

MASCULINIDADE E SILÊNCIO EMOCIONAL: UMA CONSTRUÇÃO SOCIAL DO SOFRIMENTO

Vinício José Lima Venâncio¹

Fernanda Bicalho Pereira²

Alcione Januária Teixeira da Silveira³

Magali de Paula Silva Santana⁴

psicomagalisantana@gmail.com

ÁREA DO CONHECIMENTO: Ciências Humanas

RESUMO

As construções socioculturais da masculinidade têm historicamente associado o ser homem a atributos como força, autonomia, racionalidade e controle emocional, contribuindo para a restrição da expressão afetiva e para o silenciamento de experiências subjetivas de sofrimento. Nesse contexto, o presente estudo teve como objetivo compreender, por meio de uma revisão bibliográfica de abordagem fenomenológica, como o silêncio emocional é constituído na experiência vivida de homens frente às determinações socioculturais das masculinidades, investigando suas repercussões na expressão dos afetos, na relação com o corpo, na linguagem e na vivência do sofrimento emocional. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica qualitativa, desenvolvida a partir da análise de artigos científicos publicados em língua portuguesa, revisados por pares e selecionados segundo critérios previamente estabelecidos. A interpretação do material ocorreu à luz da fenomenologia, buscando apreender os significados atribuídos ao fenômeno na literatura. Os resultados evidenciaram que o silêncio emocional masculino está intimamente relacionado aos processos de socialização de gênero, que reforçam padrões hegemônicos de masculinidade pautados na invulnerabilidade, na autossuficiência e na repressão emocional. Observou-se que tais construções dificultam o reconhecimento e a expressão dos afetos, impactando negativamente a saúde mental, as relações interpessoais e as práticas de autocuidado. Conclui-se que o silêncio emocional não constitui uma característica inerente aos homens, mas um fenômeno socialmente construído que atravessa a experiência subjetiva masculina, evidenciando a necessidade de ampliar espaços de escuta, acolhimento e reflexão sobre as masculinidades contemporâneas.

¹Graduando em Psicologia pelo Centro Universitário Univértix.

²Psicóloga; Mestra em Enfermagem.

³Psicóloga; Doutora em Educação; Mestre em Educação; Professora do Curso de Psicologia no Centro Universitário Univértix.

⁴Psicóloga; Mestranda em Educação; Professora do Curso de Psicologia no Centro Universitário Univértix.

PALAVRAS-CHAVE: masculinidade; silêncio emocional; fenomenologia; saúde mental; sofrimento psíquico.

1 INTRODUÇÃO

Conceito de gênero vem sendo elaborado no âmbito das discussões sobre as relações sociais, orientando-se por uma perspectiva crítica que busca analisar como as construções e representações sociais, históricas e culturais produzem e sustentam desigualdades, hierarquias e assimetrias entre os sexos na realidade social (Souza; Altomar; Manfrin, 2017).

A masculinidade pode ser entendida como uma expressão da categoria de gênero, configurando-se como um campo simbólico que orienta práticas, comportamentos, afetos e modos de agir socialmente esperados, funcionando como um modelo hegemônico construído cultural e socialmente para a legitimação e afirmação da identidade masculina, especialmente no contexto da sociedade burguesa (Souza; Altomar; Manfrin, 2017).

O sofrimento emocional masculino manifesta-se, frequentemente, de maneira distinta das formas tradicionalmente reconhecidas pelos serviços de saúde, podendo expressar-se por meio da irritabilidade, do abuso de substâncias psicoativas, da agressividade, do isolamento social e da dificuldade em reconhecer e verbalizar os próprios sentimentos. Nesse contexto, as normas de masculinidade hegemônica tendem a dificultar a busca por ajuda profissional, favorecendo o agravamento do sofrimento psíquico e contribuindo para indicadores elevados de adoecimento mental e comportamento suicida entre homens (Courtenay, 2000; Organização Mundial da Saúde, 2022).

Diante desse cenário, a atuação da Psicologia mostra-se fundamental ao promover espaços de escuta qualificada que favoreçam a elaboração das experiências emocionais e a ressignificação dos modelos rígidos de masculinidade. Sob a perspectiva fenomenológica, o cuidado psicológico prioriza a compreensão da experiência vivida do sujeito, acolhendo sua singularidade sem reduzi-la a categorias previamente estabelecidas. Essa postura possibilita intervenções voltadas ao fortalecimento da autonomia, da expressão afetiva e da construção de modos mais

autênticos de existir, contribuindo para a promoção da saúde mental dessa população (Forghieri, 2019; Schneider, 2011).

O trabalho em questão justifica-se a partir da experiência do estágio clínico específico, no qual se evidenciou a recorrência de dificuldades relacionadas à expressão emocional masculina e à elaboração do sofrimento psíquico. Tais vivências suscitaram reflexões acerca dos modos pelos quais os homens se relacionam com seus afetos, frequentemente atravessados por expectativas socioculturais que valorizam a autossuficiência, a força e o controle emocional.

O presente estudo tem como objetivo analisar, por meio de uma revisão bibliográfica, como a produção científica compreende a relação entre as construções socioculturais das masculinidades e o silêncio emocional masculino, identificando de que maneira esse fenômeno repercute na expressão dos afetos, na vivência do sofrimento psíquico e na busca por cuidado em saúde mental.

Do ponto de vista acadêmico, este estudo contribui ao propor uma abordagem fenomenológica, deslocando o foco de análises estritamente explicativas para a compreensão da experiência vivida, tal como se manifesta na existência concreta dos sujeitos. Tal perspectiva permite apreender o fenômeno em sua dimensão subjetiva e encarnada, evidenciando como os atravessamentos históricos e culturais se inscrevem na constituição do sujeito e de seu sofrimento.

Ademais, a relevância desta investigação estende-se ao campo clínico, na medida em que possibilita ampliar as formas de escuta e intervenção junto a homens que apresentam dificuldades na expressão de seus afetos, favorecendo práticas mais sensíveis às especificidades de suas experiências. Dessa forma, o estudo contribui não apenas para o avanço teórico na interface entre fenomenologia, masculinidade e saúde mental, mas também para o desenvolvimento de estratégias de cuidado mais alinhadas às demandas contemporâneas.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A masculinidade pode ser compreendida como um fenômeno existencial que se constitui na experiência vivida dos sujeitos, sendo atravessada por dimensões

históricas, culturais e linguísticas, não se configurando como uma essência fixa, mas como um modo de ser-no-mundo que se revela nas relações e nos sentidos atribuídos pelos próprios indivíduos (Magalhães, 2021).

Ao longo do desenvolvimento histórico e cultural das sociedades, a masculinidade foi associada a atributos como força, autonomia e racionalidade, o que contribuiu para a construção de normas sociais que desencorajam a expressão emocional masculina (Staiger *et al.*, 2020)

Entretanto, é necessário compreender que a masculinidade não pode ser reduzida a uma simples construção cultural homogênea. Trata-se, na verdade, de um processo social dinâmico, marcado por fragilidades, disputas e constantes exigências normativas. Nesse contexto, embora existam padrões hegemônicos que orientam comportamentos e expectativas, cada sujeito vivencia e constrói sua masculinidade de maneira singular, não incorporando tais atributos de forma padronizada, o que permite a coexistência de diferentes posicionamentos em relação a esse modelo dominante (Souza; Altomar; Manfrin, 2017).

Em um contexto marcado por contradições e constante transformação, observa-se um processo de flexibilização da masculinidade hegemônica, tradicionalmente reproduzida pelos sujeitos. Tal movimento favorece a ampliação dos sentidos atribuídos ao masculino, evidenciando um potencial de mudança que exige a problematização e revisão dos processos de socialização, como fundamento para transformações sociais mais abrangentes (Souza; Altomar; Manfrin, 2017).

Sob uma perspectiva fenomenológica, a masculinidade não é uma entidade estática ou universal, mas um modo de existência que se desvela na experiência concreta dos sujeitos, sendo continuamente construído nas interações com o mundo, com os outros e com a própria historicidade (Magalhães, 2021).

Nessa perspectiva, a construção da identidade masculina é atravessada por múltiplos fatores, incluindo diferentes formas de socialização provenientes de instituições como a família e a escola. Tais influências participam da configuração de diversas dimensões do ser masculino, especialmente no que se refere aos modos de

comportamento e expressão, abrangendo formas de agir, vestir-se e se posicionar no mundo (Cavalcante *et al.*, 2024).

Em muitos casos, os processos de internalização dessas influências ocorrem, tanto de maneira consciente, quanto de forma automatizada, uma vez que, por diferentes fatores, os indivíduos em formação não percebem claramente as formas pelas quais estão sendo socializados, incorporando inclusive padrões inadequados. Ancorados em uma estrutura social previamente estabelecida, esses sujeitos assimilam normas e valores transmitidos por pessoas e instituições ao seu redor, o que acaba contribuindo para a reprodução de um modelo hegemônico de masculinidade (Cavalcante *et al.*, 2024).

A literatura aponta que muitos homens são socializados a reprimir suas emoções, aprendendo a não expressar sentimentos e a silenciar suas vivências internas, o que dificulta o acesso ao próprio mundo emocional e pode gerar sofrimento acumulado ao longo da vida (Oliveira, 2022).

3 METODOLOGIA

O presente artigo trata-se de uma pesquisa bibliográfica de natureza qualitativa. A pesquisa qualitativa está voltada à compreensão de fenômenos que não podem ser mensurados quantitativamente, abrangendo aspectos subjetivos do universo humano, como emoções, relações e significados. A pesquisa bibliográfica consiste em um conjunto de procedimentos sistematizados que utilizam materiais já publicados como fonte de dados, sendo fundamental para a construção teórica e o desenvolvimento de investigações científicas (Silva; Oliveira; Silva, 2021).

A pesquisa foi realizada a partir do embasamento fenomenológico, que consiste na base teórica construída a partir da experiência vivida e dos significados atribuídos pelo sujeito, sem recorrer a explicações causais ou pressupostos teóricos prévios (Duarte; Caldin, 2019). Este estudo faz parte do cumprimento do estágio clínico específico do curso de Psicologia do Centro Universitário Univértix.

Para a composição do corpus bibliográfico, realizou-se um levantamento da literatura nas bases de dados Google Acadêmico e SciELO, por concentrarem

expressiva produção científica nas áreas da Psicologia, Saúde e Ciências Humanas. A busca foi conduzida por meio da combinação dos descritores masculinidade, masculinidades, masculinidade hegemônica, silêncio emocional, expressão emocional, saúde mental masculina, fenomenologia, psicologia fenomenológica e homens, utilizados de forma isolada e combinados entre si conforme a pertinência ao tema investigado. Foram incluídos artigos científicos publicados em língua portuguesa entre os anos de 2015 e 2025, disponíveis na íntegra, revisados por pares e que abordassem a relação entre construções socioculturais das masculinidades, expressão emocional, sofrimento psíquico masculino ou cuidado em saúde mental, especialmente sob perspectivas fenomenológicas, existenciais ou de gênero.

Foram excluídos trabalhos duplicados, produções que abordavam exclusivamente aspectos biomédicos ou psiquiátricos sem diálogo com a dimensão psicossocial da masculinidade, estudos voltados a outras populações sem interface com o objetivo da pesquisa, bem como resumos, anais de eventos, monografias, dissertações, teses e materiais sem avaliação por pares.

Após a seleção, realizou-se a leitura integral dos estudos e o fichamento das informações relevantes, seguido de uma análise qualitativa e interpretativa do conteúdo. Nessa etapa, buscaram-se identificar convergências, divergências e contribuições teóricas acerca da constituição do silêncio emocional masculino, organizando-se os achados em eixos temáticos que subsidiassem a discussão sobre as relações entre masculinidades, expressão dos afetos, sofrimento psíquico e busca por cuidado em saúde mental à luz da fenomenologia.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise da literatura evidenciou que o silêncio emocional masculino é um fenômeno amplamente relacionado aos processos de socialização de gênero. Rosostolato (2019) argumenta que os homens são educados sob discursos que associam masculinidade à força, à racionalidade e à supressão dos afetos, por meio de expressões culturalmente difundidas como “homem não chora” e “seja forte”. Nessa mesma direção, Sá (2025) observa que tais discursos são reproduzidos desde

a infância por instituições sociais como família, escola e grupos de convivência, contribuindo para a construção de barreiras emocionais e para a dificuldade de expressar vulnerabilidades.

Os estudos convergem ao apontar que a masculinidade hegemônica estabelece padrões normativos que orientam a forma como os homens devem agir e sentir. Sá (2025) destaca que esse modelo é sustentado por atributos como virilidade, heterossexualidade, força física e autossuficiência. De modo semelhante, Rosostolato (2019) afirma que a manutenção desse ideal exige a negação de características associadas ao feminino, produzindo uma masculinidade baseada no controle emocional e na restrição afetiva.

Rosostolato (2019) descreve que a repressão contínua dos sentimentos pode favorecer o desenvolvimento da alexitimia, caracterizada pela dificuldade de reconhecer e expressar emoções. O autor ressalta que muitos homens aprendem a silenciar experiências de tristeza, medo e insegurança para preservar uma imagem socialmente aceita de masculinidade. Essa constatação dialoga com Sá (2025), que identifica a existência de um processo de autossilenciamento masculino sustentado pelo receio de demonstrar fragilidade perante os outros.

Garcia, Cardoso e Bernardi (2019) verificaram que muitos homens apresentam resistência em buscar serviços de saúde e relutam em expressar necessidades emocionais, frequentemente associando o cuidado à feminilidade. Os autores observaram que o medo da doença, da dependência e da exposição da vulnerabilidade constitui uma importante barreira para o autocuidado. Corroborando essa perspectiva, Sá (2025) afirma que a lógica da masculinidade hegemônica reforça a valorização da invulnerabilidade, dificultando práticas relacionadas à prevenção e à promoção da saúde.

Rosostolato (2019) argumenta que a negação sistemática dos afetos produz sofrimento subjetivo marcado por sentimentos de solidão, abandono e medo. O autor destaca que, embora os homens ocupem posições socialmente associadas ao poder e ao controle, muitos vivenciam experiências internas de sofrimento que permanecem ocultas. Nessa direção, Sá (2025) observa que o silêncio masculino está relacionado

à dificuldade de compartilhar medos, inseguranças e conflitos emocionais, contribuindo para processos de isolamento social.

Sá (2025) aponta que a repressão emocional dificulta a construção de vínculos afetivos saudáveis e limita as possibilidades de comunicação emocional. Da mesma forma, Rosostolato (2019) argumenta que a desconexão dos próprios sentimentos compromete a capacidade dos homens de estabelecer relações baseadas na empatia e na expressão autêntica dos afetos.

Sá (2025) destaca que homens negros, homossexuais, bissexuais, trans e pertencentes a grupos historicamente marginalizados enfrentam formas específicas de silenciamento decorrentes da interação entre gênero, raça, sexualidade e classe social. O autor observa que esses sujeitos frequentemente ocupam posições de menor reconhecimento social dentro da própria hierarquia das masculinidades.

Apesar das limitações impostas pelos modelos tradicionais, os estudos identificam movimentos de transformação das experiências masculinas. Rosostolato (2019) afirma que processos contemporâneos de desconstrução têm possibilitado o reconhecimento da vulnerabilidade como dimensão legítima da experiência humana. Em consonância, Sá (2025) destaca a importância de grupos reflexivos, espaços de escuta e práticas voltadas para o cuidado como estratégias capazes de ampliar as possibilidades de vivência da masculinidade.

Dessa forma, os estudos analisados convergem ao demonstrar que o silêncio emocional masculino é resultado de processos socioculturais que valorizam a invulnerabilidade e desencorajam a expressão dos afetos. Rosostolato (2019), Garcia, Cardoso e Bernardi (2019) e Sá (2025) indicam que tais construções produzem impactos significativos na saúde mental, nas relações interpessoais e nas práticas de cuidado, evidenciando a necessidade de ampliar espaços que favoreçam o reconhecimento das emoções e a construção de formas mais plurais e saudáveis de vivenciar a masculinidade.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo buscou compreender, a partir de uma perspectiva fenomenológica, como o silêncio emocional se constitui na experiência vivida de homens atravessados pelas determinações socioculturais das masculinidades. A análise da literatura permitiu identificar que a dificuldade masculina em expressar afetos não pode ser compreendida como uma característica inerente ao sujeito, mas como um fenômeno construído historicamente por meio de processos de socialização que associam a masculinidade à força, ao controle emocional e à invulnerabilidade.

Os resultados evidenciaram que tais construções produzem impactos significativos na saúde mental, nas relações interpessoais e nas práticas de autocuidado, favorecendo o silenciamento do sofrimento psíquico e dificultando a busca por apoio diante de experiências de vulnerabilidade. Nesse sentido, o silêncio emocional mostrou-se não apenas como uma restrição socialmente imposta, mas como um modo de existir que atravessa a relação do homem consigo mesmo, com os outros e com o mundo.

Ao mesmo tempo, os estudos analisados demonstram que as masculinidades não constituem uma realidade homogênea e imutável. As transformações sociais contemporâneas têm possibilitado a ampliação dos sentidos atribuídos ao ser homem, favorecendo o reconhecimento da vulnerabilidade como dimensão legítima da experiência humana e abrindo espaço para formas mais plurais de vivência da masculinidade.

Dessa forma, destaca-se a importância da criação e fortalecimento de espaços de escuta, acolhimento e reflexão que possibilitem aos homens reconhecer, elaborar e expressar seus afetos. No campo da Psicologia, especialmente na prática clínica, torna-se fundamental o desenvolvimento de intervenções sensíveis às especificidades das experiências masculinas, contribuindo para a promoção da saúde mental e para a construção de relações mais autênticas consigo mesmos e com os outros.

Por fim, espera-se que este estudo contribua para o aprofundamento das discussões sobre masculinidade e saúde mental, incentivando novas investigações que considerem a complexidade e a diversidade das experiências masculinas na contemporaneidade.

REFERÊNCIAS

CAVALCANTE, Jailson; BRITO, Leonarda Rodrigues da Silva; SILVA NETO, José Joaquim da; RODRIGUES, José Aristony dos Santos; SILVA, Géssika Cecília Carvalho da. **Gênero e masculinidade: estigmas associados ao “ser” homem**. In: Congresso Nacional De Educação, 10., 2024. Anais. Campina Grande: Realize Editora, 2024. ISSN 2358-8829. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/index.php/artigo/visualizar/110194>. Acesso em: 23 jun. 2026.

COURTENAY, Will H. Constructions of masculinity and their influence on men's well-being: a theory of gender and health. **Social Science & Medicine, Oxford**, v. 50, n. 10, p. 1385-1401, 2000.

DUARTE, Evandro Jair; CALDIN, Clarice Fortkamp. Abordagem fenomenológica na Ciência da Informação: reflexões sobre o método utilizado por Edmund Husserl e Maurice Merleau-Ponty. **Revista Brasileira de Biblioteconomia e Documentação**, v. 15, n. 2, p. 315-334, 2019. Disponível em: <https://rbbd.febab.org.br/rbbd/article/view/1213>. Acesso em: 23 jun. 2026.

FORGHIERI, Yolanda Cintrão. **Psicologia fenomenológica: fundamentos, método e pesquisa**. 2. Ed. São Paulo: Cengage Learning, 2019.

GARCIA, Luis Henrique Costa; CARDOSO, Nicolas de Oliveira; BERNARDI, Cláudia Maria Canestrine do Nascimento. Autocuidado e adoecimento dos homens: uma revisão integrativa nacional. **Revista Psicologia e Saúde, Campo Grande**, v. 11, n. 3, p. 19-33, set./dez. 2019. DOI: 10.20435/pssa.v11i3.933. Disponível em: Revista Psicologia e Saúde – artigo 933. Acesso em: 23 jun. 2026.

MAGALHÃES, Rodrigo Piva Coelho de. **Ser-Homem no Mundo: Uma Vista D’olhos da Fenomenologia Existencial para Masculinidades**. 2021. Dissertação (Mestrado em Educação: Psicologia da Educação) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2021. Disponível em: <https://tede2.pucsp.br/handle/handle/24369>. Acesso em: 23 jun. 2026.

OLIVEIRA, Natália Marina de. **Masculinidade hegemônica: um olhar fenomenológico-existencial**. 2022. Monografia (Especialização em Psicologia Clínica: Gestalt-Terapia e Análise Existencial) – Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2022. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/items/6b520673-ffbc-4d9a-b32f-d69ba944dec1>. Acesso em: 23 jun. 2026.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All. Geneva: **World Health Organization**, 2022. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>. Acesso em: 30 jun. 2026.

ROSOSTOLATO, Breno. Alexitimia e masculinidades: do silêncio aos processos de desconstrução. **Revista Brasileira de Sexualidade Humana**, v. 30, n. 2, p. 55-64, 2019. DOI: 10.35919/rbsh.v30i2.92. Disponível em: Revista Brasileira de Sexualidade Humana – artigo 92. Acesso em: 23 jun. 2026.

SÁ, Anderson Alexandre Araújo. Desvendando o silêncio masculino: reflexões sobre identidade e cuidado. **ARACÊ**, São José dos Pinhais, v. 7, n. 1, p. 2080-2099, 2025. DOI: 10.56238/arev7n1-125. Disponível em: **Revista ARACÊ** – artigo 2838. Acesso em: 23 jun. 2026.

SCHNEIDER, Daniela Ribeiro. **Abordagem fenomenológico-existencial em psicologia: teoria e prática**. São Paulo: Vetor, 2011.

SILVA, M. M.; SARAMAGO DE OLIVEIRA, G.; OLIVEIRA DA SILVA, G. A pesquisa bibliográfica nos estudos científicos de natureza qualitativos. **Revista Prisma**, v. 2, n. 1, p. 91-103, 25 dez. 2021. Disponível em: <https://revistaprisma.emnuvens.com.br/prisma/article/view/45>. Acesso em 23 Jun. 2026.

SOUZA, Maria Danielly Franchini de; ALTOMAR, Giovana; MANFRIN, Silvia Helena. **A construção social da masculinidade**. ETIC – Encontro de Iniciação Científica, Presidente Prudente, v. 13, n. 13, p. 1-15, 2017. Disponível em: <http://intertemas.toledoprudente.edu.br/index.php/ETIC/article/view/6227>. Acesso em: 23 jun. 2026.

STAIGER, Petra K.; STIAWA, Nina; MUELLER, Rebecca; BECKER, Thomas. **Masculinity and help-seeking among men with depression: a qualitative study**. Frontiers in Psychiatry, [s. l.], v. 11, art. 599039, p. 1-11, 2020. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsyt.2020.599039/full>. Acesso em: 15 abr. 2026.