



Saúde mental masculina no contexto escolar: diálogo e conscientização como estratégias de intervenção educativa

Enzo Soares Silva | enzo.ss26@aluno.ifsc.edu.br¹

Ademir José Filho | ademir.s10@aluno.ifsc.edu.br²

Davi de Medeiros Carvalho | davi.c15@aluno.ifsc.edu.br³

Gabriel Correia Moisés | gabriel.cm2009@aluno.ifsc.edu.br⁴

Carlos Guilherme Cristelli Soares | carlos.guilherme@ifsc.edu.br⁵

João Luiz Gomes Franken | joaofranken@ifsc.edu.br⁶

Trabalho de Pesquisa

DT 5 - Saúde, Qualidade de Vida, Alimentação e Bem-Estar Social

Resumo:

A saúde mental entre homens jovens ainda é um assunto delicado e muitas vezes ignorado, cercado por tabus que dificultam a busca por qualquer tipo de apoio emocional. Este projeto, dos estudantes do curso Técnico em administração do IFSC Câmpus Garopaba, nasceu da necessidade de confrontar essa realidade, apresentando a importância de ações que estimulem o cuidado psicológico nesse público, que frequentemente associa a masculinidade à ideia de invulnerabilidade. O objetivo é conscientizar os jovens sobre a relevância dos cuidados psicológicos, incentivando o diálogo aberto e ajudando a desconstruir esses padrões culturais. A metodologia inclui uma etapa de pesquisa bibliográfica para estruturar o conhecimento e a realização de atividades de intervenção dentro do ambiente escolar. Para isso, "caixas de perguntas" anônimas foram instaladas nos banheiros masculinos. A expectativa era que os estudantes pudessem se sentir confortáveis para colocar suas dúvidas e inseguranças. Todo o material coletado serviu como base para uma palestra e uma roda de conversa mediada por um psicólogo, que respondeu às perguntas de forma anônima, garantindo um espaço seguro e de acolhimento. Essas ações ajudaram a quebrar os tabus existentes, promovendo empatia e autocuidado. Dessa forma, consolidamos a escola não

¹ Discente do Curso técnico integrado em administração do Instituto Federal de Santa Catarina Campus Garopaba.

² Discente do Curso técnico integrado em administração do Instituto Federal de Santa Catarina Campus Garopaba.

³ Discente do Curso técnico integrado em administração do Instituto Federal de Santa Catarina Campus Garopaba.

⁴ Discente do Curso técnico integrado em administração do Instituto Federal de Santa Catarina Campus Garopaba.

⁵ Psicólogo do Instituto Federal de Santa Catarina Campus Garopaba.

⁶ Docente do Instituto Federal de Santa Catarina Campus Garopaba.

apenas como um local de ensino, mas como um ambiente ativo na promoção da saúde mental e da cidadania.

Palavras-chave: saúde mental; masculinidade; autocuidado; juventude.

Introdução

A saúde mental é uma questão epidêmica da contemporaneidade, atingindo com força o público masculino, em particular os jovens. Pressionados por padrões de autossuficiência e expressividade emocional abafada, os homens são frequentemente separados do apoio psicológico necessário pela construção tradicional da masculinidade. Como resultado, as principais taxas de depressão, ansiedade e suicídio são observadas entre os homens, o que os pesquisadores chamam de “crise silenciosa da masculinidade” (Albuquerque et al., 2023; Gueiros et al., 2024; Moraes et al., 2024). Ciente disso, o presente trabalho propõe-se a projetar um espaço de reflexão sobre a saúde mental masculina. Com uma atitude ativa em relação à desconstrução de estereótipos de gênero, além da apresentação de conhecimentos considerados pilares para o entendimento dos meninos sobre seu próprio íntimo emocional, este ensaio também promove a importância do diálogo como uma manifestação crucial do cuidado. Esta iniciativa voltada à educação em saúde, integrou a unidade curricular de Projeto Integrador I do Curso Técnico Integrado em Administração do IFSC Câmpus Garopaba e alinha-se com os princípios da Política Nacional de Atenção Integral à Saúde do Homem (PNAISH), visa a fortalecer o papel da escola como uma estrutura para a conscientização e o acolhimento. Movimentos dessa natureza que aliem ensino e políticas públicas e são orquestrados pelos estudantes, podem ter benefícios mútuos na aprendizagem, autocuidado e protagonismo estudantil.

Fundamentação teórica

Diversos estudos recentes já têm apontado uma relação direta entre o sofrimento psíquico com repercussões no corpo em homens e a adesão à denominada masculinidade hegemônica (Albuquerque et al., 2024; Silva; Melo, 2021). Esta, por sua

vez, pode ser entendida como a configuração de práticas de gênero que legitimam a posição dominante dos homens na sociedade (Connell, 1995). Esse modelo cultural desencoraja a aceitação da vulnerabilidade e reprime a expressão emocional. Por se tratar de uma norma social e educacionalmente reforçada, ela afasta o homem dos serviços de saúde. Seguindo essa lógica imposta, o indivíduo do sexo masculino aprende que cuidar de si mesmo tanto fisicamente quanto mentalmente é demonstrar fraqueza, ações consideradas normais se tornam complexas e engessadas, frases como “homem não chora” acabam perpetuando uma experiência de sofrimento vivenciada em silêncio. Em vista disso, a educação em saúde surge como um recurso eficaz para quebrar esses paradigmas. Concretiza-se em intervenções nas quais se valoriza a comunicação entre iguais, o ouvir com atenção e a troca de saberes. É crucial que haja a atuação de profissionais de saúde mental, assim como a garantia de espaços onde os jovens possam se expressar em segurança, pois essas ações são a base para dismantelar preconceitos e desenvolver a empatia entre eles. O ambiente escolar, nesse sentido, tem um papel central. Ele abriga a juventude em plena fase de construção de sua identidade. A articulação entre educação e saúde oferece um caminho promissor: permite elaborar intervenções capazes de sensibilizar o corpo discente e, por esta via, abrir novas possibilidades para uma expressão de masculinidade mais íntegra e psicologicamente saudável.

Procedimentos metodológicos

Este projeto se baseou em uma pesquisa qualitativa (Gil, 2022) e buscou descrever o cenário atual, começando com um estudo aprofundado de artigos e, em seguida, com a realização de atividades de intervenção dentro da escola. A primeira etapa consistiu na seleção de pesquisas acadêmicas que discutem a conexão entre ser homem e saúde mental, proporcionando uma base teórica fundamental para que os estudantes da equipe se preparassem para conduzir as atividades.

A ação prática de educação para a saúde, segundo passo do método, foi executada em três etapas que se relacionavam: **1) Coleta de dados:** instalação de caixas de perguntas nos banheiros masculinos. Esse recurso foi desenvolvido para permitir que os alunos enviassem perguntas e reflexões sobre saúde mental de forma anônima,

minimizando qualquer constrangimento inicial. **2) Estudo e preparação especializados:** a equipe do projeto procedeu a leitura do material, organizou e classificou os dados. Um profissional da área de saúde foi convidado para ajudar a orientar e embasar as respostas de forma técnica. **3) Dinâmica vivencial:** foi realizada uma palestra seguida de uma roda de conversa direcionada aos estudantes do sexo masculino. O psicólogo usou as perguntas mais frequentes das caixas para promover uma reflexão em grupo sobre a relevância de cuidar das emoções e de si mesmo. Esse método de trabalho foi desenvolvido para promover um ambiente seguro e participativo, incentivando a compreensão e a conversa sobre a saúde mental dos jovens.

Resultados e discussões

O projeto obteve participação de cerca de 45 indivíduos do sexo masculino na faixa etária compreendida entre 15 a 18 anos. A participação dos estudantes foi ativa com contribuições tanto no momento da abordagem dos assuntos relacionados quanto na roda de conversa guiada pelo psicólogo convidado. A palestra inicial foi conduzida pelos estudantes responsáveis pelo projeto, com apoio do psicólogo, e abordou alguns pilares sobre o assunto: base da formação humana social, amadurecimento, explicações fisiológicas e problematização. No momento da roda de conversa, houve questões levantadas pelos participantes e dúvidas pessoais sobre a sociedade, a definição de masculinidade e à falta de demonstração de afeto entre parentes homens. Essas dúvidas mostram como a falta de espaço para o diálogo com outros homens gera confusão, isolamento emocional e desconforto interno, uma consequência também da masculinidade hegemônica, assunto abordado durante a roda de conversa e que é descrito nos estudos sobre o tema (Albuquerque et al., 2024; Connel, 2005).

Na sequência, houve espaço para trabalhar dez perguntas selecionadas, dentre as 23 obtidas de forma anônima na caixa de perguntas. O psicólogo mediou esse momento, trazendo sua experiência prática e acadêmica. No decorrer da roda de conversa, os alunos, que começaram com dificuldades de se expressar, se tornaram mais participativos e confortáveis em compartilhar dúvidas e experiências, o que também foi observado no estudo de Gueiros *et al.* (2024). Obteve-se resultados qualitativos importantes mencionados no agradecimento dos estudantes do campus pela oportunidade de refletir e

até se entender melhor graças ao assunto abordado. As participações não se restringiram somente a alunos, mas também a servidores do campus que compartilharam experiências pessoais sobre paternidade, responsabilidade e fraternidade. Isso indica que quando expostos a um ambiente seguro, controlado e acolhedor, com o objetivo de conscientizar e ajudar, os participantes podem se sentir mais confortáveis para se abrir, para ouvir e compartilhar sobre o assunto rompendo as barreiras antes impostas a este público.

Considerações finais

O projeto mostrou que medidas simples, como estabelecer espaços para escuta e incentivar rodas de conversa conduzidas por profissionais, podem ter efeitos significativos na vida dos jovens. A participação ativa de alunos e servidores demonstra a necessidade de expandir iniciativas semelhantes, reforçando a discussão sobre a saúde mental masculina e desconstruindo os padrões restritivos da masculinidade hegemônica, em uma perspectiva que mostra a importância do acolhimento para esse público para a construção de outras vias de masculinidade, o que está em consonância com o que foi proposto por Silva e Moraes (2021). Esta atividade de intervenção se mostra eficaz e necessária na formação escolar. Espaços seguros como esse ajudam a combater falácias, ensinadas aos jovens pela sociedade, que constroem um pensamento excludente e um possível gerador de sentimentos negativos. Iniciativas dessa natureza impactam não somente o ambiente escolar como também a comunidade local, mediante um movimento social que se inicia na escola, pensado por estudantes com o objetivo de impactar positivamente os outros alunos e o meio em que vivem. Para trabalhos futuros, é recomendável continuar as ações e ampliá-las para outros setores da comunidade acadêmica, incentivando ainda mais o diálogo, o suporte emocional e a cidadania.

Referências

ALBUQUERQUE, Camila Freire *et al.* Educação em saúde no cuidado à população masculina. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 23, n. 3, p. 1-7, 2023. DOI: <https://doi.org/10.25248/REAS.e12144.2023>. Acesso em: 13 abril 2026

CONNELL, R. W. **Masculinities**. 2. ed. Berkeley: University of California Press, 2005.



GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2022.

GUEIROS, Jorge Edielson Costa *et al.* Saúde mental masculina: um relato de experiência a partir de um grupo com homens do agreste Pernambucano. **Cuadernos de Educación y Desarrollo**, v. 16, n. 13, p. 1-18, 2024. DOI: <https://doi.org/10.55905/cuadv16n13-061>. Acesso em: 14 abril 2026

MORAIS, Paloma Alves de *et al.* Adoecimento mental na população masculina: prevalência e fatores associados – revisão integrativa da literatura. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 10, n. 9, p. 1633-1641, 2024. DOI: <https://doi.org/10.51891/rease.v10i9.15509>. Acesso em: 14 abril 2026

SILVA, Rafael Pereira; MELO, Eduardo Alves. Masculinidades e sofrimento mental: do cuidado singular ao enfrentamento do machismo?. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, p. 4613-4622, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-812320212610.10612021>. Acesso em: 04 maio 2026