

MOVEMBER

Quebrando tabus e promovendo a saúde mental dos homens



Crédito: DR

O mês de novembro é marcado pela campanha mundial Movember, que promove a conscientização sobre a saúde física e mental dos homens. Criado na Austrália em 2003, o movimento ultrapassou o gesto simbólico de deixar o bigode crescer, tornando-se uma iniciativa global que arrecada fundos para pesquisas sobre câncer de próstata e testicular, além de incentivar o diálogo sobre bem-estar emocional e prevenção do suicídio. A psicoterapeuta Angela Masuzzo ressalta que o Movember tem papel fundamental em desafiar os tabus ligados à vulnerabilidade masculina, ao estimular a criação de espaços seguros para que os homens expressem sentimentos, busquem ajuda e cuidem de si mesmos sem medo de julgamento.

Milênio Stadium: Para quem ainda não conhece: o que é o movimento Movember e qual é o seu principal objetivo na promoção da saúde mental e física dos homens?

Angela Masuzzo: Movember, para quem ainda não ouviu falar, é uma campanha global criada para arrecadar fundos e aumentar a conscientização sobre a saúde mental e física dos homens, especialmente nas pesquisas sobre o câncer de próstata. Um pouco da história: o movimento começou na Austrália por volta de 2003, com um pequeno grupo de amigos que resolveu deixar o bigode crescer como símbolo de apoio e forma de chamar atenção para o estudo do câncer de próstata nos homens. Hoje, o movimento tornou-se internacional, com milhares de participantes. Além disso, o Movember também arrecada fundos para auxiliar financeiramente nas pesquisas sobre a doença.

MS: Por que motivo ainda existe tanto estigma em torno dos homens demonstrarem vulnerabilidade emocional ou procurarem ajuda psicológica?

AM: Essa pergunta está diretamente relacionada à razão pela qual o movimento Movember existe. Ele foi criado exatamente para abrir portas de conversa e quebrar os tabus relacionados ao estigma da vulnerabilidade masculina. Na verdade, esse estigma está profundamente ligado a fatores culturais, sociais e psicológicos. Na maioria das vezes, os homens foram ensinados a serem fortes, terem uma postura protetora e não demonstrarem vulnerabilidade — ou seja, a esconder suas emoções e não se

expor aos outros. Por isso, muitos homens sentem medo de compartilhar suas emoções e problemas, temendo serem vistos como “fracos”. Aprenderam que “homem não chora”, que precisa “ser forte” e “não falar de sentimentos”. Muitos se identificam com essa ideia de que, se não estão bem, perdem sua força, identidade e até a masculinidade. Para esses homens, pedir ajuda pode ser sinônimo de fraqueza e até de decepcionar outras pessoas.

MS: De que forma a pressão social e os estereótipos de masculinidade ‘forte’ afetam a saúde mental dos homens?

AM: A sociedade — e, às vezes, a cultura familiar — coloca expectativas muito altas sobre isso. Com o tempo, manter essa posição de “forte” e inabalável pode causar sérios danos à saúde mental do homem. Quando ele sente a necessidade de não decepcionar as pessoas e de “sempre” estar bem, carrega dentro de si uma pressão muito grande. Essa pressão, às vezes, se manifesta em explosões de raiva, sintomas de ansiedade, insônia, agitação, alterações de pressão arterial e até um estado emocional dormente. O que isso significa? O homem pode parecer completamente desconectado, emocionalmente retraído. Com o tempo, pode começar a sentir depressão, falta de vontade de participar das rotinas cotidianas e perda de interesse em atividades, o que pode levar ao isolamento.

A ideia de que ele pode resolver tudo sozinho e não querer incomodar ninguém pode ter repercussões sérias em sua vida. Diante disso, o homem pode até recorrer ao uso de substâncias, como álcool ou drogas, em busca de alívio e escape. Por isso, é muito importante ficar atento se você tem um homem próximo — irmão, pai, marido, namorado, filho ou amigo — e notar se o comportamento dele está diferente do habitual. Ele está mais quieto? Sai com menos frequência? Demonstra menos interesse em atividades? Está mais irritado, impaciente? Dorme demais ou quase não dorme? Nesses casos, é aconselhável procurar ajuda profissional para investigar o que está acontecendo e oferecer o suporte adequado.

MS: Os homens também podem ser vítimas de violência doméstica — por que razão este tema ainda é tão pouco discutido na sociedade e até entre profissionais de saúde mental?

AG: Sim, os homens também podem ser vítimas de violência doméstica. Aqui no Canadá, a estatística mostra que 1 em cada 6 homens sofre ou já passou por experiências de violência doméstica.

A violência doméstica, na maioria das vezes, está relacionada ao controle e manipulação de uma pessoa sobre a outra, independentemente do gênero. Ela pode se esconder por trás de uma relação aparentemente “normal”, o que a torna confusa para quem a vivencia. A violência doméstica tem um ciclo — o que chamamos de “fase da lua de mel”. Ela começa com amor, muito carinho, atenção e, às vezes, presentes. Aos poucos, surgem críticas e comportamentos de controle, o que pode levar ao isolamento da vítima. A violência doméstica envolve agressão física, emocional, financeira e sexual. Talvez seja pouco discutida no caso dos homens por ser mais comum entre as mulheres. Existe a expectativa de que os homens são fisicamente mais fortes e capazes de se proteger, o que torna difícil imaginar que possam estar passando por isso. É muito difícil para um homem revelar que está sendo vítima de abuso doméstico. Ele pode ter medo de não ser acreditado, sentir vergonha diante da família e amigos, e por isso prefere ficar em silêncio. O homem pode sentir que sua masculinidade será comprometida ao admitir que é vítima de violência doméstica. Isso está ligado a fatores culturais, onde se espera que o homem esteja “no comando” da casa, e não sendo comandado ou criticado pela parceira. Existem alguns órgãos que se dedicam exclusivamente ao suporte de vítimas masculinas de violência doméstica, alguns exemplos: Canadian Centre for Men & Families (CCMF); HeadsUpGuys; Welling5 (Online Counselling); Government-wide Helplines & Information — número gratuito: 1-866-887-0015;

MS: Que estratégias podem ser adotadas para incentivar os homens a cuidarem da sua saúde mental e a procurarem apoio sem receio de julgamento?

AM: Os homens precisam sentir-se seguros para buscar ajuda, mas talvez isso exija uma mudança cultural — criar um sistema de confiança e fazer pequenas modificações na forma como pensamos sobre certas coisas. É essencial criar um ambiente onde o homem possa se sentir à vontade para ter esse tipo de conversa sem medo de julga-

mento. Ao perceber um comportamento diferente ou preocupante, não tenha medo de simplesmente perguntar: “Como você está?” ou “Quer conversar?”. Abrir as portas da comunicação pode ser o primeiro passo. Utilize uma linguagem que o homem possa se identificar. Às vezes, compartilhar algo pessoal — uma experiência difícil pela qual você passou e que exigiu procurar ajuda profissional — pode encorajá-lo a fazer o mesmo, ao ouvir os benefícios que isso trouxe a alguém de confiança.

Se possível, ajude a criar um plano e a colocá-lo em prática: procurar um local de apoio, ligar para uma linha de ajuda (helpline), oferecer-se para acompanhá-lo até um centro ou simplesmente fornecer informações. Se houver resistência, tenha paciência, empatia e use a estratégia certa. A ideia é reduzir a resistência até que o homem se sinta pronto para receber a ajuda de que precisa. É igualmente importante ensinar os meninos, desde pequenos, que expressar emoções é absolutamente normal e incentivá-los a resolver problemas — não a escondê-los. “Procurar ajuda é um ato de coragem, não de fraqueza.”

Que tal começarmos a abraçar esse pensamento?

RMA/MS



Angela Masuzzo. Créditos: DR.