

DEPRESSÃO

É POSSÍVEL SUPERAR
ESSE PROBLEMA.

Páginas 10 e 11

TERAPIA

BUSCAR AJUDA É
ATO DE CORAGEM.

Páginas 14 e 15

FASCÍCULO

2



Dr. Responde

O mito do homem de ferro

Formação na base do
“homem não chora” cria
gerações com problemas de
saúde mental. A boa notícia é
que isso pode ser enfrentado.
Saiba como. **Páginas 2 a 6**



Patrocínio:



Apoio:



HOSPITAL
BENEFICENTE
PORTUGUESA

Homem não chora?

O PESO DO ESTIGMA NA SAÚDE MENTAL ASCULINA

“E n g o-
le o cho-
ro”, “ho-
mem não

chora”, “aguenta firme” ou “não demonstra fraqueza”. Para muitos meninos, frases como essas não são apenas conselhos de infância, mas verdadeiras regras de sobrevivência social. Repetidas dentro de casa, nos grupos de amigos, na escola e até no ambiente profissional, essas mensagens ajudam a construir uma ideia de masculinidade baseada na resistência, no controle emocional e na aparente invulnerabilidade.

E isso se torna um “padrão” socialmente naturalizado, mas que pode cobrar um preço alto quando o assunto é saúde mental. Por trás dessa armadura valorizada culturalmente, muitos homens crescem sem aprender a reconhecer, expressar ou compartilhar o próprio sofrimento.



Criação masculina baseada em forte controle emocional traz prejuízos para a saúde mental

FOTO: FREEPIK

Em 2025, o Ministério da Saúde (MS) lançou o Observatório de Saúde dos Homens, plataforma desenvolvida em parceria com pesquisadores da Universidade Federal da Bahia (UFBA), justamente para reunir indicadores sobre os desafios enfrentados pela população masculina no país.

Entre os alertas destacados pela plataforma está a baixa procura dos homens pela Atenção Primária à Saúde (APS), o acesso tardio aos serviços e a maior exposição a fato-

res de risco, violências e doenças crônicas, elementos que também impactam diretamente a saúde mental. A consequência aparece em diferentes indicadores de mortalidade, adoecimento e qualidade de vida.

Esse é o tema principal que iremos abordar neste fascículo. Confira nas próximas páginas!

EXPEDIENTE

Presidente do Grupo RBA: Camilo Centeno • **Diretor de Redação:** Clayton Matos • **Edição:** Luiz Octávio Lucas • **Produção e reportagem:** Even Oliveira • **Diagramação:** Jonas Mendes



 **DR.**
RESPONDE

CUIDAR HOJE É VIVER MAIS.

Check-ups regulares ajudam
a identificar **doenças**
de forma **precoce**.



PREVENIR
é o melhor caminho



SAÚDE
é nossa prioridade



HSM +

Ideal de masculinidade

ESCONDER FRAQUEZAS FAZ BEM?

Para o psicólogo Eric Campos Alvarenga, professor do curso de graduação em Psicologia e do Programa de Pós-graduação em Psicologia da Universidade Federal do Pará (UFPA), o excesso de pressão sobre os homens têm raízes profundas na cultura.

“Esse discurso do ‘homem precisa ser forte’ ainda é muito presente no nosso dia a dia. Isso atravessa gerações e dita a vida de homens idosos, adultos, adolescentes e crianças. É uma espécie de ‘ideal de masculinidade’, que é estabelecido socialmente e faz com que vários de nós precisemos demonstrar força o tempo inteiro para reafirmar que somos isso. Muitas vezes está incluso nesta performance masculina esconder seus sofrimentos, pois isso significaria fraqueza”, reforça.

Essa percepção encontra respaldo científico. No cenário internacional, o National Institute of Mental Health (NIMH) – Instituto Nacional de Saúde Mental, em português –, um componente do Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos Estados Unidos, atualizou, em maio de 2024, sua revisão científica sobre saúde mental masculina. O instituto aponta que homens continuam sendo menos propensos a procurar tratamen-



Eric Campos Alvarenga,
psicólogo

FOTO: ARQUIVO PESSOAL

“Como faz parte da experiência masculina aprender a ‘se virar sozinho’, há uma grande dificuldade em buscar ajuda, seja de amigos, familiares ou profissionais. Muitos lidam isolados com suas dores, chegando, por vezes, a tirar a própria vida”

to psicológico ou psiquiátrico do que mulheres.

O documento mostra que o sofrimento psíquico masculino nem sempre aparece de forma tradicional: em vez de choro ou verbalização da tristeza, os sinais costumam surgir como irritabilidade, agressividade, mudanças bruscas de humor, abuso de álcool, impulsividade e isolamento social.

A dificuldade em pedir ajuda, segundo Alvarenga, pode ter consequências devastadoras. “Como faz parte da experiência masculina aprender a ‘se virar sozinho’, há uma grande dificuldade em buscar ajuda, seja de amigos, familiares ou profissionais. Muitos lidam isolados com suas dores, chegando, por vezes, a tirar a própria vida”.

Na prática, isso cria homens aparentemente produtivos, mas emocionalmente exaustos. O chamado “homem de ferro” muitas vezes adoece sem perceber. O colega que ficou mais explosivo, o pai que se tornou mais distante, o amigo que sumiu das conversas ou o profissional que trabalha sem parar podem estar, na verdade, dando sinais silenciosos de sofrimento emocional.

A preocupação também aparece nos dados globais. Em setembro de 2025, a Organização Mundial da Saúde (OMS) divulgou o relatório World Mental Health Today (em português: Saúde Mental Mundial Hoje), revelando que mais de 1 bilhão de pessoas vivem com algum transtorno mental no mundo, enquanto grande parte ainda não recebe assistência adequada. O relatório reforça que barreiras culturais e estigma continuam entre os principais obstáculos para o cuidado, especialmente entre os homens.

PARA ENTENDER SUFOCANDO AS EMOÇÕES

“**C**ostumamos aprender desde criança a ‘engolir o choro’ e ao longo da vida vamos sendo engolidos por isso. Nossa saúde men-

tal costuma não digerir muito bem esse tanto de coisas que ficam dentro de nós e não saem. Chega um momento em que começa a dar ‘indigestão’”, diz o psicólogo Eric Campos Alvarenga, da UFPA.

ALERTA VIDAS EM RISCO

Os números ajudam a dimensionar a gravidade. Ao abordar esse cenário, Alvarenga chama atenção para um dado alarmante: “Muitos lidam isolados com suas dores, chegando, por vezes, a tirar a própria vida.



FOTO: FREEPIK

EM NÚMEROS

8/10

Os números sobre o suicídio são alarmantes: no Brasil, a cada 10 óbitos por essa causa, praticamente 8 são de homens. Embora as mulheres apresentem mais tentativas, os métodos utilizados pelos homens costumam ser mais letais”.

Depressão masculina

SINTOMAS QUE PASSAM

DESPERCEBIDOS

Quando se fala em depressão, também chamada de transtorno depressivo maior ou depressão clínica, ainda é comum associar a doença a sinais clássicos, como tristeza profunda, choro frequente e isolamento. Entre os homens, porém, o sofrimento psíquico nem sempre se manifesta dessa forma, o que faz muitos casos passarem despercebidos.

Em vez de lágrimas ou pedidos de ajuda explícitos, sintomas que vão desde irritabilidade constante a aumento no consumo de álcool ou outras drogas podem revelar que algo não vai bem.

Dados da National Institute of Mental Health (NIMH), de 2024, mostram que homens podem manifestar quadros depressivos de maneira diferente das mulheres, com sintomas que incluem irritabilidade constante, explosões de raiva, impulsividade, insônia, dificuldade de concentração, perda de interesse em atividades cotidianas e até comportamentos de risco.



“Afogar as mágoas” na bebida pode ser um sinal de depressão
FOTO: FREEPIK

Para Eric Campos Alvarenga, psicólogo e professor da UFPA, essa diferença não acontece por acaso, mas está diretamente relacionada à forma como os homens são socializados desde a infância. “Como os homens aprendem desde cedo a esconder o choro, a tristeza e o sofrimento, estes podem não ser os sinais mais aparentes em casos de depressão”, explica.

Segundo o pesquisador, há contextos que costumam funcionar como gatilhos importantes para esse sofrimento emocional. “A literatura tem mostrado que esse sofrimento costuma emergir associado a situações de desemprego, término de relacionamentos e dívidas. Esta últi-

ma, inclusive, tem disparado ultimamente no Brasil e deve ser um sinal investigado tanto em serviços de saúde quanto por políticas públicas”.

ENDIVIDAMENTO

A observação dialoga com o cenário socioeconômico brasileiro. Em estudos publicados pelo Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (Ipea), o endividamento familiar segue entre os principais fatores de estresse emocional no país, impactando diretamente indicadores de ansiedade, depressão e qualidade de vida.

AGORA, O CUIDADO DO HSM
AO SEU ALCANCE.

HSM +



HSM +

Válvulas de escape

DAS DROGAS AO AUTOEXTERMÍNIO

Em vez de verbalizar sofrimento, muitos homens externalizam a dor de outras maneiras. “Frequentemente, os homens expressam sua dor por meio da agressividade e da raiva. É comum que o sofrimento se transforme em formas violentas de agir, seja contra outras pessoas, objetos, animais, o meio ambiente ou contra si mesmos”, afirma o psicólogo Eric Alvarenga.

Outro comportamento recorrente é a tentativa de anestesiar a dor. “Outro sinal de intenso sofrimento masculino é o consumo excessivo de álcool e outras drogas, que acabam sendo utilizadas como anestésicos para a dor. ‘E, pra matar a tristeza, só mesa de bar’, como cantava Reginaldo Rossi”, observa Eric.

Quando não identificada e tratada precocemente, a depressão pode evoluir para quadros mais graves, comprometendo não apenas a rotina, os

“Para quem precisa de apoio, é possível buscar ajuda em serviços públicos como as Unidades Básicas de Saúde (UBS), Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), Unidades de Pronto Atendimento (UPA) e hospitais especializados em saúde mental. Além disso, universidades públicas e privadas oferecem serviços de atendimento psicológico que, muitas vezes, são gratuitos ou de baixo custo”

Eric Alvarenga,
psicólogo

relacionamentos e a capacidade de trabalho, mas também a própria percepção de futuro.

Em muitos casos, sentimentos persistentes de desesperança, culpa, vazio emocional e isolamento podem se intensificar a ponto de transformar o sofrimento psíquico em risco real à vida. É justamente nesse contexto que especialistas alertam para a relação direta entre

transtornos mentais não tratados e o aumento dos casos de suicídio.

PROBLEMA MUNDIAL

As estimativas mais recentes da Organização Mundial da Saúde, divulgadas em 2025, revelam a dimensão global do problema: 727 mil pessoas morreram por suicídio em todo o mundo. O suicídio é a terceira principal causa de morte entre jovens de 15 a 29 anos, a segunda entre mulheres jovens e a terceira entre homens jovens.

A boa notícia é que a depressão tem tratamento e quanto mais cedo os sinais forem reconhecidos, maiores são as chances de recuperação. O desafio, no caso masculino, continua sendo fazer com que esses sinais sejam vistos antes que o sofrimento se transforme em silêncio permanente.

“Para quem precisa de apoio, é possível buscar ajuda em serviços públicos como as Unidades Básicas de Saúde (UBS), Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), Unidades de Pronto Atendimento (UPA) e hospitais especializados em saúde mental. Além disso, universidades públicas e privadas oferecem serviços de atendimento psicológico que, muitas vezes, são gratuitos ou de baixo custo”, orienta o psicólogo Eric Alvarenga.

Depressão tem tratamento e quanto mais cedo os sinais forem reconhecidos, maiores são as chances de recuperação
FOTO: FREEPIK





ATENTO AOS SINAIS

QUAIS SÃO OS SINAIS DE QUE ALGO NÃO VAI BEM?

- Raiva, irritabilidade ou agressividade
- Alterações notáveis no humor, nível de energia ou apetite.
- Dificuldade para dormir ou dormir demais
- Dificuldade de concentração, sensação de inquietação ou nervosismo
- Aumento da preocupação ou sensação de estresse
- Uso indevido de álcool, drogas ou ambos.
- Tristeza persistente ou sentimentos de desesperança.
- Sentir-se apático ou ter dificuldade em sentir emoções positivas.
- Envolver-se em atividades de alto risco
- Dores, dores de cabeça ou problemas digestivos sem causa aparente.
- Pensamento obsessivo ou comportamento compulsivo
- Pensamentos ou comportamentos que interferem no trabalho, na família ou na vida social.
- Pensamentos de morte, suicídio ou tentativas de suicídio.

Depressão pode ser superada

COMO COMEÇAR A TRATAR?

Reconhecer que algo não vai bem é o primeiro passo. A depressão é uma doença séria, mas tem tratamento e chances reais de recuperação quando identificada precocemente. O cuidado pode envolver diferentes abordagens, definidas de acordo com cada caso e com acompanhamento profissional.

PSICOTERAPIA –

Conversar com psicólogos ajuda a compreender emoções, identificar gatilhos, reorganizar pensamentos e desenvolver estratégias para lidar com o sofrimento.

ACOMPANHAMENTO PSIQUIÁTRICO –

Quando necessário, o psiquiatra pode indicar medicamentos antidepressivos ou outros tratamentos que auxiliam no equilíbrio químico do cérebro.

REDE DE APOIO –

Família, amigos, parceiros e pessoas de confiança podem fazer diferença ao oferecer escuta, acolhimento e incentivo para buscar tratamento.

MUDANÇAS NA ROTINA –

Sono regulado, alimentação equilibrada, atividade física e redução do uso de álcool e outras drogas ajudam no processo de recuperação.

ATENDIMENTO GRATUITO PELO SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE (SUS) –

O cuidado pode ser buscado em Unidades Básicas de Saúde (UBS), Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), Unidade de Pronto Atendimento (UPAs) e hospitais especializados em saúde mental.

FOTO: FREEPIK



Ansiedade e pressão social

O HOMEM MODERNO NO LIMITE

Ser produtivo. Sustentar a casa. Crescer profissionalmente. Proteger a família. Demonstrar segurança. Não falhar. Não chorar. Não reclamar. Em uma sociedade que ainda associa masculinidade a desempenho, controle e estabilidade, muitos homens vivem sob uma pressão constante e os efeitos disso aparecem cada vez mais nos consultórios, nas estatísticas e na rotina.

A sensação de estar sempre correndo contra o tempo, acumulando responsabilidades e tentando dar conta de tudo não é apenas uma percepção individual; ela aparece, cada vez mais, nos indicadores globais de saúde mental.

Em relatório publicado em novembro de 2025, a Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE), o alerta é de que quase metade da população dos países membros enfrentará al-

gum problema de saúde mental ao longo da vida, enquanto, em um dado momento, uma em cada cinco pessoas já convive com algum transtorno emocional ou psicológico.

Quando o recorte é masculino, os sinais se tornam ainda mais preocupantes. O impacto também chega ao ambiente profissional. Em outro relatório publicado pela própria OCDE, em outubro de 2025, a organização destacou que os transtornos mentais seguem entre as principais causas de afastamento do trabalho, perda de produtividade e incapacidade laboral nos países desenvolvidos, afetando especialmente adultos em idade economicamente ativa.

PESO DAS COBRANÇAS

Para o psicólogo Thiago Rodrigues, especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), reabilitação neuropsicológica e desenvolvi-

mento cognitivo, o peso dessas cobranças tem impactado diretamente o equilíbrio emocional masculino.

“Sem dúvida, essa pressão tem cobrado um preço alto. Muitos homens cresceram aprendendo que seu valor está diretamente ligado ao desempenho: prover, produzir, proteger e resolver. O problema é que, quando a identidade de um homem fica excessivamente vinculada à performance, qualquer falha pode ser vivida como fracasso pessoal”, explica.

E é assim, em meio a metas, boletos, responsabilidades familiares, notificações que não param e a sensação constante de precisar estar produzindo, que muitos homens seguem funcionando no “piloto automático”, sem perceber que o corpo e a mente já vêm emitindo sinais claros de exaustão. A ansiedade não deve ser confundida com rotina corrida ou personalidade agitada.

Os transtornos mentais seguem entre as principais causas de afastamento do trabalho

FOTO: FREEPIK



Não se compare!

NECESSIDADE DE SUCESSO É GATILHO

Segundo o psicólogo Thiago Rodrigues, especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), reabilitação neuropsicológica e desenvolvimento cognitivo, entre os principais gatilhos de ansiedade masculina hoje estão a pressão financeira, a necessidade de sucesso profissional, o medo de não corresponder dentro da família, conflitos conjugais e a dificuldade de lidar com vulnerabilidades emocionais.

A influência do ambiente digital também entra nessa conta. Em um cenário marcado por redes sociais, metas e comparações constantes, muitos homens vivem com a sensação de estar sempre atrasados.

“Hoje o homem não se compara apenas com pessoas próximas. Ele se compara com centenas de versões editadas de sucesso todos os dias. Nas redes sociais, ele vê homens aparentemente bem-sucedidos financeiramente, fisicamente, emocionalmente e familiarmente, e muitas vezes começa a acreditar que está atrasado na vida”.

Para Thiago, a exigência constante de performance agravou ainda mais esse quadro. “Além disso, a cultura da produtividade criou uma ideia perigosa de que descansar é perder tempo. Mui-



Thiago Rodrigues,
psicólogo
FOTO: ARQUIVO PESSOAL

“Hoje o homem não se compara apenas com pessoas próximas. Ele se compara com centenas de versões editadas de sucesso todos os dias. Nas redes sociais, ele vê homens aparentemente bem-sucedidos financeiramente, fisicamente, emocionalmente e familiarmente, e muitas vezes começa a acreditar que está atrasado na vida”

tos homens sentem culpa até quando estão tentando relaxar. Isso alimenta ansiedade, sensação constante de insuficiência e dificuldade de desligar a mente”.

Como citado anteriormente, no primeiro ponto deste caderno, em relatório da Organização Mundial da Saúde (OMS), mais de 1 bilhão de pessoas vivem atualmente com algum transtorno mental no mundo,

enquanto boa parte ainda não recebe tratamento adequado.

Quando a preocupação deixa de impulsionar e passa a dominar pensamentos, afetar o sono, comprometer relações e transformar descanso em culpa, o sinal de alerta está aceso. Em muitos casos de sinais que acometem o físico, o homem procura primeiro um clínico geral, cardiologista ou gastroenterologista e só depois descobre que a origem do problema pode estar no emocional.

Nos consultórios, segundo Thiago, a procura masculina por ajuda vem aumentando, especialmente entre homens a partir dos 30 anos, período em que costumam coincidir maiores responsabilidades.

“Esse movimento tem crescido de forma perceptível. No consultório, vemos cada vez mais homens buscando atendimento, especialmente entre os 30 e 50 anos, fase em que costumam coincidir maiores responsabilidades profissionais, familiares e financeiras. Muitos chegam após crises de ansiedade, exaustão, conflitos conjugais, queda de rendimento ou sintomas físicos sem explicação médica clara. O que normalmente impulsiona essa busca não é necessariamente ‘consciência preventiva’, mas o acúmulo de sofrimento”, frisa.



 **DR.**
RESPONDE

NO HSM,
VOCÊ ENCONTRA
CUIDADO

COMPLETO

ESPECIALIDADES



Urologia



Cardiologia



Clínica médica



Exames de imagem

Cuidar da saúde é um
compromisso com você e com
quem você ama.

AGENDE SEU CHECK UP NO HSM
(91) 3281 - 7000



HSM +



O corpo também fala

A ANSIEDADE NEM SEMPRE COMEÇA NA MENTE

O relatório da Organização para Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE) aponta que 1 em cada 5 pessoas já convive, em determinado momento, com algum transtorno relacionado à saúde mental.

“No consultório, vemos cada vez mais homens buscando atendimento, especi-

almente entre os 30 e 50 anos, fase em que costumam coincidir maiores responsabilidades profissionais, familiares e financeiras. (...) O que normalmente impulsiona essa busca não é necessariamente ‘consciência preventiva’, mas o acúmulo de sofrimento”, observa o psicólogo Thiago.

FOTO: FREEPIK



OS PRIMEIROS SINAIS DE ANSIEDADE APARECEM NO CORPO COMO UM TODO:

- Dor no estômago
- Queda na libido
- Gastrite ou desconfortos intestinais
- Bruxismo (ranger os dentes)
- Tensão nos ombros e mandíbula
- Sensação constante de fadiga, mesmo após dormir

Terapia não é fraqueza

BUSCAR AJUDA É ATO DE CORAGEM

Ele continua indo ao trabalho, responde mensagens, participa das reuniões, paga contas, busca os filhos, resolve pendências e, para quem olha de fora, parece que está tudo sob controle. Mas, quantos homens procuram ajuda antes de chegar ao limite? A resposta, segundo especialistas, ainda está longe do ideal.

Não por acaso, a procura masculina por acompanhamento psicológico costuma acontecer tarde, muitas vezes quando o sofrimento já transbordou para o corpo.

Nos consultórios, esse padrão tem nome e se repete com frequência. O psicólogo Thiago Rodrigues afirma que a resistência masculina à terapia ainda é uma realidade.

“Ainda existe bastante resistência. Muitos homens chegam à terapia dizendo frases como: ‘Minha esposa insistiu’, ‘Eu nunca precisei disso’ ou ‘Não sou de falar sobre sentimentos’. Isso mostra que ainda existe essa associação equivocada entre vulnerabilidade e fraqueza”,

A resistência, porém, contrasta com uma realidade cada vez mais presente no país. Outro dado ajuda a entender o tamanho dessa mudança. Um levantamento do Conselho Federal de Psicologia (CFP), de 2024,



Consultório do terapeuta é um espaço de construção, autoconhecimento e desenvolvimento emocional
FOTO: FREEPIK

aponta que o país ultrapassou a marca de 500 mil psicólogos com registro ativo no Brasil; um reflexo, também, de uma demanda crescente por cuidado emocional.

Mas as desigualdades regionais também contribuem para os desafios relacionados à distribuição de serviços especializados, o que pode contribuir para o atraso na busca por atendimento, especialmente entre homens adultos em municípios mais distantes dos grandes centros.

Para Rodrigues, a maioria dos homens não procura ajuda nos primeiros sinais de sofrimento emocional, mas apenas quando os impactos já começam a comprometer diferentes áreas da vida.

“Na maioria das vezes, não é o desconforto inicial, mas o co-

lapso do sistema. Pode ser uma crise de ansiedade, problemas no casamento, dificuldade com os filhos, sintomas físicos persistentes, burnout, insônia, irritabilidade excessiva ou até a percepção de que perdeu o prazer pela vida”.

O especialista destaca que muitos chegam ao consultório após perceberem que aquilo que sempre funcionou já não resolve. “A terapia não é um lugar para julgar, expor ou fragilizar ninguém. É um espaço de construção, autoconhecimento e desenvolvimento emocional. Buscar terapia não diminui masculinidade. Na verdade, costuma amadurecê-la”, frisa.

E, segundo ele, uma frase costuma se repetir entre homens que vencem a resistência inicial: “Por que eu não procurei antes?”.

Precisa de ajuda?

VEJA ONDE IR

De acordo com o Conselho Federal de Psicologia (CFP), são mais de 550 mil profissionais registradas/os nos 24 Conselhos Regionais de Psicologia distribuídos em todo o território nacional, o que situa o Brasil e a Psicologia aqui produzida, enquanto ciência e profissão, como a maior do mundo em número de profissionais e uma referência significativa no cenário internacional.

FOTO: DIVULGAÇÃO



ONDE ENCONTRAR ESSES PROFISSIONAIS?

ATENDIMENTO PSICOLÓGICO GRATUITO OU ACESSÍVEL:

CAPS – acompanhamento multiprofissional pelo SUS

UBS – porta de entrada na rede pública

CLÍNICAS DE UNIVERSIDADES

- Centro de Valorização da Vida (CVV – 188) – apoio emocional 24 horas

- Plataformas de telepsicologia regulamentadas pelo Conselho Federal de Psicologia



Rede de apoio COMO AMIGOS E FAMÍLIA PODEM SALVAR VIDAS

Abrir um espaço
de escuta com a
pessoa em sofrimento
é um bom passo para
enfrentar o problema

FOTO: DIVULGAÇÃO DR

A saúde mental é uma parte integrante e essencial da saúde. Como define a própria Organização Mundial da Saúde como elemento principal de sua constituição: “saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a mera ausência de doença ou enfermidade”. Na prática, nem sempre alguém que está com alguns problemas mais agravantes ou sofrimento vai dizer que precisa de ajuda.

É é justamente aí que a rede de apoio se torna essencial: muitas pessoas não conseguem ou não verbalizam que precisam de ajuda, o que torna o olhar atento de amigos, familiares e pessoas próximas um fator decisivo para identificar mudanças e oferecer suporte antes que o quadro se agrave.

Desde 2020, o Conselho Federal de Psicologia promove a campanha “Saúde Mental de Janeiro a Janeiro”, que busca evidenciar a necessidade de um cuidado integral e contínuo para a saúde física e psíquica de todas as pessoas.

No ambiente profissional, o alerta também cresce. Dados do Ministério da Previdência Social, divulgados em 2025, mostram que os transtornos mentais e comportamentais já figuram entre as principais causas de afastamento do trabalho no país. Em 2024, o Brasil já vivia uma crise de saúde mental, com o maior número de afastamentos por esse motivo em 10 anos em 2024.

Em 2025, o cenário não só se repete como se agrava: mais de meio milhão de licenças foram concedidas por transtornos mentais, estabelecendo um novo recorde.

Para o psicólogo Thiago Rodrigues, o grande desafio é que o sofrimento masculino nem sempre é verbalizado. “Esse ponto é fundamental, porque muitos homens não dizem ‘eu estou mal’. O sofrimento masculino muitas vezes aparece de forma indireta”.

Segundo ele, alguns sinais merecem atenção especial. “Pode surgir como irritabilidade constante, isolamento social, excesso de trabalho, abuso de álcool, compulsão por exer-

cícios, aumento do uso de telas, explosões de raiva, impaciência com a família, queda de libido, alterações de sono ou perda de interesse por coisas que antes davam prazer”.

Para especialistas, uma rede de apoio eficaz não precisa ter respostas prontas. Muitas vezes, ela começa com atitudes simples: perceber mudanças, escutar sem julgamento, oferecer presença e incentivar ajuda profissional.

VOCÊ ESTÁ BEM?

Em um país onde tantos homens ainda aprenderam a enfrentar a dor em silêncio, perguntar “você está bem de verdade?” pode parecer uma conversa comum; mas, em alguns casos, pode ser exatamente o que impede que alguém enfrente sozinho a sua pior batalha.

O especialista resume o fenômeno em uma frase que, segundo ele, talvez seja uma das mais importantes dessa discussão: “O sofrimento masculino nem sempre faz barulho... às vezes ele se esconde atrás da produtividade, do silêncio ou da irritação”.



Como identificar sinais

**SAIBA AJUDAR
ALGUÉM PRÓXIMO**

FIQUE ATENTO A MUDANÇAS DE COMPORTAMENTO – QUE PODE VARIAR DE HOMEM PARA HOMEM; CONTUDO, NA MAIORIA DOS CASOS, HÁ INDÍCIOS DE QUE ALGO NÃO VAI BEM EM COMUM:

- Isolamento repentino ou afastamento social
- Irritabilidade ou agressividade fora do habitual
- Queda no interesse por

atividades

● Exce

hiperoc

● Uso

outras s

● Mu

comuni

● Res

em conv

● Difi

esqueci

● Apa

encontr



des que gostava
cesso de trabalho ou
upação constante
o aumentado de álcool ou
substâncias
dança no jeito de falar ou se
car
postas curtas e desinteresse
versar
culdade de concentração ou
mento frequente
arente “presença ausente” em
os sociais

COMO ABORDAR A PESSOA

- Escolha um momento calmo e privado
- Fale com escuta, não com julgamento
- Use frases simples: “notei que você anda diferente, quer conversar?”
- Evite minimizar: “isso passa” ou “é só fase”

O QUE REALMENTE AJUDA

- Estar presente, mesmo sem ter respostas

- Incentivar busca por ajuda profissional
- Oferecer companhia para procurar atendimento
- Manter contato frequente e consistente

IMPORTANTE

- Se houver falas sobre desistência da vida ou sinais intensos de sofrimento, buscar ajuda imediata em serviços de saúde ou apoio psicológico especializado pode ser decisivo.

SAÚDE

MASCULINA EM FOCO:

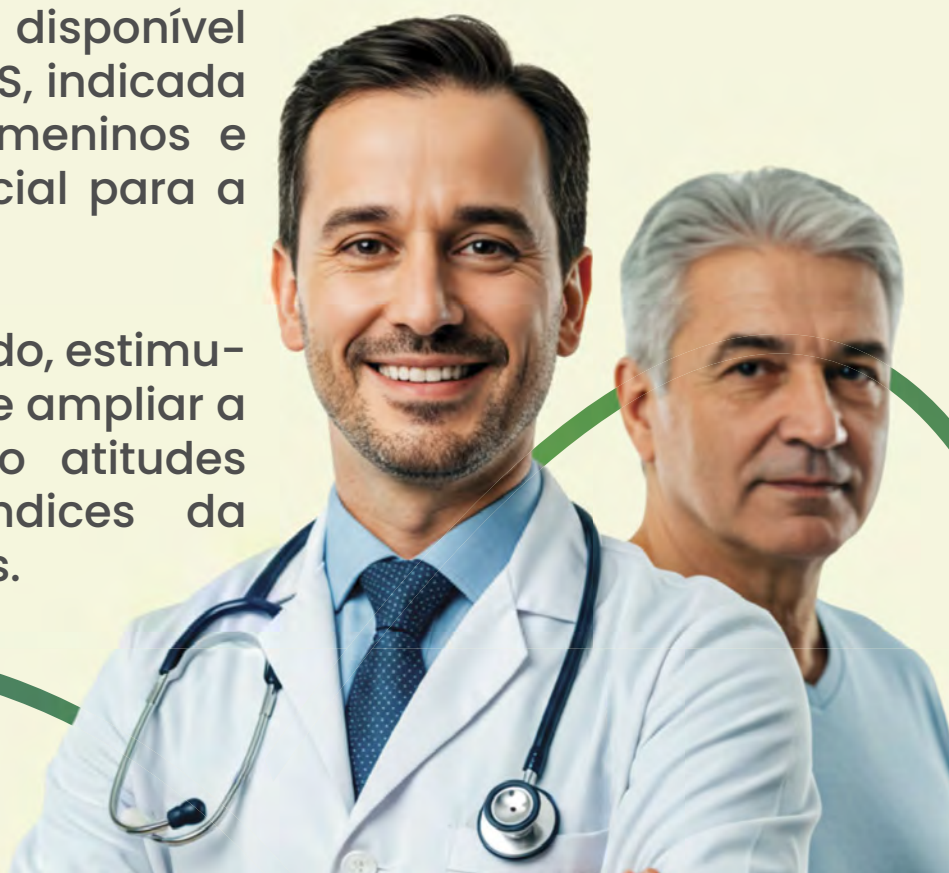
Saúde Masculina em foco: o protagonismo do cuidado e a prevenção do câncer de pênis na Região Norte

A saúde do homem ainda enfrenta barreiras culturais que impactam a prevenção e o diagnóstico precoce de doenças. Na Região Norte, o câncer de pênis se destaca como um grave problema de saúde pública, concentrando alguns dos maiores índices do país, apesar de ser uma doença evitável.

A falta de higiene íntima adequada e a baixa adesão à prevenção estão entre os principais fatores de risco. A limpeza diária com água e sabão, especialmente após relações sexuais, é essencial para evitar o acúmulo de secreções que podem causar infecções e lesões. Além disso, sinais como feridas persistentes, secreções ou mau odor exigem atenção imediata e avaliação médica.

Outro ponto fundamental é a vacinação contra o HPV, disponível gratuitamente pelo SUS, indicada principalmente para meninos e adolescentes e essencial para a proteção coletiva.

Promover o autocuidado, estimular hábitos de higiene e ampliar a cobertura vacinal são atitudes que reduzem os índices da doença e salvam vidas.



TRADIÇÃO E TECNOLOGIA AVANÇADA PARA CUIDAR MELHOR DE VOCÊ.

BP

BENEFICENTE
PORTUGUESA
DO PARÁ



CENTRAL DE ATENDIMENTO:
(91) 3215-4444