masculina, mesmo quando sabem, no fundo, que estão errados. Repetidas vezes, homens me falam que não tem a menor ideia de o que feministas querem. Acredito neles. Acredito na capacidade que eles têm de mudar e crescer. E acredito que, se soubessem mais sobre feminismo, não teriam mais medo dele, porque encontrariam no movimento feminista esperança para sua própria libertação das amarras do patriarcado” (HOOKS, 2018, p. 14).

Sendo assim, os homens acabam por dificultar a compreensão de seus comportamentos, especialmente em momentos de desentendimento, o que muitas vezes reforça a frustração e o distanciamento emocional nas suas relações interpessoais. Articulando as reflexões de Butler (2003) com Connell e Messerschmidt (2013), compreendemos que a masculinidade hegemônica não representa a maioria dos homens, mas sim um ideal de masculinidade que ocupa a posição dominante nas hierarquias de gênero onde o ideal, geralmente, está associado a uma performance relacionada com fatores como: raça, força física, ausência de expressões emocionais (vistas como fragilidade), heterossexualidade, competitividade, sucesso profissional e autossuficiência.

Pensando nisso, fica o questionamento, quais os impactos da dificuldade dos homens em expressar sentimentos para sua saúde mental e para a qualidade de seus relacionamentos interpessoais? Quais os relatos que retratam a dificuldade do homem na comunicação emocional? O que impede os homens de se comunicarem emocionalmente? Como a psicologia tem discutido a partir disso? Diante dessas

interrogativas e possibilidades, o presente trabalho tem como objetivo identificar relatos no documentário “O Silêncio dos Homens” que retratam a dificuldade dos homens na expressão de sentimentos, compreender o que impede os homens de se expressarem, e também identificar iniciativas atuantes para o cuidado em saúde mental dos homens e como suas vidas mudaram por romper esse silêncio e comunicando suas emoções e sentimentos (PAPO DE HOMEM, 2019). Além disso, essa discussão irá se articular com estudos acadêmicos das ciências humanas, com foco em estudos da Psicologia, sobre o tema masculinidades, pontuando suas relações com a cisgeneridade (CFP, 2018) e identificar suas contribuições para o fomento de outras trajetórias.

2. MÉTODO

A obra audiovisual de caráter não ficcional, foi lançada em um contexto histórico marcado pelo fortalecimento de discursos e práticas machistas ao redor do mundo (PAPO DE HOMEM, 2019). A ascensão de figuras políticas, em 2017, como Donald Trump, nos Estados Unidos, e em 2019 Jair Bolsonaro, no Brasil, contribuiu para a intensificação de comportamentos que reforçam estereótipos de gênero e desvalorizam a discussão sobre masculinidades que valorizem mais o diálogo, reconhecimento das fragilidades, e a busca por auxílio e cuidados.

O discurso político desses líderes foi marcado por declarações que valorizam uma performance machista, em alguns casos, encorajam uma visão tradicionalista/hegemônica da masculinidade. No Brasil, o governo de Bolsonaro se destacou por discursos que legitimam o lugar de força e poder do homem, sempre com as palavras “imorrível, imbrochável, incomível”, (UOL, 2021). Nos Estados Unidos, a gestão de Trump foi caracterizada por uma postura combativa em relação aos movimentos sociais progressistas, incluindo também sempre em seus discursos a valorização da força masculina.

Nesse cenário, “O Silêncio dos Homens” surgiu como um contraponto, propondo uma reflexão sobre os impactos do machismo na vida dos próprios homens e na sociedade como um todo. O registro visual destacou como a repressão emocional imposta pela cultura, leva a problemas como dificuldade de expressão afetiva, violência e saúde mental fragilizada (PAPO DE HOMEM, 2019).

Ao dar voz a especialistas no assunto e às experiências de diversos homens, a produção busca ampliar o debate sobre novas formas de ser homem, mais empáticas e emocionalmente saudáveis. Dessa forma, a relevância do filme de pesquisa está diretamente ligada ao contexto político e social da época. Em um momento em que discursos conservadores procuravam reforçar modelos tradicionais de masculinidade, a discussão promovida pela obra serviu como um chamado à desconstrução de padrões nocivos e à construção de uma sociedade mais igualitária e emocionalmente livre para todos.

Como complemento à revisão documental, entramos em contato com Ismael dos Anjos (jornalista e pesquisador da área de masculinidades), um dos idealizadores do filme de investigação (PAPO DE HOMEM, 2019), que gentilmente compartilhou um documento com os dados da pesquisa nacional que fundamenta a produção audiovisual. O material consiste em uma tabela contendo informações sociodemográficas dos participantes, como número de entrevistados, estado de origem, faixa etária, orientação sexual, cor/raça, escolaridade, estado civil/status de relacionamento e ocupação principal, entre outras variáveis. A análise das respostas às perguntas aplicadas, tais como: “Como menino, aprendi a não demonstrar fragilidade?” (Concordo totalmente); “Como menino, aprendi a ser bem-sucedido profissionalmente?” (Concordo totalmente); “Como menino, aprendi a não me comportar de modos que pareçam femininos?” (Concordo totalmente); e “Eu tive exemplos práticos e boas conversas sobre como lidar com minhas emoções e expressá-las de maneira saudável?” (Nunca), revelou que a maioria dos homens cisgêneros incluindo homossexuais, bissexuais e heterossexuais responderam de forma semelhante, sinalizando uma tendência cultural enraizada em padrões que performam a masculinidade hegemônica.

Diante disso, optamos por aprofundar a discussão neste trabalho, buscando compreender como as diversas formas de masculinidades têm se manifestado e sido ressignificadas na contemporaneidade. Devido a esse aspecto, o recurso audiovisual que se materializou no presente documentário foi uma ferramenta utilizada para traduzir em uma linguagem popular/acessível uma pesquisa científica. Isso demonstra o potencial do filme informativo enquanto documento e a pertinência

como objeto de análise documental em relação a comunicação emocional de homens cisgênero (KRIPKA; SCHELLER; BONOTTO, 2015).

Em meio a todo esse contexto um de nossos professores pediu em uma aula que os alunos vissem o documentário, isso por si só já iniciou um olhar curioso sobre o processo de desconstrução da masculinidade hegemônica nos alunos, e isso se deu de uma maneira tão intensa que gostaríamos de compartilhar relatos pessoais por parte dos autores que nos levaram a escolher o documentário como análise para nosso estudo.

Um certo dia eu (um dos autores) estava com a minha esposa em um ambiente que possuía muitas pessoas, e um palestrante que dirigia a palavra as muitas pessoas que ali estavam, falava de temas sensíveis e que tive certo grau de identificação naquele momento, me vi em uma posição de reflexão a respeito da vida, e aquilo mexeu comigo, meus olhos se encheram de lágrimas, minha esposa me viu naquela situação e dirigiu as seguintes palavras a mim, nossa que bonitinho, você está bem meu amor? Naquele instante fui tomado por um sentimento de raiva, no momento não entendi o porquê, mais tarde refletindo sobre o assunto, percebi que aquilo me colocou em uma situação vulnerável, onde parte de mim me dizia que eu não poderia me mostrar fraco, e chorar de certa forma era demonstrar fraqueza e vulnerabilidade, e o fato da minha esposa me ver naquele lugar me irritou, queria ter o meu momento de demonstrar minhas emoções, mas ao mesmo tempo não queria que ninguém me visse, só pude melhor compreender toda a situação depois que vi o documentário, percebi então que aquilo estava errado, e não há problema algum em se mostrar vulnerável às vezes, e que essa questão de que homem não pode chorar, vem de uma perspectiva heteronormativa, que só traz adoecimento e repressão de sentimentos, que prejudica o convívio entre o casal, desde então tenho procurado me colocar em um lugar onde minhas emoções são um pouco menos reprimidas.

A partir da proposta anterior gostaria de também relatar uma experiência de masculinidade de outro autor. Sendo um homem negro gay, sinto que preciso viver uma dualidade de identidades que, muitas vezes, são alvo de discriminação e violência. Há situações em que sou obrigado a me portar de forma normativa reforçando o lugar de poder dessa masculinidade hegemônica, fingindo ser alguém

que não sou, para evitar olhares julgadores ou mesmo ataques mais diretos. Em várias ocasiões, já precisei fingir que meu namorado era apenas um amigo, por exemplo, em público seguramos as mãos por um momento, mas logo as soltamos se percebemos que estamos sendo observados ou ameaçados de alguma forma. Por várias vezes, em viagens de aplicativos de corrida, passamos a nos tratar como colegas, com medo de como nossa relação poderia ser interpretada ou de como a situação poderia escalar. A sensação é de que, em cada gesto, é necessário um cálculo cuidadoso entre mostrar quem sou e preservar minha segurança. Essas escolhas, vão contra a minha própria identidade, a expressão da minha masculinidade e o desejo de expressar livremente o afeto por quem eu amo. Essa dupla marginalização me faz viver com uma constante vigilância, como se precisasse "me conter" e me fazer caber em uma masculinidade que não é minha, para não provocar reações negativas ou, pior, violência direta.

Por esse motivo, a produção audiovisual educativa (PAPO DE HOMEM, 2019). Que causou um impacto em nossas trajetórias pessoais, será tratado neste estudo como um documento. Segundo KRIPKA, SCHELLER e BONOTTO (2015, p. 244): "A pesquisa documental é aquela em que dados obtidos são estritamente provenientes de documentos, com o objetivo de extrair informações neles contidas, a fim de compreender um fenômeno. O método utilizado para analisar os documentos chama-se de método de análise documental" (p. 244).

Conforme Kripka, Scheller e Bonotto (2015), o principal objetivo da análise documental é identificar padrões, significados e relações que contribuam para a compreensão do objeto de estudo. Para isso, o pesquisador deve estabelecer critérios claros de seleção e análise dos documentos, garantindo a coerência e a validade dos achados. No contexto deste estudo, a análise documental será utilizada para examinar o registro visual "O Silêncio dos Homens", investigando suas narrativas, discursos e representações sobre a comunicação emocional nos relacionamentos interpessoais de homens cis. A partir desse exame, será possível extrair categorias temáticas e discutir como os conteúdos apresentados no filme documental dialogam com os conceitos teóricos pertinentes ao estudo.

Para a condução da análise, será adotado um enfoque qualitativo, considerando elementos como linguagem, expressões emocionais, construção de

identidades e dinâmicas de gênero. Esse procedimento permitirá compreender os impactos que não se comunicar emocionalmente trás a vida dos homens e as suas relações interpessoais, relatos que retratam a dificuldade dos homens na comunicação emocional, o que impede os homens de se expressarem, o que a psicologia tem feito a partir disso, e identificar as iniciativas atuantes na saúde mental dos homens e como romper esse silêncio modificou suas vidas (KRIPKA; SCHELLER; BONOTTO, 2015).

O filme de pesquisa pode ser lido como um documento em uma análise documental porque ele é um registro audiovisual produzido com a intenção de comunicar ideias, experiências e discursos sobre um fenômeno social específico, fornecendo subsídios para uma discussão fundamentada e reflexiva acerca da comunicação emocional dos homens cis a partir do conteúdo explorado em “O Silêncio dos Homens” (PAPO DE HOMEM, 2019). Assim, a análise documental se mostra uma abordagem metodológica apropriada para investigar o tema proposto.

3. DISCUSSÃO E RESULTADOS

O registro audiovisual, (PAPO DE HOMEM, 2019) oferece uma potente investigação sobre os impactos do silenciamento emocional na vida dos homens, abordando de maneira profunda as barreiras emocionais construídas socialmente ao longo da vida masculina. Ao longo da obra, surgem respostas importantes às perguntas deste trabalho, especialmente no que diz respeito às consequências da dificuldade dos homens em expressar sentimentos em sua saúde mental e em seus relacionamentos interpessoais, além de revelar os entraves que impedem uma comunicação emocional mais aberta e sensível.

Sendo assim, é importante destacar como ocorre a construção da masculinidade de cada homem, considerando que as masculinidades são múltiplas e que o contexto sociocultural de cada indivíduo oferece possibilidades subjetivas distintas para essa construção. Conforme Restier e Souza (2019), apontou no capítulo "Hipersexualização, autoestima e relacionamento inter-racial", de Caio César (2019), homens negros enfrentam estereótipos de hipersexualização que

influenciam sua autoestima e as dinâmicas em relacionamentos inter-raciais, com isso nota-se que a experiência da masculinidade é profundamente influenciada por diversos fatores entre eles raciais, históricos e sociais. Homens brancos, a partir do seu privilégio racial e social, possui mais possibilidades de explorar diferentes formas de masculinidades sem as mesmas restrições impostas aos homens negros, que devem lidar com os fardos adicionais do racismo e da discriminação (CÉSAR, 2019). Masculinidades marginalizadas como de homens gays ou bissexuais que desviam da norma da heteronormatividade em muitos casos, são vistos como "menos homens", por não se encaixarem na expectativa de masculinidade hegemônica (VEIGA, 2018). Essas diferenças geram experiências únicas e subjetivas, que muitas vezes não são levadas em consideração quando se discute as masculinidades de forma ampla.

A primeira constatação observada no documentário é o sofrimento silencioso que acompanha muitos homens. A fala de um dos participantes, sintetiza essa vivência:

“Os homens desde pequenos, eles têm que forjar uma identidade masculina que é essa imagem que é baseada na força, na não sensibilidade, é como se a parte emocional a parte afetiva não pudesse vir à tona, né. E isso cria uma camisa de força dentro do universo masculino, como se os homens crescessem muitas vezes com suas emoções todas trancafiadas, isso explica muito por que os homens têm que competir o tempo inteiro, ou botar sua vida em risco o tempo inteiro pela honra, pra provar que é homem, pra não levar um desaforo pra casa” (PAPO DE HOMEM, 2019, 08min30s).

Esse aprendizado, presente desde a infância, e sendo reproduzido ao longo da vida, se torna um alicerce para a masculinidade hegemônica, tanto para os homens atuais quanto para aqueles que ainda vão nascer. Os dados do documentário dizem que:

“6 em cada 10 homens afirmam lidar hoje com distúrbios emocionais, em algum nível”. Muitos ainda não diagnosticados, pois evitam buscar ajuda. Os mais comuns são, ansiedade, depressão, vício em pornografia e insônia, mas outros vícios, como álcool, demais drogas, comida, apostas e

jogos eletrônicos. São mais presentes do que imaginamos” (PAPO DE HOMEM, 2019, 16min38s).

Conforme afirmam Restier e Souza (2019), no capítulo “Miltos” da obra Diálogos contemporâneos sobre homens negros e masculinidades, “[o] que a gente mais quer é dividir, mas o que a gente menos faz é compartilhar” (RESTIER; SOUZA, 2019, p.226). Essa fala sintetiza a necessidade e a importância de se comunicar emocionalmente e refletir sobre as múltiplas formas de vivenciar as masculinidades. Ainda nesse capítulo, um dos participantes do grupo Miltos relata que os relacionamentos interpessoais são contextos fundamentais para pensar os próprios comportamentos e, nesse sentido, buscar melhorias e desenvolver uma percepção mais clara sobre o próprio lugar dentro dessas relações. Essas dificuldades emocionais também comprometem os vínculos afetivos. A ausência de diálogo emocional gera relações superficiais, muitas vezes regidas por competição e silêncio. Esse silêncio muitas vezes é reproduzido nas relações familiares, afetivas e amorosas, onde a escuta e o afeto são fundamentais. O processo de se tornar homem consiste em distanciar cada vez mais da comunicação emocional pois ela reflete a vulnerabilidade e fraqueza masculina, esse silenciamento do sentir é apontado também como um dos motivos de homens utilizarem a violência como forma de comunicação.

Entre os relatos mais marcantes do material visual está o de Sandro Cipriano, educador social do Serviço de Tecnologia Alternativa (SERTA). Durante uma dinâmica em sala de aula, um jovem se emociona profundamente ao vivenciar um gesto simples de afeto, um beijo simbólico, revelando que nunca teve coragem de abraçar ou beijar o pai:

“Professor, eu nunca tive coragem de dar um abraço e um cheiro no meu pai. Porque lá em casa sempre quem foi ensinado a abraçar e beijar era minha irmã com minha. E com meu pai eu não podia fazer isso” (PAPO DE HOMEM, 2019, 22min13s).

Esse trecho responde diretamente à pergunta: quais os relatos que retratam a dificuldade do homem na comunicação emocional? Aqui, vemos como a expressão de afeto é frequentemente vista como proibida ou imprópria no universo masculino, o que perpetua o ciclo de silenciamento. O impedimento não é apenas individual, mas socialmente reforçado por gerações, normatizando o afeto apenas entre mulheres. Dessa forma, homens que fazem uma mínima demonstração de sentimento são considerados fracos e menos homens, aproximando-os de um lugar do feminino proibido.

No capítulo “Miltons”, do livro Diálogos contemporâneos sobre homens negros e masculinidades, é possível observar como a participação em grupos reflexivos pode contribuir para a ressignificação de vínculos afetivos, especialmente no contexto das relações familiares. Marlon Laurêncio relata que, a partir das experiências no grupo, foi capaz de compreender melhor a perspectiva do pai ausente e, com isso, desenvolver sentimentos de afeto que antes não conseguiam ser expressos. Essa aproximação permitiu o restabelecimento do diálogo entre os dois, com demonstrações mais claras de carinho e escuta mútua, revelando um processo de amadurecimento emocional e reconstrução da masculinidade a partir de uma nova sensibilidade (RESTIER; SOUZA, 2019).

Outros obstáculos à comunicação emocional estão presentes nas relações entre homens. A ideia de “ser *brother*”, embora denote companheirismo, muitas vezes esconde uma relação frágil quando se trata de acolher a dor do outro. Kdu dos Anjos, gestor do Centro Cultural Lá da Favelinha, problematiza isso: “A gente tem que ter tempo pra esse lado [...] Te amo, sou seu brother e não vamos só até a página 2, vamos escrever a história inteira, sabe?” (PAPO DE HOMEM, 2019, 33min17s). Essa fala responde à questão do presente trabalho: o que impede os homens de se comunicarem emocionalmente? apontando que, embora haja laços entre homens, muitas vezes eles são limitados por convenções de masculinidade que vetam a vulnerabilidade, podem passar anos sendo amigos de outros homens sem conseguir se abrir ou demonstrar uma fragilidade.

Ainda no conceito de “*brotheragem*” abordado no documentário, muitas vezes os homens não expõem suas experiências e dificuldades, com coisas normais da vida, por medo do julgamento e olhar do outro, assim como explicitado na fala:

“A broderagem tóxica e a broderagem saudável é bem esse antagonismo. Por exemplo, o cara chega numa festa e conta uma intimidade para um grupo de amigos, que aconteceu com ele, por exemplo, “fui transar e não tive uma ereção”, por exemplo. O cara vira piada, todo mundo vai sacanear, mas muitos ali passaram por essa mesma situação ou estão passando. E uma broderagem saudável seria o que? “po cara isso acontece comigo também, vamos conversar, vamos trocar, o que a gente pode fazer?” então é acolher essas situações, é preciso que, para que uma broderagem saudável aconteça, é preciso que os homens estejam mais maduros com suas emoções com sua masculinidade, para que ele possa acolher aquela dúvida” (PAPO DE HOMEM, 2019, 15min44s).

A masculinidade atualmente está assentada na evitação da fragilidade, o que torna a partilha emocional um risco à identidade masculina, a essa ideia do que significa ser homem.

Diante disso, a Psicologia tem discutido a importância de desconstruir os modelos hegemônicos de masculinidade e a promoção de espaços de escuta entre homens. A noção de masculinidade hegemônica, conforme problematizada por Connell e Messerschmidt (2013), opera como um ideal normativo que impõe performances rigidamente viris, cisheteronormativas e autoritárias, excluindo e desumanizando outras formas de expressão masculina. Esse modelo se sustenta por meio de práticas que silenciam emoções, reforçam violências e produzem subjetividades marcadas por sofrimento psíquico. A exemplo disso, a performance pública de figuras como Jair Bolsonaro, ao declarar-se “imbrochável, imorrível e incomível” (BOLSONARO, 2021), reforçando símbolos de invulnerabilidade e domínio sexual, que se alinham à construção social da masculinidade tóxica.

Nesse contexto, a Psicologia é chamada a agir com base em referenciais críticos, como propõe a Resolução CFP nº 01/2018, reconhecendo a diversidade de identidades e expressões de gênero e promovendo práticas clínicas, sociais e educativas que rompam com as imposições normativas. Autoras como Butler (2003) e hooks (2018) alertam para a urgência de subverter os regimes de gênero que limitam tanto homens quanto mulheres, com intuito de desnaturalizar desigualdades e violências. Nesse sentido, outra importante contribuição é a experiência do grupo

de homens negros, narrada por Henrique Restier e Rolf Malungo de Souza (2019), configura-se como uma iniciativa fundamental na construção de espaços de escuta, acolhimento e reflexão crítica sobre masculinidades negras. Formado por homens negros, o grupo se propõe a romper com o silenciamento emocional e afetivo historicamente imposto a esses sujeitos, promovendo o cuidado mútuo, a partilha de experiências e a ressignificação das trajetórias individuais e coletivas. A proposta problematiza as normas da masculinidade, criando um ambiente seguro para a expressão de vulnerabilidades, a desconstrução de estigmas e o fortalecimento da autoestima racial, tudo isso com o direcionamento de dois psicólogos.

Ademais, é essencial considerar os atravessamentos raciais e de classe. Homens negros, por exemplo, vivenciam a masculinidade de forma atravessada por hiperssexualização, desumanização e violência estatal (CÉSAR, 2019; RESTIER; SOUZA, 2019; ATLAS DA VIOLÊNCIA, 2024). A Psicologia, portanto, deve incorporar uma abordagem interseccional que considere os impactos do racismo e do colonialismo na construção dessas masculinidades. Produções como a obra audiovisual (PAPO DE HOMEM, 2019) revelam como o silenciamento emocional afeta os homens desde a infância, e reforçam a necessidade de espaços de escuta, diálogo e transformação. Assim, os psicólogos são convocados a atuar na criação de novos referenciais de cuidado, vínculo e afeto, promovendo a pluralidade das masculinidades e contribuindo para a superação das normativas que produzem sofrimento e violência.

A obra documental também responde à última pergunta desta pesquisa: o filme informativo “O Silêncio dos Homens”, que trouxe a experiência desses homens e sua busca por outras formas de performar masculinidades, tem sido utilizado em iniciativas atuantes para o cuidado em intervenções? Sim. Em sua parte final, o registro visual apresenta projetos e iniciativas que usam o próprio material como ferramenta reflexiva e educativa. São eles: Memoh, Homem Paterno, PrazerEle, Roda 5070, Afropai, SERTA e o Centro Cultural Lá da Favelinha.

Essas iniciativas estão espalhadas por diferentes regiões do Brasil e atuam diretamente na formação de espaços de acolhimento e transformação das masculinidades. O SERTA, com sede em Glória do Goitá-PE, adota uma pedagogia baseada no desenvolvimento sustentável, incluindo em sua proposta debates sobre

afeto e masculinidade. Já o Centro Cultural Lá da Favelinha, em Belo Horizonte (MG), atua como uma rede de apoio afetiva para jovens e adultos, promovendo novas referências sobre o que significa “ser homem”.

Esses exemplos mostram que há um movimento coletivo e social em curso, ainda que lento e silencioso, que busca reconstruir os referenciais de masculinidades plurais, possibilitando aos homens uma vida mais livre, afetiva e saudável. Através do cuidado, da escuta e da criação de vínculos, essas iniciativas respondem de forma prática aos impasses que o filme documental levanta, mostrando que outras formas de ser homem são além de possíveis, mas sim urgentes.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo deste trabalho, foi possível compreender como a masculinidade hegemônica impacta profundamente a vida dos homens, especialmente no que diz respeito à sua saúde mental e aos seus relacionamentos interpessoais (CONNELL e MESSERSCHMIDT, 2013). O silenciamento emocional, fruto desse modelo de masculinidade que valoriza a força, a autossuficiência e a negação das vulnerabilidades, não só distancia os homens de lidarem com seus sentimentos, como também fragiliza seus vínculos afetivos e sociais.

Os relatos presentes na obra audiovisual (PAPO DE HOMEM, 2019) revelam, de forma contundente, as dificuldades que muitos homens enfrentam ao tentarem nomear, reconhecer e compartilhar seus sentimentos. Expressões como “eu nunca tive coragem de dar um abraço e um cheiro no meu pai” (PAPO DE HOMEM, 2019, 22min13s), “homem não chora” (PAPO DE HOMEM, 2019, 2min26s), ou ainda a necessidade de ocultar afetos para não ser alvo de julgamentos, aparecem como marcas constantes desse processo. Essa dificuldade se traduz em sofrimento psíquico, adoecimento mental, isolamento, dificuldade nos relacionamentos, além de altos índices de violência autoprovocada, dependências, depressão e até suicídio.

Fica evidente que os principais impeditivos para a comunicação emocional masculina estão diretamente relacionados às normas de gênero rigidamente impostas desde a infância. A performance masculina, social e culturalmente

construída, exclui sistematicamente a possibilidade de expressar emoções como fragilidade, medo e tristeza, pois tais sentimentos são compreendidos como incompatíveis com o ideal hegemônico de força, controle e invulnerabilidade (CONNELL; MESSERSCHMIDT, 2013; BUTLER, 2003). Essa lógica normativa não apenas compromete a saúde mental dos homens, como também impacta negativamente a qualidade de suas relações interpessoais, gerando ciclos de solidão, desconexão afetiva e, muitas vezes, de violência (HOOKS, 2018; PAPO DE HOMEM, 2019). A crítica feminista à cisheteronormatividade e à masculinidade hegemônica, conforme discutida por Butler (2003), oferece subsídios teóricos importantes para essa análise, assim como as reflexões de Hooks (2018), que evidenciam como o patriarcado molda emocionalmente os homens, privando-os da empatia e da afetividade. Além disso, os dados e relatos apresentados no filme documental (PAPO DE HOMEM, 2019) reforçam os efeitos concretos desses padrões sobre a vida emocional masculina, evidenciando a urgência de desconstruir esses modelos e ampliar as possibilidades de vivência emocional.

A Psicologia, enquanto ciência comprometida com a promoção da saúde e do bem-estar, tem se debruçado, especialmente nas últimas décadas, sobre os estudos das masculinidades (PAPO DE HOMEM, 2019). Esse campo teórico-prático vem contribuindo para desconstruir os modelos tradicionais e abrir caminhos para que os homens possam se reconectar com seus afetos, suas vulnerabilidades e desenvolver uma comunicação emocional mais autêntica (HOOKS, 2018, p. 14; RESTIER; SOUZA, 2019). As práticas psicológicas, sejam elas clínicas, comunitárias ou educativas, têm cada vez mais incorporado a discussão sobre gênero como elemento fundamental para o cuidado em saúde mental (PAPO DE HOMEM, 2019; CONNELL e MESSERSCHMIDT, 2013).

O filme de pesquisa (PAPO DE HOMEM, 2019), além de trazer à tona essas reflexões, se mostrou de fundamental importância no ano em que foi lançado, visto que figuras autoritárias que reproduziam um pensamento hegemônico a respeito da masculinidade emergiram no mundo, como Donald Trump e Jair Bolsonaro, o documentário se mostrou uma contramedida importante para desconstrução desse pensamento, e ainda é atualmente, visto que figuras assim podem emergir

novamente, como foi o caso de Donald Trump que novamente ganhou as eleições americanas no ano de 2024.

A produção audiovisual (PAPO DE HOMEM, 2019), também se tornou uma potente ferramenta de intervenção social, servindo como material de apoio para diversas iniciativas que trabalham com o cuidado e a transformação das masculinidades, como “Memoh”, “Homem Paterno”, “PrazerEle”, “Roda5070”, “Afropai”, “Serviço de Tecnologia Alternativa (SERTA)” e “Lá da Favelinha”. Esses projetos, citados no filme documental, são exemplos práticos de que é possível construir espaços de escuta, acolhimento e transformação, onde os homens possam aprender novas formas de se relacionar consigo mesmos e com os outros, rompendo com o ciclo do silêncio e do sofrimento.

Apesar dos avanços, este trabalho também identificou limitações e lacunas que merecem aprofundamento em pesquisas futuras. Uma delas refere-se à necessidade de ampliar os olhares sobre as masculinidades, considerando de maneira mais robusta como fatores como raça, classe, orientação sexual e território atravessam essas construções. Embora o filme informativo (PAPO DE HOMEM, 2019) traga recortes relevantes, nota-se a ausência de vivências específicas, como a de homens trans, bem como de masculinidades indígenas e de pessoas com deficiência. Considerando que as masculinidades são influenciadas por normas da masculinidade hegemônica (CONNELL; MESSERSCHMIDT, 2013), é importante situar como se dá a construção das masculinidades cisnormativas. A partir dessa perspectiva, torna-se possível propor caminhos para compreender e representar masculinidades que escapam da lógica cisnormativa, ampliando o debate sobre diversidade de identidades e expressões de gênero. Além disso, torna-se urgente investigar os impactos das redes sociais na construção das novas masculinidades, seja como espaço de reprodução da masculinidade tóxica, seja como ambiente de resistência e produção de afetos e cuidado entre homens.

Por fim, este trabalho reitera a importância de promover discussões sobre masculinidades não apenas em espaços acadêmicos ou terapêuticos, mas também em ambientes educativos, comunitários e institucionais. Desnaturalizar a lógica da masculinidade hegemônica é um passo essencial para a construção de uma sociedade mais justa, igualitária e emocionalmente saudável, não só para os

homens, mas para todas as pessoas que são impactadas por essa lógica. Diante disso, conclui-se que falar sobre emoções, construir redes de apoio e promover a escuta entre homens não é sinal de fraqueza, mas sim um potente ato de coragem, cuidado e resistência frente a um modelo que tanto adoece quanto mata. Que este trabalho possa, assim como o documentário "O Silêncio dos Homens", contribuir para o rompimento desse silêncio e fomentar a construção de masculinidades mais plurais, livres e afetivas.

5. REFERÊNCIAS

ALBINO, Airan. Miltons: múltiplas trocas em tom de conversa. Em: RESTIER, Henrique., SOUZA, Rolf Malungo. **Diálogos contemporâneos sobre homens negros e masculinidades**. São Paulo: Ciclo Contínuo Editorial, 2019, p. 197-228;

BOLSONARO volta a dizer que é imbrochável, imorrível e incomível. [S. l.: s. n.], 2021. **1 vídeo (0:50)**. Publicado por: UOL. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=-GTlirymemw>. Acesso em: 1 jun. 2025.

BUTLER, Judith. **Problemas de Gênero: Feminismo e Subversão da Identidade**. Tradução de Renato Aguiar. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2003.

CÉSAR, Caio. **Hiperssexualização, autoestima e relacionamento inter-racial**. Em: RESTIER, Henrique., SOUZA, Rolf Malungo de. **Diálogos contemporâneos sobre homens negros e masculinidades**. São Paulo: Ciclo Contínuo Editorial, 2019, pp. 53-76.

CONNELL, Robert W; MESSERSCHMIDT, James W. **Masculinidade hegemônica: repensando o conceito**. Florianópolis: Revista estudos feministas, 2013.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. Resolução CFP nº 01, de 29 de janeiro de 2018. **Diário Oficial da União**: seção 1, p. 23, 30 jan. 2018. Disponível em: <https://site.cfp.org.br>. Acesso em: 6 jun. 2025. FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA; Instituto De Pesquisa Econômica Aplicada. Atlas da violência 2024. Brasília: FBSP; IPEA, 2024.

HOOKS, Bell. **O feminismo é para todo mundo: Políticas arrebatadoras**. Português: Rosa dos tempos, 2018.

KRIPKA, R. M. L.; SCHELLER, M.; BONOTTO, D. D. L. **Pesquisa Documental: considerações sobre conceitos e características na Pesquisa Qualitativa** [s. l.], 2015.

PAPO DE HOMEM. **O silêncio dos homens**. Direção de Ian Leite. Produção de Guilherme Valadares e Mariana Ribeiro. São Paulo: Papo de Homem, 2019. Disponível em: <https://youtu.be/NRom49UVXCE>. Acesso em: 05 dez. 2024.

RESTIER, R.; SOUZA, R. R. de. Miltons. In: RESPINI, H.; SOUZA, R. R. de (Orgs.). **Diálogos contemporâneos sobre homens negros e masculinidades**. São Paulo, 2019. p.215-238.

VEIGA, Lucas. Além de preto é gay: as diásporas da bixa preta. Em: RESTIER, Henrique., SOUZA, Rolf Malungo. **Diálogos contemporâneos sobre homens negros e masculinidades**. São Paulo: Ciclo Contínuo Editorial, 2019, p. 77-94;