



“HOMEM QUE É HOMEM”: FORTALECENDO A SAÚDE E A IDENTIDADE MASCULINA NA COMUNIDADE

FERNNANDA CASTELLARI BAGATOL; ALINE BRIZON MENEGARDO; ELISA BARRETO DOS SANTOS DAROZ; MARIZA PEREIRA MAGALHAES DAROZ

RESUMO

O Projeto "Homem que é Homem" é uma iniciativa inovadora concebida para abordar e promover a saúde e o bem-estar integral dos homens em uma Unidade Básica de Saúde da Família (UBSF). Este projeto visa preencher lacunas significativas na atenção à saúde masculina, frequentemente representadas em programas de saúde pública, oferecendo um espaço dedicado à discussão e reflexão sobre temas essenciais para o bem-estar dos homens. Através de uma série de educação em saúde, debates e sessões de apoio, o projeto tem como objetivo principal buscar fortalecer a saúde física e mental dos participantes. As atividades ocorreram de forma estruturadas para promover o autocuidado e a conscientização sobre a importância de manter hábitos saudáveis, ao mesmo tempo que facilitam a reflexão sobre a identidade pessoal e a trajetória de vida. Discussões sobre as construções sociais e expectativas familiares visam desmistificar a ideia de que existe um modelo único e idealizado de "família perfeita" e as normas regulamentares que definem o que significa ser homem. Assim, é possível promover uma visão mais realista e inclusiva das diversas formas de família e masculinidade, ajudando os participantes a reconhecer a diversidade familiar e que são válidos e funcionais, desafiando a noção de que há um único padrão a ser seguido, bem como desconstruir estereótipos de masculinidade, desafiando estes rótulos tradicionais que por vezes definem o que significa ser homem. Esses estereótipos podem incluir ideias como a necessidade de ser sempre forte, independente, emocionalmente inexpressivo, ou o papel predominante de provedor e protetor. Tais expectativas criam pressão significativa e levam a um impacto negativo na saúde mental e podem emocional dos homens. O projeto também abordou questões de angústia e estresse, oferecendo técnicas para o manejo do estresse e apoio psicológico. Além disso, promoveu-se a conscientização sobre dependência química e forneceu suporte para a recuperação.

Palavras-chave: Saúde Masculina; Saúde Mental; Autocuidado; Identidade; Construções Sociais.

1 INTRODUÇÃO

A saúde e o bem-estar dos homens são frequentemente temas secundários em muitos programas de saúde pública, com um foco predominante em cuidados para mulheres e crianças. No entanto, os homens enfrentam desafios únicos e complexos que merecem atenção e intervenção específica (GOMES; NASCIMENTO; ARAÚJO, 2007). Nesta lógica, o projeto de intervenção na população masculina intitulado "Homem que é Homem", surge para preencher essa lacuna, criando um lugar, legítimo, dentro da UBSF dedicada ao cuidado integral dos homens, que vai além dos aspectos físicos e adentra as dimensões emocionais bem como sociais.

Assim, Historicamente, as normas de gênero e os estereótipos de masculinidade impõem padrões rígidos sobre o que significa ser homem, sendo essas expectativas acabam por incluir a necessidade de ser forte, independente e emocionalmente inexpressiva, o que pode levar a

uma série de problemas de saúde, como estresse, depressão e problemas relacionados ao abuso de substância (SILVA, 2000). Além disso, as construções sociais sobre a família e o papel dos homens como provedores e protetores muitas vezes não refletem a diversidade das experiências masculinas, uma vez que há novas configurações de reorganização dos papéis sociais (BOTTON, et al.2015).

Neste sentido, este projeto tem como objetivo criar um espaço seguro e acolhedor na Unidade Básica de Saúde da Família (UBSF) para que os homens possam explorar e refletir sobre diversos aspectos de suas vidas, através de encontros semanais com duração de dois meses. O projeto aborda temas essenciais como autocuidado, identidade pessoal, bases sociais, angústia, dependência química, trabalho e relações interpessoais.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

O Projeto "Homem que é Homem" baseia-se em encontros semanais realizados na Unidade Básica de Saúde da Família (UBSF), na qual os participantes se reúnem em grupos de discussão facilitados por um profissional de saúde mental, na figura da psicóloga. Cada encontro aborda um tema específico, como autocuidado, identidade pessoal, construções sociais, angústia, dependência química, trabalho e relações interpessoais. As sessões são conduzidas utilizando uma abordagem participativa e interativa, que inclui dinâmicas de grupo, atividades de reflexão, debates e momentos de compartilhamento de experiências pessoais.

Dessa maneira, as sessões seguem uma estrutura planejada, começando com uma breve introdução ao tema do dia, seguida por atividades práticas que incentivam a reflexão e o diálogo. Por exemplo, durante o tema de autocuidado, os participantes podem ser incentivados a criar um plano pessoal de cuidados diários. Já nos encontros sobre identidade pessoal, atividades como a criação de linhas do tempo e discussão sobre influências passadas e metas futuras.

Por fim de monitoramento frente ao progresso dos participantes, são utilizados de forma verbal *feedbacks*, na busca de elucidar a autoavaliação antes e depois de cada sessão, além de avaliações qualitativas conduzidas pelos facilitadores. Esses instrumentos ajudam a medir mudanças na percepção dos participantes sobre os temas discutidos e no seu bem-estar. Além das sessões grupais, o projeto oferece suporte individualizado para os participantes que realizam reuniões com essas necessidades pontuais, sendo que o suporte pode incluir sessões de acolhimento individual, encaminhamentos para serviços especializados e a criação de planos de ação personalizado, ou seja, o plano terapêutico singular (PTS).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Como resultados, é possível apontar para os relatos de uma redução nos níveis de estresse e angústia, atribuída principalmente às sessões de discussão e atividades de reflexão. A oportunidade de expressar emoções e compartilhar experiências em um ambiente seguro ajudou a diminuir sentimentos de isolamento e promover uma sensação de apoio comunitário (PIMENTAL, 2016). Houve uma redução significativa nos sintomas de ansiedade e depressão, com os participantes mencionando uma maior capacidade de lidar com os desafios diários de maneira mais equilibrada e saudável.

Com isso, houve um aumento significativo no engajamento em práticas de autocuidado, pois, assim, os participantes contaram uma maior consciência sobre a importância de cuidar de si mesmos, influenciada pelas discussões e atividades práticas realizadas durante os encontros, incluindo a adoção de exercícios regulares, alimentação saudável e consultas médicas de rotina. Logo, o autocuidado é um dos pilares do projeto, promovendo práticas saudáveis e uma maior consciência sobre a importância de cuidar de si mesmo (GARCIA; CARDOSO; BERNARDI, 2019). A reflexão sobre identidade permite que os participantes revisitem suas trajetórias pessoais e definam metas futuras, enquanto as discussões sobre construções sociais e

expectativas familiares ajudam a desmistificar e questionar os estereótipos tradicionais de masculinidade, e muitos casos entender o percurso histórico destas construções. Além disso, o projeto oferece suporte para questões de angústia e estresse, conscientização sobre dependência química.

Ao abordar esses temas de forma integrada e holística, o Projeto "Homem que é Homem" busca não apenas melhorar a saúde física e mental dos participantes, mas também promover uma visão mais inclusiva e realista da masculinidade. Logo, este projeto pretende servir como um modelo para futuras iniciativas voltadas para a saúde masculina, promovendo mudanças positivas na vida dos homens e na percepção social da masculinidade no território.

4 CONCLUSÃO

O projeto "Homem que é Homem" demonstrou ser uma iniciativa eficaz na promoção da saúde e bem-estar dos homens ao abordar de forma holística aspectos físicos, emocionais e sociais da masculinidade. Através de encontros semanais na Unidade Básica de Saúde da Família (UBSF), os participantes puderam explorar temas essenciais como autocuidado, identidade pessoal, construções sociais, angústia, dependência química, trabalho e relações interpessoais. Os resultados preliminares indicam uma melhoria significativa na saúde mental e física dos participantes, evidenciada por uma redução no estresse e angústia, aumento no engajamento em práticas de autocuidado e um fortalecimento das relações interpessoais. Além disso, o projeto conseguiu desmistificar estereótipos de masculinidade e promover uma maior acessibilidade no espaço de saúde. No entanto, os desafios enfrentados, como a adesão inconsistente aos encontros e a necessidade de suporte contínuo, destacam a importância de ajustar a abordagem do projeto para maximizar o seu impacto.

REFERÊNCIAS

- BOTTON, Andressa et al. **Os papéis parentais nas famílias: analisando aspectos transgeracionais e de gênero**. Pensando fam., Porto Alegre, v. 19, n. 2, p. 43-56, dez. 2015.
- GARCIA, Luis Henrique Costa; CARDOSO, Nicolas de Oliveira; BERNARDI, Cláudia Maria Canestrine do Nascimento. Autocuidado e adoecimento dos homens: uma revisão integrativa nacional. **Rev. Psicol. Saúde**, Campo Grande, v. 11, n. 3, p. 19-33, dez. 2019.
- GOMES, R.; NASCIMENTO, E. F.; ARAÚJO, F. C., Por que os homens buscam menos os serviços de saúde do que as mulheres? As explicações de homens com baixa escolaridade e homens com ensino superior. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 23(3):565-574, mar, 2007.
- PIMENTEL, Adelma. Grupos existenciais para conscientização de homens. **Rev. NUFEN**, Belém, v. 8, n. 1, p. 55-75, 2016.
- SILVA, S. G., Masculinidade na história: a construção cultura da diferença entre os sexos. **Psicol. cienc. prof.** 20 (3) - Set 2000.