

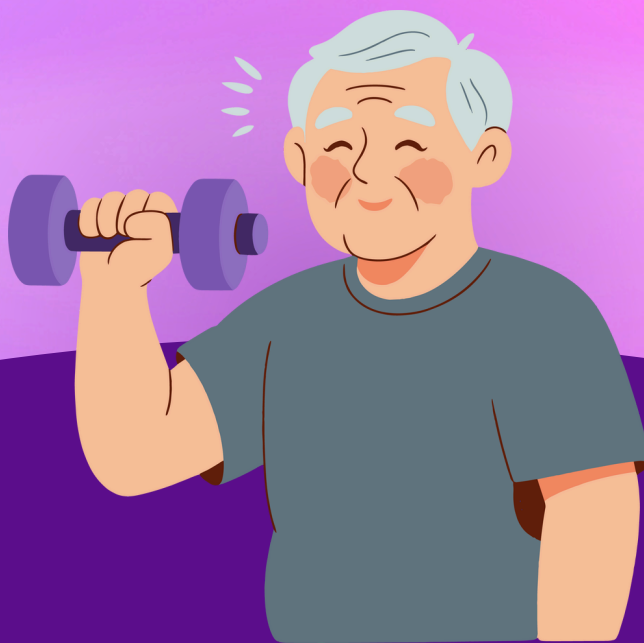


@cuidados.alzheimer

---

# O envelhecer masculino e o cuidado com a saúde mental

---





O assunto **“Saúde Mental”** é um grande tabu nas conversas masculinas. Enquanto assuntos como futebol, dinheiro, trabalho ou política são quase obrigatórios nas rodas de amigos, tentar **desabafar ou falar sobre o autocuidado emocional** é quase que automaticamente recebido com chacota. Essa atitude leva muitos homens a se calarem e não compartilharem seus problemas, por conta de um pensamento de que **o homem não deve demonstrar fraquezas**.





Essa “cultura de força e silêncio” está diretamente ligada ao **grande número de suicídios em homens** de todas as idades, que chega a ser quatro vezes maior do que entre as mulheres. Esse é um **grande contraste com as mulheres**, onde é normal desabafar sobre seus problemas, o **suporte emocional das amigas é mais valorizado** e a procura de ajuda emocional e de saúde em geral é muito maior.

Outro reflexo dessa mesma cultura são os altos índices de dependência química e abuso de álcool entre os homens. Muitos utilizam o **vício como uma válvula de escape** para os problemas e como uma alternativa destrutiva à medicação ou à terapia, o que mostra a necessidade de incentivar as **conversas sobre saúde mental** entre os homens e oferecer formas saudáveis de enfrentar suas adversidades.





## **Dicas para cuidar da saúde mental e envelhecer saudável:**

- **Converse sobre o que sente:** falar é uma forma de aliviar o peso emocional;
- **Mantenha vínculos sociais:** amizades e atividades em grupo reduzem o isolamento;
- **Procure ajuda profissional:** psicólogos e psiquiatras são aliados do bem-estar;
- **Cuide do corpo:** exercícios físicos e boa alimentação melhoram o humor e reduzem o estresse;
- **Encontre propósito:** novos hobbies, projetos e aprendizados mantêm a mente ativa e fortalecem a autoestima.



**Cuidar da saúde mental e pedir ajuda**, em qualquer fase da vida, não é um sinal de fraqueza, mas sim de **coragem e força** para quebrar os próprios preconceitos e se permitir ser ajudado. **Sua atitude pode servir de exemplo** para muitos amigos que passam pela mesma situação mas nunca tiveram coragem de compartilhar!

# Quer saber mais sobre o assunto?

Acesse o nosso **blog** e o nosso **site**!

Os link se encontram na bio do nosso instagram e na descrição da publicação.

Lá você vai encontrar o material completo e muitas outras informações!



<https://cicacamacho.blogspot.com/>



<http://cuidadosalzheimer.uff.br/>



# Gostou da publicação?



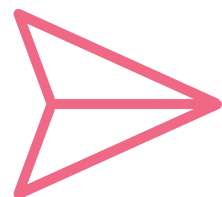
**Salve**



**Curta**



**Comente**



**Compartilhe**

# Autores:



Alessandra Conceição L. F. Camacho  
Enfermeira. Prof.<sup>a</sup> Associada da Escola  
de Enfermagem Aurora de Afonso  
Costa



Paola Paiva Monteiro  
Enfermeira



Carolina Arcanjo dos Santos  
Acadêmica de Enfermagem 7<sup>o</sup> período



Gustavo Martins Lemos Tavares  
Acadêmico de Enfermagem do 8<sup>o</sup>  
Período



## Referências Bibliográficas:

RAMOS, R. Negligência masculina em relação à própria saúde mental pode resultar em consequências graves. Jornal da USP, Rádio USP, 2024. Disponível em: <https://jornal.usp.br/radio-usp/negligencia-masculina-em-relacao-a-propria-saude-mental-pode-resultar-em-consequencias-graves/>

SILVA, R. P.; MELO, E. A. Masculinidades e sofrimento mental: o cuidado singular ao enfrentamento do machismo? Ciênc. Saúde Coletiva, v. 26, n. 10, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2021.v26n10/4613-4622#>