

LUTO E MASCULINIDADES

O QUE HÁ POR TRÁS DE TANTO SILÊNCIO, HOMENS?

Os homens sofrem! Mas
calados e sozinhos.

Demonstrar afeto é ser
fraco ou ser humano?



APRESENTAÇÃO

ESTA CARTILHA FOI ESCRITA PARA AJUDAR OS HOMENS A QUEBRAR O SILÊNCIO DIANTE DE UMA SITUAÇÃO DE LUTO OU DE GRANDE SOFRIMENTO. PEDIMOS QUE VOCÊ NOS AJUDE A COMPARTILHAR COM TODOS OS HOMENS E PESSOAS QUE POSSAM SE BENEFICIAR COM ESSAS INFORMAÇÕES.



AFINAL, O QUE É LUTO?

O luto é um processo natural e esperado diante do rompimento de um vínculo significativo, que em geral provoca sofrimento, tristeza e outros sentimentos negativos. O luto não precisa estar associado apenas a morte, mas a qualquer processo de perda em nossa vida, seja a perda de um emprego, de um animal de estimação ou qualquer coisa com que temos um vínculo afetivo.



QUALQUER PERDA
SIGNIFICATIVA

LUTOS INVISIBILIZADOS

A CONSTRUÇÃO DA IDEIA QUE O HOMEM É MAIS FORTE EMOCIONALMENTE MARCA UMA DIFERENÇA EM SEU PROCESSO DE LUTO: RECONHECE-SE QUE O HOMEM NÃO DEVE DEMONSTRAR SENTIMENTOS E EMOÇÕES, PORTANTO, É DESAUTORIZADO SENTIR A PERDA NO LUTO, POIS A EXPRESSÃO DO SOFRIMENTO É ENTENDIDA COMO UM ATO DE FRAQUEZA. ISSO PROVA QUE O MACHISMO, SILENCIANDO A DOR DOS HOMENS, PREJUDICA-O.



SILÊNCIO
DOS
HOMENS?
EXISTE? POR
QUE FALAR
SOBRE ISSO





HOMENS EM SILÊNCIO?

- QUANDO CRIANÇA VOCÊ APRENDEU A EXPRESSAR SEUS SENTIMENTOS?
- VOCÊ ACHA QUE CHORAR, TER MEDO, INSEGURANÇA E TRISTEZA É COISA DE HOMEM? POR QUÊ?
- QUAIS EMOÇÕES VOCÊ MAIS SENTE?
- VOCÊ REVELOU SEUS SOFRIMENTOS A ALGUÉM NO ÚLTIMO MÊS?
- VOCÊ SE SENTE SEGURO EM DESABAFAR COM ALGUM AMIGO? EXISTE ALGUM QUE ESTÁ DISPOSTO A TE OUVIR SEM JULGAMENTOS OU PIADAS?
- O QUE VOCÊ FAZ QUANDO UM AMIGO DIZ QUE ESTÁ TRISTE OU COM MEDO? SE DISPONIBILIZA A AJUDAR OU DIZ QUE HOMEM NÃO FICA TRISTE?

CALADOS POR SI MESMOS!!!

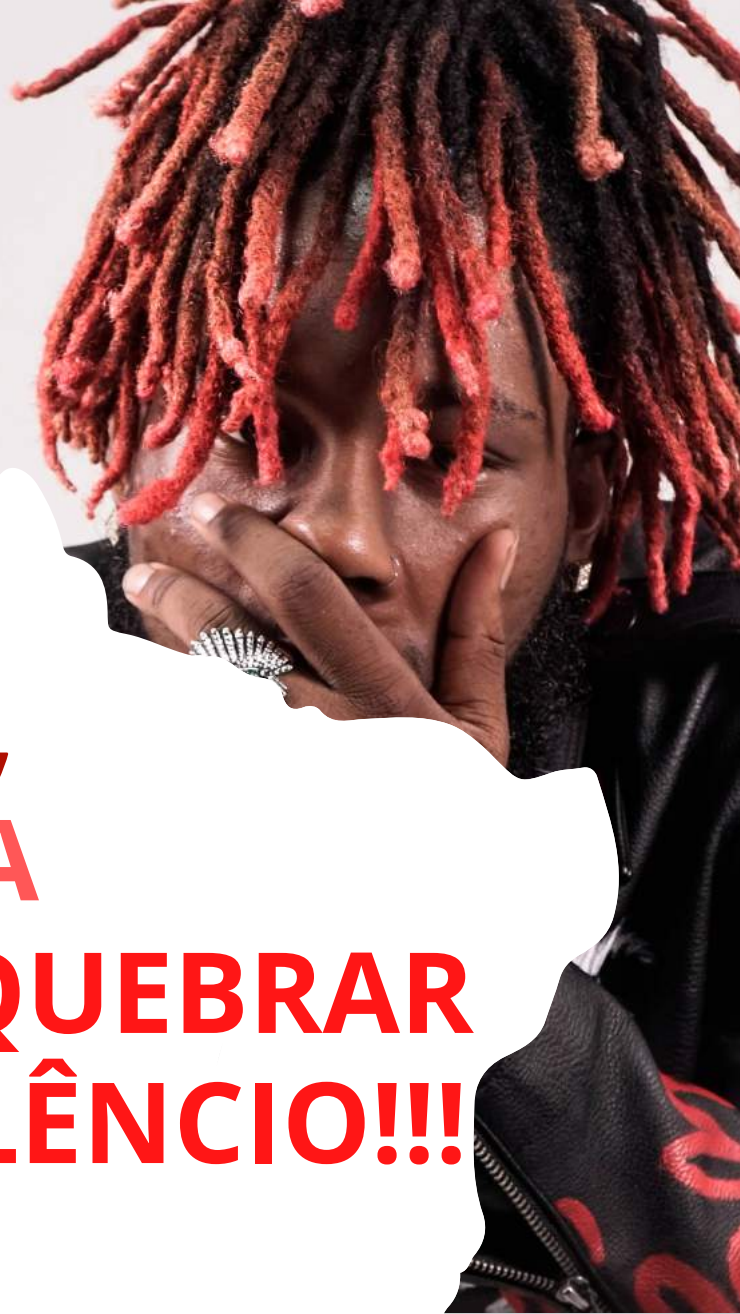


DESDE CRIANÇA OS HOMENS APRENDEM A NÃO FALAR O QUE SENTEM, A ACHAR QUE A EXPRESSÃO DO SOFRIMENTO É UMA DEMONSTRAÇÃO DE FRAQUEZA. MAS PRECISAMOS COMPREENDER: EXPRESSAR SENTIMENTO NÃO É MESMO COISA DE HOMEM... E SIM DE SER HUMANO

IMPACTOS DO SILÊNCIO

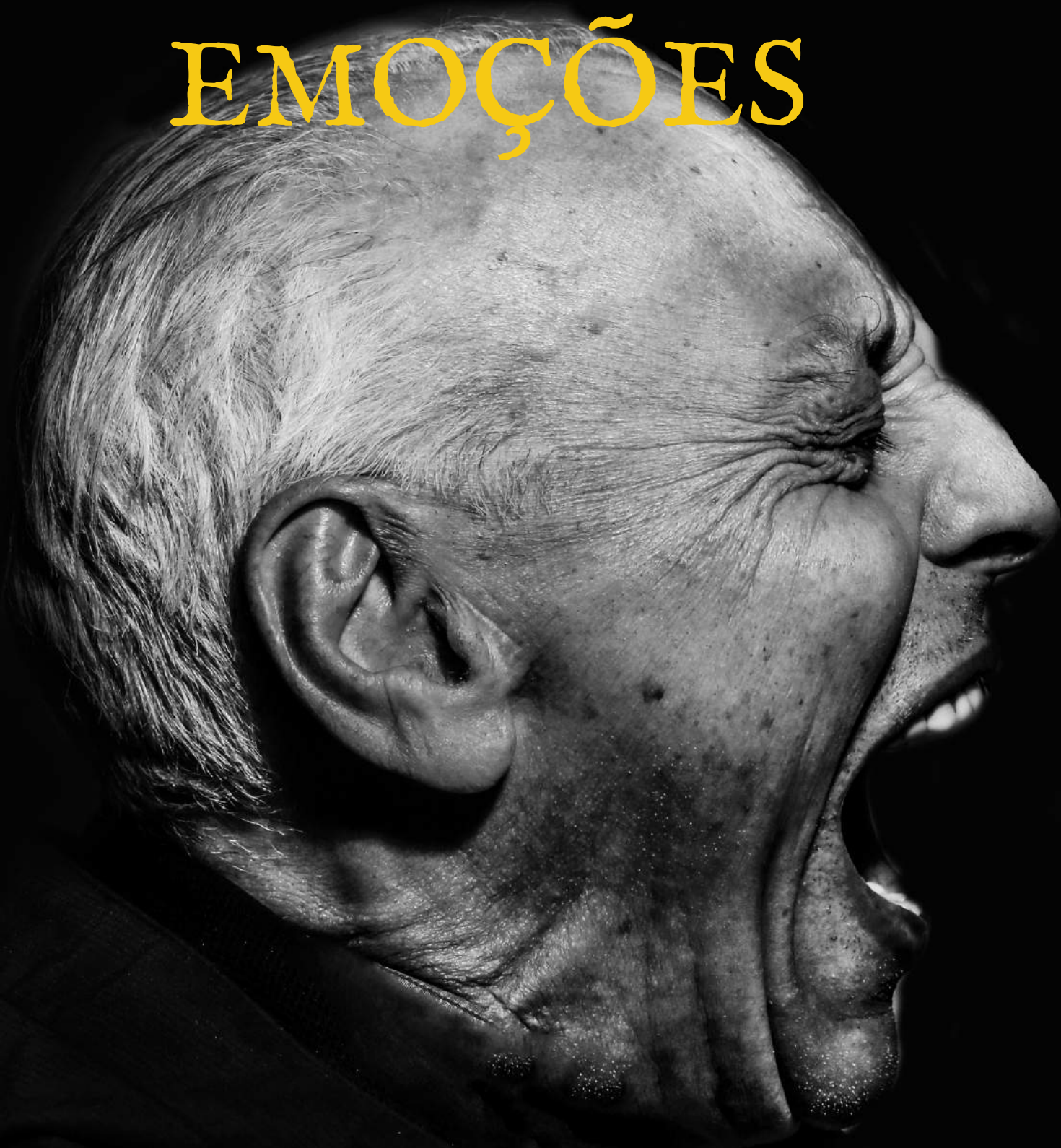
- UM HOMEM DEMORA QUASE 20 ANOS, EM MÉDIA, PARA CONTAR A ALGUÉM QUE FOI ABUSADO NA INFÂNCIA.
- APENAS 3 EM CADA 10 HOMENS POSSUEM O HÁBITO DE CONVERSAR SOBRE SEUS MAIORES MEDOS E DÚVIDAS COM OS AMIGOS.
- 1 EM CADA 17 HOMENS AFIRMA SE SENTIR SEMPRE SOLITÁRIO. E 37% DELES NUNCA CONVERSARAM COM ALGUÉM SOBRE O QUE É SER HOMEM.





**HOMENS,
É HORA
DE QUEBRAR
O SILÊNCIO!!!**

AFETOS E EMOÇÕES



AFETOS: NEM POSITIVOS, NEM NEGATIVOS

AFETO É TUDO AQUILO QUE NOS ATINGE E CAUSA UMA REAÇÃO EMOCIONAL. AFETOS E EMOÇÕES SÃO INCONTROLÁVEIS, SENTIMOS O QUE SENTIMOS, POIS OS AFETOS SÃO O QUE SÃO. NEM BONS, NEM RUINS, NEM NEGATIVOS OU POSITIVOS. APENAS NOS AFETAM. TUDO PODE NOS AFETAR, ATÉ MESMO UMA DISCUSSÃO SOBRE FUTEBOL.



AFETOS: O QUE FAZER COM ELES?



O QUE IMPORTA NÃO É TENTAR IMPEDIR OS AFETOS E AS EMOÇÕES OU FINGIR QUE ELES NÃO EXISTEM. AO CONTRÁRIO, O QUE IMPORTA É RECONHECER O QUE SENTIMOS E NOMEAR TAIS SENTIMENTOS, POIS QUANTO MAIS SABEMOS SOBRE NOSSAS EMOÇÕES E O QUE NOS AFETA, MAIS TEMOS AUTONOMIA SOBRE NOSSAS AÇÕES. EM RESUMO, EM VEZ DE REAGIR AO EVENTO, DEVEMOS AGIR SOBRE ELE. RECONHECÊ-LO, VALIDÁ-LO E PENSAR: O QUE DEVO FAZER COM ESTE AFETO?

Sentimentos são
incontroláveis,
comportamentos
não!!!



COMO APRENDEMOS A SER HOMENS?



PODE SER COBRADO DE UM HOMEM QUE, PARA SER CONSIDERADO COMO TAL, PRECISE SER FORTE, ATIVO, RACIONAL, DETERMINADO, CONFIANTE, OBJETIVO, EMOCIONALMENTE EQUILIBRADO, FRIO, INSENSÍVEL, ARROGANTE, AGRESSIVO, DOMINADOR, OPRESSOR, VIOLENTO E AUTORITÁRIO. FOI REALIZADA UMA PESQUISA PARA MOSTRAR COMO OS PAIS ENSINAM OS FILHOS A SEREM HOMENS.

- 85% DIZEM QUE FORAM ENSINADOS A SER BEM SUCEDIDOS PROFISSIONALMENTE;
- 78% FORAM ENSINADOS A NÃO SE COMPORTAREM COMO UMA MENINA;
- 73% FORAM ENSINADOS QUE SER HOMEM É SER FISICAMENTE FORTE;
- 67% DEVEM SER O RESPONSÁVEL PELO SUSTENTO FINANCEIRO DA FAMÍLIA;
- 60% ESTIMULADOS A NÃO EXPRESSAREM AS EMOÇÕES;
- 48% INCENTIVADOS A DAR EM CIMA DAS MULHERES SEMPRE QUE POSSÍVEL;
- SOMENTE 2% DOS HOMENS DIZEM TER TIDO EXEMPLOS PRÁTICOS E CLAROS DE COMO LIDAR COM SUAS EMOÇÕES.

EDUCAÇÃO OU INSTINTO?

HOMEM DE VERDADE NÃO CHORA! HOMEM NÃO MOSTRA TRISTEZA!
HOMEM TEM QUE SER FORTE! A MAIOR PARTE DOS HOMENS ESCUTAM ESSE TIPO DE FRASE DESDE CRIANÇA, SÃO EDUCADOS PARA NÃO EXPRESSAREM SEUS SENTIMENTOS. DESDE CEDO OS HOMENS

ENTENDEM QUE CHORAR É COISA DE MULHER PORQUE MULHER É MAIS **FRACA EMOCIONALMENTE**. PORÉM HOMENS E MULHERES SÃO CAPAZES DE SENTIR AS MESMAS COISAS, TÊM EMOÇÕES SEMELHANTES. A DIFERENÇA É QUE POR UMA TRADIÇÃO CULTURAL, OS HOMENS SÃO ENSINADOS A REPRIMIR ESSAS EMOÇÕES. OU SEJA, ISSO NÃO SIGNIFICA QUE QUANDO UM HOMEM EXPRESSA SUAS EMOÇÕES SEJA MAIS FRACO POR ISSO. ATÉ QUE PONTO É SAUDÁVEL QUE NOSSOS FILHOS CONTINUEM A



SER EDUCADOS DESSA MANEIRA? POR QUE PERPETUAR UMA CULTURA QUE NÃO NOS TRAZ BENEFÍCIOS?

OS DADOS RESPONDEM

POR FICAREM EM SILÊNCIO E DESMOTIVADOS A EXPRESSAREM SUA NATUREZA PURAMENTE HUMANA, TEMOS VISTO PREJUÍZOS RELEVANTES PARA OS HOMENS.

- ELES SE SUICIDAM 4 VEZES MAIS QUE AS MULHERES
- 6 EM CADA 10 HOMENS AFIRMAM LIDAR COM ALGUM DISTÚRBO EMOCIONAL (COMO ANSIEDADE, DEPRESSÃO, VÍCIO EM PORNOGRAFIA, INSÔNIA) EM ALGUM NÍVEL.
- 17% DOS HOMENS LIDAM COM ALGUM NÍVEL DE DEPENDÊNCIA ALCOÓLICA.
- OS HOMENS VIVEM EM MÉDIA 7 ANOS A MENOS QUE AS MULHERES, POIS CUIDAM MENOS DE SUA SAÚDE.





O CHORO NÃO TE FAZ
MENOS HOMEM, MAS TE
FAZ HUMANO.



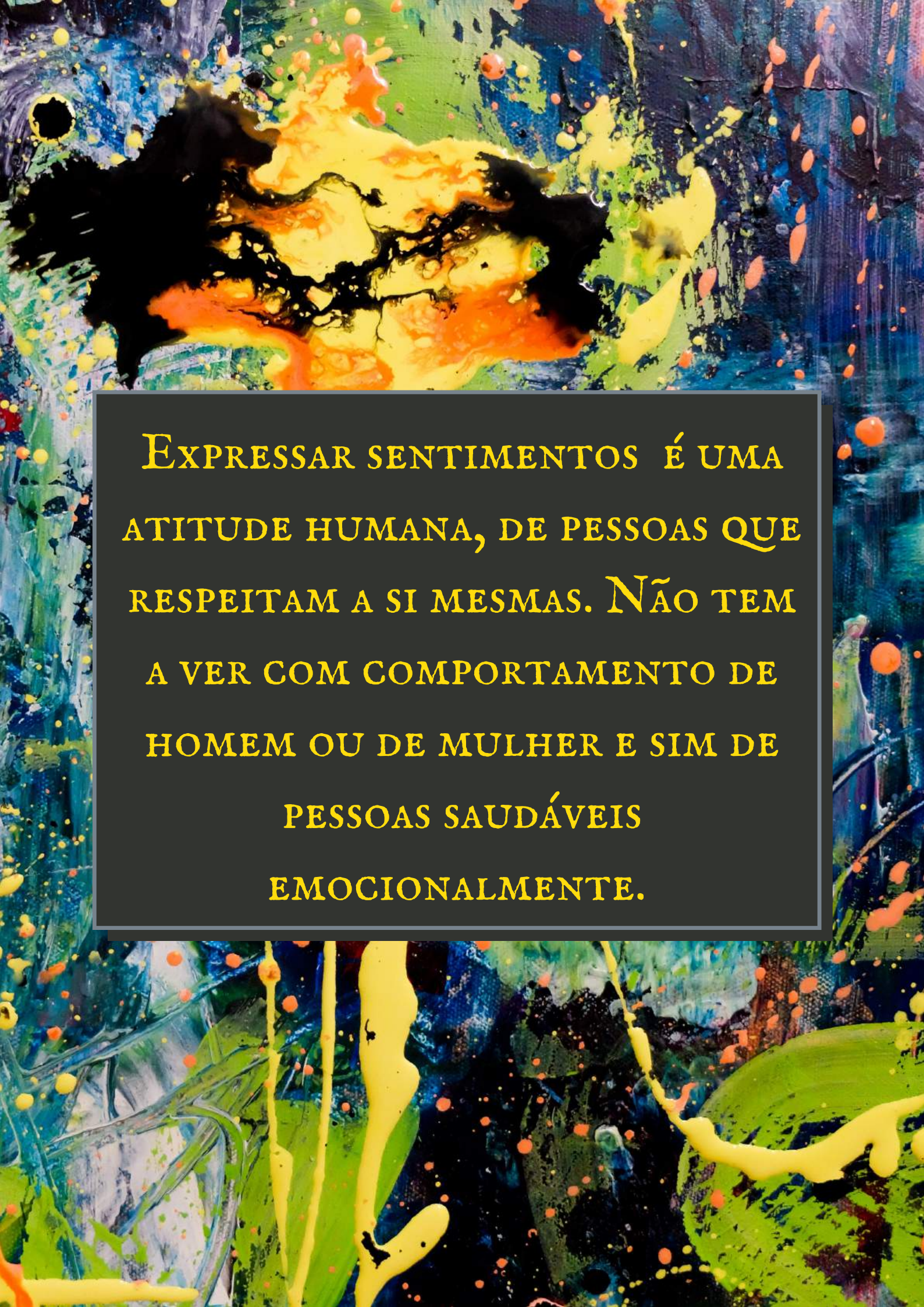
GUARDEI
MINHA DOR
NUMA
CAIXINHA E
ESSA CAIXINHA
FICA NUM
ARMÁRIO
INVISÍVEL.

O QUE FAZER?

É NECESSÁRIO QUE VOCÊ RECONHEÇA OS PRÓPRIOS SENTIMENTOS, POIS RECONHECER É O PRIMEIRO PASSO PARA EXPRESSÁ-LOS. TAMBÉM É IMPORTANTE ENCONTRAR PESSOAS QUE IRÃO OUVI-LO SEM JULGAMENTOS, ACOLHER SUA FALA E DAR IMPORTÂNCIA AO SEU SOFRIMENTO.

CONSEQUENTEMENTE, TORNAR-SE UMA PESSOA CONFIÁVEL PARA UM AMIGO É UM PASSO PRIMORDIAL A SER DADO. QUANDO UM AMIGO FALAR SOBRE UM PROBLEMA, CONTAR QUE ESTÁ TRISTE, COM MEDO, COM VERGONHA OU EXPRESSAR QUALQUER OUTRO SENTIMENTO, NÃO FAÇA PIADAS. VALIDAR OS SENTIMENTOS DE OUTRA PESSOA E OFERECER AJUDA É UMA ATITUDE DE HOMEM.



An abstract painting with a complex, layered composition. The background is a mix of dark blues and purples, with bright yellow and orange splatters and streaks. There are numerous small, round orange and yellow dots scattered throughout. The overall effect is one of intense energy and emotional expression.

EXPRESSAR SENTIMENTOS É UMA
ATITUDE HUMANA, DE PESSOAS QUE
RESPEITAM A SI MESMAS. NÃO TEM
A VER COM COMPORTAMENTO DE
HOMEM OU DE MULHER E SIM DE
PESSOAS SAUDÁVEIS
EMOCIONALMENTE.



INDICAÇÕES

- **LUTO DO HOMEM** - CANAL YOUTUBE/INSTAGRAM

ACESSOS EM:

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/CHANNEL/UCAIHDOEDJLFM45Nko-8GB3Q](https://www.youtube.com/channel/UCAIHDOEDJLFM45Nko-8GB3Q)

[HTTPS://INSTAGRAM.COM/LUTODOHOMEM?
IGSHID=IOXXWJ3Q2DI54](https://instagram.com/lutodohomem?IGSHID=IOXXWJ3Q2DI54)

- **SITES COM DADOS DAS PESQUISAS REALIZADAS.** ACESSOS EM:

[HTTPS://WWW.LUTODOHOMEM.COM/](https://www.lutodohomem.com/)

[HTTPS://PAPODEHOMEM.COM.BR/REPORT-DA-PESQUISA-
PARTE-I-OS-NUMEROS-DE-O-SILENCIO-DOS-HOMENS/](https://papodehomem.com.br/report-da-pesquisa-parte-i-os-numeros-de-o-silencio-dos-homens/)

- **CARTILHA SOBRE VIOLÊNCIA DOS HOMENS** - ACESSO EM:

[///C:/Users/Wesley/Downloads/CARTILHA%20-
%20MASCULINIDADES-
CONSORCIO%20INTERMUNICIPAL%20GRANDE%20
ABC%20\(1\).PDF](///C:/Users/Wesley/Downloads/CARTILHA%20-%20MASCULINIDADES-CONSORCIO%20INTERMUNICIPAL%20GRANDE%20ABC%20(1).PDF)

- **DOCUMENTÁRIO "O SILÊNCIO DOS HOMENS"**. ACESSO EM:

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=NR0M49UVXCE](https://www.youtube.com/watch?v=NR0M49UVXCE)

- **"PAPO DE HOMEM"** - SITE

ACESSO EM: [HTTPS://PAPODEHOMEM.COM.BR/](https://papodehomem.com.br/)