

OS IMPACTOS DO MACHISMO NA SAÚDE MENTAL DOS HOMENS: UMA CONTRIBUIÇÃO DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

José Lamartine da Silva

Psicólogo; Concluinte da Pós-graduação em Psicoterapia Cognitivo- Comportamental. UNIVISA - Centro Universitário da Vitória de Santo Antão. Centro de Pós-Graduação e Extensão - CPGE.

<http://lattes.cnpq.br/1175598410144167>

<https://orcid.org/0009-0004-8436-0878>

E-mail: psilamartinesilva86@gmail.com

Edilma Edilene da Silva

Orientadora; Psicóloga; Mestre em Psicologia, Práticas e Inovações em Saúde Mental; Especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental; Especialista em Psiquiatria e Saúde Mental; Especialista em docência em saúde. Professora de graduação e pós-graduação do curso de Psicologia. Supervisora clínica em Terapia Cognitivo- Comportamental. UNIVISA- Centro Universitário da Vitória de Santo Antão. Centro de Pós-Graduação e Extensão - CPGE.

<https://lattes.cnpq.br/4983113995931517>

<https://orcid.org/0009-0005-3297-0970>

E-mail: edilmaes36@gmail.com

DOI-Geral: <http://dx.doi.org/10.47538/RA-2024.V3N1>

DOI-Individual: <http://dx.doi.org/10.47538/RA-2024.V3N1-42>

RESUMO: O machismo é compreendido como uma construção familiar, social, cultural e religiosa onde o ser homem, muitas vezes é exigido uma representatividade de resistência. Assim muitos estão presos a crenças que impossibilitam a identificação de suas vivências de vulnerabilidade e das expressões dos seus sentimentos. Ocasionalmente dificuldade em buscar o autocuidado, em seus aspectos físico e mental, facilitando a variáveis de transtornos emocionais que tem impactado consideravelmente a saúde mental dos homens. O presente artigo tem como objetivo identificar como o machismo pode impactar na saúde mental do homem e quais são as intervenções da terapia cognitivo- comportamental no cuidado para com o machismo. Por meio de um levantamento de revisão bibliográfica de artigos científicos em plataformas como Google Acadêmico, PsycINFO e SciELO e capítulos de livros que sustentaram a pesquisa, com recorte temporal entre 2019 a 2023. Por meio desse estudo verificou-se que as intervenções da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) conduzem o despertar nos homens a mudança dos pensamentos e comportamentos levando-os a experienciar sua masculinidade, com mais naturalidade e menos armadura, resultou também que as intervenções da TCC não irão transformar a cultura machista, mas contribuirá para que os homens possam mudar suas crenças disfuncionais diante de seus autocuidados.

PALAVRAS-CHAVE: Machismo. Homem. Saúde mental. Terapia Cognitivo-Comportamental.

THE IMPACTS OF MACHISM ON MEN'S MENTAL HEALTH: A CONTRIBUTION OF COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY

ABSTRACT: Male chauvinism is understood as a family, social, cultural and religious construction where being a man is often required to represent resistance. Thus, many are trapped in beliefs that make it impossible to identify their vulnerable experiences and the expressions of their feelings. Causing difficulty in seeking self-care, in its physical and

mental aspects, facilitating the variables of emotional disorders that have considerably impacted men's mental health. This article aims to identify how machismo can impact men's mental health and what cognitive-behavioral therapy interventions are in dealing with machismo. Through a bibliographic review survey of scientific articles on platforms such as Google Scholar, PsycINFO and SciELO and book chapters that supported the research, with a time frame between 2019 and 2023. Through this study it was found that Cognitive Therapy interventions -Behavioral (CBT) leads to awakening in men the change of thoughts and behaviors leading them to experience their masculinity, with more naturalness and less armor, it also resulted that CBT interventions will not transform the machista culture, but will contribute to men can change their dysfunctional beliefs in the face of their self-care.

KEYWORDS: Male chauvinism. Man. Mental health. Cognitive behavioral therapy.

INTRODUÇÃO

Na atualidade percebe-se que as pesquisas sobre as masculinidades tem sido pauta para diversas construções de artigos científicos, livros e grupos de estudos. Tendo em vista, que existe um movimento que objetiva a desconstrução da ideia de um homem que foi socialmente e religiosamente criado, tal criação gerou o machismo. Desde a década de 70 as pesquisas de diversas áreas apontam que o machismo é extremamente nocivo a qualquer pessoa, isto é, tem efeitos danosos, expressando-se simbolicamente ou concretamente em violências (Cavalcanti, 2021).

Se compreende por machismo a ideia de que o homem é superior a mulher, dessa maneira, existe a promoção da desigualdade e a perpetuação de estereótipos que são prejudiciais a qualquer gênero. O machismo manifesta-se de várias formas, na desvalorização de gênero, na violência contra as mulheres e contra os próprios homens. No machismo, os homens são cobrados a assumirem um padrão de masculinidade, que impossibilita a busca de ajuda em momentos de dificuldades, de reconhecer que passam por um processo de adoecimento seja mental ou físico, assim, se compreende que os homens, são tão vítimas dessa herança cultural, quanto as mulheres.

É evidente que essa herança cultural pode facilitar o desenvolvimento de transtorno mental, como exemplo: Transtorno de ansiedade, depressão, dependência química, transtorno de estresse pós-traumático, a prática de autoviolência, muitas vezes culmina em suicídio. Tal afetação, compromete o sujeito em ir buscar de ajuda, para superar suas crises. É importante, evidenciar que a Organização Mundial da Saúde (OMS)

afirma que saúde mental tem características biopsicossociais sendo um estado de bem-estar vivenciado pelo indivíduo, que permite o desenvolvimento de suas capacidades pessoais para enfrentar e resolver aos desafios da vida e colaborar com a comunidade. Nesta perspectiva, se compreende os fatores contraproducentes sociais e culturais contribuintes do adoecimento mental dos indivíduos (Brasil, 2021).

Diante desse panorama este artigo tem como objetivo identificar como o machismo pode impactar na saúde mental do homem e quais são as intervenções da terapia cognitivo- comportamental no cuidado para com o machismo. De modo mais específico tenciona a reflexão sobre os conceitos do machismo e como podemos compreender a influência do machismo no sofrimento mental, por fim apresentar como a terapia cognitivo- comportamental (TCC) pode contribuir para tais demandas.

Portanto a psicologia, através da abordagem da (TCC), que se destina uma terapia de curta duração, buscando juntamente com o sujeito solucionar problemas existentes e modificar pensamentos e comportamentos incongruentes, através, do autoconhecimento e das técnicas aplicadas, pode ajudar os homens a desconstruírem as ideias herdadas, equivocadas e perniciosas do que ser homem. Desse modo, poderá vivenciar sua masculinidade sadiamente, compreendendo todo o processo vivenciado.

METODOLOGIA

A metodologia desse estudo trata-se de uma revisão bibliográfica, de caráter exploratório, visando obter uma compreensão abrangente sobre os impactos do machismo na saúde mental do homem: uma contribuição da terapia cognitivo- comportamental. O trabalho permitirá a análise, a fim de identificar e sintetizar as principais descobertas sobre a temática, baseada, através de artigos científicos, capítulos de livros e teses entre o intervalo de tempo de 2019 a 2023. O levantamento bibliográfico foi realizado por meio das bases de dados científicos, como Google Acadêmico¹, PsycINFO², SciELO³,

¹ Google Acadêmico é uma plataforma voltada a agregar e catalogar conteúdos científicos, entre livros, artigos, pesquisas e teses.

² PsycINFO é a mais importante base de dados na área de Psicologia. Desenvolvida e mantida pela American Psychological Association, reúne, organiza e divulga literatura relevante publicada internacionalmente na área de Psicologia e disciplinas correlatas.

³ SciELO – Scientific Electronic Library Online — <http://www.scielo.br> — é uma biblioteca virtual de revistas científicas brasileiras em formato eletrônico.

através das palavras-chave: machismo, homem, saúde mental e terapia cognitivo-comportamental. Salienta-se também a utilização de teses e livros pertinentes ao assunto.

Os critérios de inclusão que orientaram o estudo foram: corresponder ao intervalo de tempo; ter coerência metodológica; estar em português; e que compartilhavam do mesmo objetivo. Já para os critérios de exclusão foram considerados os artigos que através da leitura dos resumos não correspondessem ao objetivo proposto da pesquisa; estudos que se afastavam da margem temporal ou que estavam publicados em outras línguas fora a que foi delimitada nos critérios de inclusão e aqueles que possuíam pouca relevância para o tema abordado.

Após a busca do material, foram encontrados quinze (15) artigos, três (04) capítulos de livros e uma (01) tese de doutorado, os quais compreendiam as palavras-chave do presente estudo, sendo elegidos para desenvolvimento da escrita dez (10) artigos, (01) tese e (03) capítulos de livro.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

As considerações teóricas que fundamentam o presente estudo serão apresentadas em três tópicos principais. No primeiro será descrito sobre o machismo em revisão de literatura. O segundo abordará sobre os impactos do machismo na saúde mental do homem. E o terceiro será composto pelas estratégias da terapia cognitivo-comportamental: no sofrimento psíquico e o enfrentamento do machismo.

MACHISMO: UMA REVISÃO DE LITERATURA

A concepção de machismo que temos na atualidade é aquela que está instituída por modelos de virilidade, de força física, potência sexual e controle e que culmina em alguns casos em violência física ou psicológica a outras pessoas e a si próprio, o machismo ainda como um sistema de crenças, que se coloca acima da mulher, e consequentemente promove a desigualdade, discriminação e a desvalorização (Pereira, *et.al* 2023).

Deve-se compreender que a construção do homem se inicia desde o nascimento e se estende até a vida adulta. Toda essa construção é influenciada pela observância de padrões de referência, pela conduta moral religiosa, social e por consequência familiar. Casadei (2021) aponta que “ser homem”, diariamente, na interação social, nas construções ideológicas, nunca se reduz aos caracteres sexuais, mas sim a um conjunto de características morais de comportamento, socialmente admitidos e constantemente reavaliados, negociados e sempre lembrados.

As regras, padrões comportamentais são impostas intrinsecamente desde a tenra idade o homem é estimulado a reproduzir comportamentos compreendidos e aceitos como normais por uma parcela da sociedade, as experiências vivenciadas enquanto crianças e na identificação com os adultos, contribuem com a percepção de mundo e como os homens vão agir e interagir na sociedade, tendo como estrutura a família, escola, religião e a comunidade, que servem de modelo para reprodução de comportamentos considerado adequado ao seu gênero (Silva, *et.al* 2022).

O machismo, culturalmente é muitas vezes eternizado pelas regras que ensinam às crianças que os homens devem ser fortes e dominantes, ao passo que as mulheres são frágeis e submissas. Quando se olha socialmente, se percebe que as instituições religiosas, políticas, econômicas entre outras, privilegiam os homens, com por exemplo, a desigualdade de salário, violência doméstica. Ao compreender o machismo em perspectiva histórica, se nota que tem raízes em sociedades patriarcais, onde a dominação das mulheres é predominante, que todavia, reverbera com muita atives em pleno século XXI.

Um dos nomes mais notáveis do feminismo, Simone de Beauvir, que estudou o patriarcado e elaborou conceitos do que ser mulher e afirma que: Ninguém nasce mulher: torna-se mulher. Não seria equivocado parafrasear que ninguém nasce homem: tornar-se homem. Contudo, é importante enfatizar que essa perspectiva não descredibiliza a existência de diferenças biológicas, no entanto, chama a atenção para a construção social de gênero. É evidente que o homem não nasce com todas características e qualidades sociais, mas adquire, aprende e desenvolve ao longo da vida (Silva, 2021).

Diante do exposto, é notório que o machismo não é salutar para qualquer pessoa. Ele tem um impacto negativo nas diversas áreas da existência das crianças, mulheres, na

comunidade LGBTQIAPN+ e nos diversos povos, por isso, se pode afirmar que o homem é tão vítima do machismo quanto as mulheres, Silva (2021, p. 58) diz que:

Embora o machismo tenha nas mulheres seu principal alvo, entendemos que os homens também são de alguma medida, por ele afetados. Isso porque a internalização de modelos hegemônicos de masculinidade pode estar ligada tanto à produção de sofrimentos, como também a particularidades (muitas vezes compreendidas como barreira) na expressão e no reconhecimento de tais sofrimentos.

Os homens também são vítimas do machismo, apesar de maneiras diferentes das mulheres. O machismo impõe expectativas rígidas na vivência das masculinidades, como a pressão para não expressar suas emoções, ser todo o tempo competitivo, dominador e agressivo. Como consequência de toda essa realidade, alguns homens desenvolvem problemas de saúde mental.

OS IMPACTOS DO MACHISMO NA SAÚDE MENTAL DO HOMEM

O conceito de saúde mental ao longo dos anos evoluiu. Por muito tempo ela era associada a “loucura” e vista de forma negativa. Atualmente a Organização Mundial da Saúde (OMS), alude que saúde mental é um componente essencial para o bem-estar geral. A saúde mental abrange a capacidade de se adaptar as mudanças contínuas e os diversos desafios da existência humana, desse modo, trata-se de uma compreensão biopsicossocial, ou seja, não só os fatores biológicos são determinantes, mas se inclui os fatores psicológicos e sociais como impulsores da saúde mental. Em vista disso, os aspectos como qualidade de vida, equilíbrio mente e corpo e a sensação de bem-estar devem ser valorizados e não apenas fixar a ideia que saúde mental se restringe apenas a transtornos mentais. No que tange ao estado de bem-estar Walger, *et al.* (2022) *apud* Gaino *et al.* (2018, p. 32) que diz:

O termo “bem-estar”, presente na definição da OMS, é um componente do conceito de saúde e de saúde mental, sendo considera um constructo subjetivo e influenciado pela cultura. Nesta perspectiva, Gaino *et al.* (2018) explica, que a OMS define saúde mental como um estado de bem-estar no qual um indivíduo percebe suas próprias habilidades, pode lidar com os estresses cotidianos e trabalhar produtivamente e é capaz de contribuir para a sua comunidade. No entanto, o predomínio da visão psiquiátrica e dos transtornos mentais acabam por não valorizar os componentes de bem-estar, qualidade de vida, cidadania e inclusão social na dimensão da saúde mental.

Os cuidados em saúde mental sofrem influência sociais, históricas, culturais e de gênero, em vista disso, a forma como os homens e as mulheres vivenciam e expressam o sofrimento físico ou mental são diferentes, no sentido, que as mulheres conseguem buscar ajuda médica e psicológica com mais facilidade, enquanto, que alguns homens envolvidos no machismo apresentam dificuldades reais em pedir ajuda. Tais dificuldades, se originam desde a tenra idade. É comum em algumas famílias, no meio social e na vivência religiosa, crianças do gênero masculino, ouvirem frases que terão consequências terríveis em suas vidas. Frases como estas: seja homem! Homem não chora! Engula o choro! Homens são mais fortes que as mulheres! Nem parece homem! Não se expresse assim! Não sente assim! Isso não é coisa de macho! Entre tantas outras. Todas essas frases condicionam e alimentam crenças de que homens não podem vivenciar a vulnerabilidade essas expressões são usadas como uma ferramenta de silenciamento emocional, principalmente no meio masculino, infelizmente é aprendido que expressar sentimentos e chorar, são fraquezas (Bola, 2020).

Indubitavelmente o machismo tem impactos na saúde mental das pessoas, no entanto, quando se refere as masculinidades, em específico, o comprometimento é mais perceptível. Nota-se um aumento nas estatísticas, nas quais os homens estão no topo de práticas de violências, homicídio, feminicídio, suicídio e quaisquer tipos de violências. Segundo o Boletim Epistemológico do Ministério da Saúde, aponta que a taxa de mortalidade por suicídio no Brasil foi 6,6 por 100 mil habitantes em 2019, quando se faz um comparativo de gênero, observa-se que o suicídio entre mulheres foi de 2,9 por mil habitantes, enquanto os homens foi de 10,7 por mil, significa que os homens têm 3,8 riscos maiores de concretizar a execução do suicídio entre as mulheres é “menos violenta”, como exemplo: intoxicação por fármacos. Já entre homens, a execução é mais agressiva, utilizando-se de armas de fogo, enforcamento, provocação de acidente, entre outros (Botti, *et.al* 2019).

Ao tratar de violência masculina, surpreendentemente, se percebe que é tratada como característica natural, em vista disso, existem poucas reflexões que possibilitem a desconstrução desta cultura. É inegável que a violência e o comportamento agressivo masculino têm uma implicação na saúde mental. Diante da inabilidade que o público masculino tem em lidar com a aceitação do sofrimento e buscar de ajuda. Rocha, (2023)

aponta que, para alguns homens o cuidado e autocuidado é função primordial da mulher, compreendendo ele que os serviços de saúde ou da psicologia, só irá em busca quando a gravidade da doença física ou mental estiver agravada. Rocha ainda destaca que segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) (2021) o acesso aos serviços públicos de saúde apresenta dificuldades, e em vista disso, surge a necessidade de promover novas estratégias de promoção do autocuidado. Se entende autocuidado, como a capacidade que os indivíduos, famílias e comunidades promovem a saúde e previnem doenças, tudo isso com a supervisão de profissionais capacitados (Rocha, 2023).

Diante da triste realidade destaca Reis *et.al* (2023) que o machismo provoca na humanidade e cientes que ele está longe de ser extinguido, se faz necessário a criação de espaços e grupos físicos ou virtuais para os homens, com o objetivo de compartilhar, desconstruir o machismo e de forma salutar trazer à tona as experiências e dores emocionais que muitas vezes se arrastam por décadas, espaços devem possibilitar a interação, apoio e confiança, tendo em vista, que os homens nem sempre conseguem desenvolver a priori uma linguagem emocional.

Portanto, um problema que se encontra no cotidiano do homem em cuidar de sua saúde é a falta de conhecimento. Os discursos e algumas ações das políticas públicas de saúde voltada para os homens estão relacionados à próstata, hipertensão arterial e diabetes, entre outras patologias. Ignora-se os debates sobre saúde mental, a desconstrução da ideia de que ir ao psicólogo é para aquelas pessoas que tem sérios problemas mentais. O cuidado à saúde mental de homens deverá ser inserido nas políticas públicas, através da atenção básica que é a porta de entrada do Sistema Único de Saúde – SUS (Reis, *et.al* 2023).

TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL: NO SOFRIMENTO PSÍQUICO E O ENFRENTAMENTO DO MACHISMO

Primeiramente é interessante estar consciente que a psicologia e suas abordagens não têm a faculdade de modificar as estruturas sociais, culturais, religiosas e familiares, o que ela pode é contribuir com o sujeito para que ele possa olhar para si, para seus comportamentos e assim modificá-los e ressignificá-los. Desse modo, o machismo

estrutural dificilmente será desconstruído em sessões de psicoterapias, mas elas, podem corroborar com aqueles que a procurar, desconstruindo em sim as crenças e as visões distorcidas do que é ser homem.

A terapia cognitiva-comportamental (TCC) é uma abordagem psicológica direcionada na resolução de problemas e na modificação de padrões de pensamentos disfuncionais. Os pensamentos, as emoções e os comportamentos estão conectados. A TCC procura ajudar as pessoas que a buscam, a identificar e reestruturar crenças negativas ou distorcidas, traçando um projeto terapêutico de desenvolvimento de estratégias para substituir por padrões de pensamentos reais e sobretudo saudáveis. Essa abordagem ainda enfoca nas mudanças de comportamentos e hábitos nocivos, proporcionando as pessoas a adquirir habilidades e técnicas para serem aplicadas em momentos difíceis ou de crises (Beck, 2022).

A TCC pode ajudar o indivíduo a pensar sobre seus comportamentos e pensamentos machistas, levando-os a identificar e reavaliar suas crenças centrais e pensamentos. Para isto, é necessário que o sujeito compreenda o que é o machismo e como ele se manifesta no cotidiano e quais são as suas crenças. A psicoeducação é uma técnica fundamental para esse início do processo, essa técnica tem como objetivo nortear os pacientes e seus familiares sobre o funcionamento de uma doença ou transtorno, sobre suas emoções, comportamentos e como estes funcionam, e a estarem conscientes de suas experiências desenvolvendo a autorreflexão (Amaral, 2022).

A identificação dos pensamentos automáticos, ou seja, aqueles pensamentos rápidos, que surgem de forma espontâneas, quase imperceptíveis e por vezes repetitivos. A identificação ajuda o paciente a reconhecer os pensamentos que surgem em momentos do dia. Por exemplo, um homem pode automaticamente pensar que o choro é exclusivo do sexo feminino. Essa técnica, contribui para que o sujeito reconheça seus pensamentos automáticos, e assim, questioná-lo e conseqüentemente modificar, é avaliar a validade do seu pensamento (Beck, 2022).

É importante que o indivíduo que deseja o autoconhecimento inicie um exame interior, questionando suas crenças. Segundo Beck as “Crenças nucleares são compreensões duradouras tão fundadas que muitas vezes não são articuladas nem para elas mesmas” (Beck, 2022, p.29). As crenças são constituídas gradualmente, desde a

infância até a idade adulta, as razões são diversas desde experiências traumáticas ou posicionamentos positivos ou negativos de outros sobre o indivíduo. Para essa autorreflexão, o método socrático é um caminho possível. Segundo Waktman (2023) o objetivo do método é pensar sobre o pensamento, refletir sobre o sentir e assim promovendo a reflexão, a autocrítica, permitindo que o paciente identifique e confronte seus padrões de pensamentos, desse modo, pode substituindo por pensamentos e crenças mais equilibradas, culminando na validação suas opiniões tendo a certeza que estão fundamentadas em evidências concretas.

A reestruturação cognitiva objetiva identificar e modificar padrões de pensamentos distorcidos, dando vazão a pensamentos mais realistas a reestruturação cognitiva visa a correção dos pensamentos disfuncionais e as interpretações que não são coerentes com a realidade. Por exemplo, acreditar que as experiências de cunho emocional são de mulher instáveis, pode substituir por uma crença mais concreta, como a expressão dos sentimentos não têm relação com gênero (Moreira, 2021).

Tanto o psicólogo(a) quanto o paciente devem lembrar que o processo de mudança de pensamentos e comportamentos machistas é individual, e como qualquer processo requer tempo. É um trabalho em conjunto com o paciente para identificar as técnicas que possam ser apropriadas para as especificidades de cada paciente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta revisão bibliográfica, possibilitou compreender que o machismo é uma construção social, política, cultural e religiosa. Todavia na atualidade, se compreende o ser homem, como aquele que apresenta força física superior que a outros gêneros, uma potência sexual incomum e o controle. Tal construto, em muitos dos casos, gera violência física e psicológica. É comum, a percepção que só as mulheres são vítimas do machismo, porém, os homens são também vítimas, com isto, não significa que o sofrimento das mulheres não seja validado. Os efeitos deletérios do machismo, tem consequências terríveis na vida de qualquer pessoa, principalmente nos próprios homens comprometendo sua saúde física e mental.

Deste modo compreendeu-se que a saúde mental em uma perspectiva biopsicossocial, ou seja, os fatores internos e externos contribuem para o adoecimento mental. A abordagem da Terapia cognitivo-comportamental (TCC) pode contribuir para a mudança de pensamento e comportamento dos indivíduos, levando-os a compreender seus discursos e atitudes machistas e ressignificá-los.

Portanto, é importante salientar, que o processo de desconstrução do machismo levará tempo, por essa razão, os grupos terapêuticos online e presenciais que facilitem a escuta e a fala de homens se faz necessário, além, de grupos de estudos e rodas de conversas. Todos esses meios ajudam a compreender as masculinidades e a vivência sadia do que é ser homem em pleno século XXI, onde alguns comportamentos e ideais já se encontra na caducidade. Por conseguinte, ao longo, desde trabalho foi percebido que as pesquisas sobre o machismo, tendo o homem como objeto de estudo, como vítima do próprio sistema machista é escasso. São poucos artigos, poucos livros, isso é um alerta que toda essa cultura e ideologia de superioridade masculina é viva e forte.

REFERÊNCIAS

AMARAL, E. A.; VIERA, A.F.B.; SILVA, C. SCHMITT, S. **Terapia cognitivo-comportamental e transtorno de ansiedade generalizada: tratamento e eficácia.** Anais do 20º Encontro científico cultural interinstitucional, 2022. Disponível em: <<https://www4.fag.edu.br/anais-2022/Anais-2022-158.pdf>. > Acesso em: 21 fev. 2024.

BECK, J. S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática.** 2º edição. Porto Alegre: Artmed, 2022.

BRASIL. OMS, Mortalidade por suicídio e notificações de lesões autoprovocadas no Brasil: **Boletim Epidemiológico**, set.2021. Disponível em: <file:///C:/Users/Lamartine/Downloads/Boletim_epidemiologico_SVS_33_final.pdf>. Acesso em: 05 jan. 2024.

BOLA, J.J. **Seja homem: a masculinidade desmascarada.** 1º edição. Porto Alegre: Dublinense, 2020.

BOTTI, N. C. L. *et al.* Características e fatores de risco do comportamento suicida de homens e mulheres em tratamento psiquiátrico. **Cogitare Enfermagem**, [S.l.], v. 23, n. 1, abr. 2019. ISSN 2176-9133. doi:<http://dx.doi.org/10.5380/ce.v23i1.54280> Disponível em: <<https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/view/54280>>. Acesso em: 27 dez. 2023.

CAVALCANTI, J. K. S. **A relação entre patriarcalismo e saúde mental masculina. Trabalho de conclusão de curso** - Centro Universitário Dr. Leão Sampaio. Juazeiro do Norte. 2021. Disponível em:<<https://sis.unileao.edu.br/uploads/3/PSICOLOGIA/P1434.pdf>>. Acesso em: 20 dez.

2023.

CASADEI, E. B.; KUDEKEN, V. S. F.S. A masculinidade tóxica no discurso da saúde pública: estratégias de convocação dos homens em campanhas do SUS. **Revista Eletrônica de Comunicação, Informação & Inovação em Saúde**, [S. l.], v. 14, n. 4, 2020. DOI: 10.29397/reciis.v14i4.2021. Disponível em: <<https://www.reciis.icict.fiocruz.br/index.php/reciis/article/view/2094>>. Acesso em: 01 fev. 2024.

MOREIRA, M. T. F. Eficácia da Terapia de Restruturação Cognitiva para redução do abuso de álcool: uma revisão integrativa/ Eficácia da Terapia de Reestruturação Cognitiva para Reduzir o Abuso de Álcool: Uma Revisão Integrativa. **Revista Brasileira de Revisão de Saúde**, [S. l.], v. 4, pág. 15715–15729, 2021. DOI: 10.34119/bjhrv4n4-105 2021. Disponível em: <<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/33481>>. Acesso em: 22 fev. 2024.

PEREIRA, G. H. M. C. *et.al.* O desvelar do machismo no autocuidado em saúde da população masculina. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, [S. l.], v. 5, n. 5, p. 3042–3054, 2023. DOI: 10.36557/2674-8169.2023v5n5p3042-3054. Disponível em: <<https://bjih.emnuvens.com.br/bjih/article/view/880>>. Acesso em: 22 fev. 2024.

REIS, J.L. *et al.* O suicídio praticado por homens e atenção básica à saúde. **Complexitas revista de filosofia temática**, Pará, v.8, n. 01, p. 33 – 41, set. 2023. Disponível em: <<https://periodicos.ufpa.br/index.phd/complexitas/article/view/15287/10488>>. Acesso em: 18 dez. 2023.

ROCHA, R. **Saúde mental e masculinidades: Experiências de sofrimento psíquico e autocuidado narradas por homens**. 2023. 92 f. Tese (doutorado) – Universidade Católica de Santos, Programa de Pós – Graduação stricto sensu em Saúde Coletiva, 2023. Disponível em: <<https://tede.unisantos.br/bitstream/tede/7987/1/Rafaela%20Rocha.pdf>>. Acesso em: 18 dez. 2023.

SILVA, R. P.; MELO, E. A. Masculinidade e sofrimento mental: do cuidado singular ao enfrentamento do machismo? **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 10, p. 4613 – 4622, out. 2021. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csc/a/THNcKsn4kgqwb6rFbS48ntM/#>>. Acesso em: 18 dez. 2023.

SILVA, A. F. D. *et al.* Elementos constitutivos da masculinidade ensinados/aprendidos na infância e adolescência de homens que estão sendo processados criminalmente por violência contra a mulher/parceira. **Ciência & saúde coletiva**, v.27, n.6, p. 2123 – 2131, jun. 2022. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csc/a/N5NZMqyRYxh763Fq3pPfzgS/#>>. Acesso em: 05 jan. 2024.

WALGER, *et al.* O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo*. **SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.** Edição. port. Ribeirão Preto, v. 14, n. 2, p. 108-116, 2022. Disponível em

<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762018000200007&lng=pt&nrm=iso>. Acesso:

em 22 fev. 2024. <http://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2018.149449>

WAKTMAN, S. H. *et al.* **Questionamento Socrático para terapeutas: aprenda a pensar e a intervir como um terapeuta cognitivo-comportamental.** Porto Alegre: Artmed, 2023.

Submissão: outubro de 2023. Aceite: novembro de 2023. Publicação: março de 2024.