

Masculinidade saudável



Podemos reduzir e prevenir a violência sexual explorando e desafiando as causas profundas da violência, das normas e comportamentos sociais opressivos que apoiam ações sexualmente violentas. Combatendo os comportamentos perniciosos e violentos que estão tradicionalmente associados à forma como os homens e os rapazes são muitas vezes socializados e representados na sociedade, a masculinidade saudável significa valorizar e respeitar as mulheres, as raparigas e a comunidade LGBTQIA+, bem como respeitar-se e valorizar-se, esforçando-se por viver de forma autêntica.¹

PREVENÇÃO DA VIOLÊNCIA SEXUAL

Masculinidade tóxica

A masculinidade pode ser definida de muitas formas. A masculinidade tóxica refere-se à forma como atitudes pouco saudáveis e comportamentos de risco podem ser associados à definição de "masculinidade". A masculinidade tóxica contribui para uma cultura que permite aos homens cometer atos de violência sexual. As características associadas à masculinidade tóxica, como a afirmação de domínio e de poder, e a normalização de comportamentos agressivos são fatores frequentes em casos de violência sexual.

É fundamental recordar que a masculinidade tóxica prejudica-nos a todos - homens incluídos. Quando se reforçam as mensagens de que estas características são as únicas formas de "ser um verdadeiro homem", os homens e os rapazes sentem-se limitados na forma como interagem com o mundo. Para além do aumento dos atos de violência sexual e doméstica, a masculinidade tóxica pode resultar em problemas de saúde mental para homens e rapazes, que com frequência não são abordados, constituindo este apenas um exemplo entre muitos outros impactos sociais negativos.

Aprenda mais, apoiem-se mutuamente.

A **prevenção ao nível da comunidade** exige que todos, incluindo os homens, trabalhem em conjunto para criar comunidades mais seguras, livres de violência sexual. Ao desafiar as representações perniciosas da masculinidade, homens e rapazes podem promover uma cultura de masculinidade saudável e respeitadora e desempenhar um papel fundamental na criação de comunidades mais seguras.



**Cerca de 1 em cada 10 homens
sofre de depressão ou
ansiedade, mas menos de
metade desses homens
receberá tratamento.²**

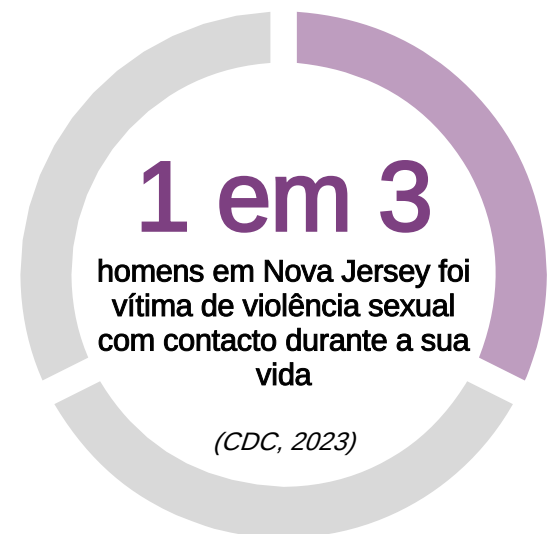
COMO PODEMOS PROMOVER A MASCULINIDADE SAUDÁVEL?

- **Manifeste-se** contra comentários e comportamentos sexistas, homofóbicos, transfóbicos e outros comentários e comportamentos discriminatórios. Intervenha quando ouvir ou assistir a comportamentos perniciosos e ajude os outros a compreender o valor da solidariedade ativa.
- **Apoie** os homens e rapazes que desafiam a masculinidade tóxica. Crie ambientes propícios a que homens e rapazes expressem uma vasta gama de emoções e vivam de forma autêntica.
- **Celebre** a diversidade de género e de sexualidade. Aceite e respeite todos os géneros, expressões de género e identidades sexuais.
- Pratique e seja um modelo empático em relação a si próprio e a outros, demonstrando empatia, compaixão e consentimento.
- **Promova a representação** de uma masculinidade saudável em contextos de base comunitária. Integre práticas e atividades saudáveis com a sua equipa, colegas, pares, etc., e incentive meios através de exemplos diversos e positivos do que pode ser a masculinidade.
- **Seja um ouvinte ativo.** Se nunca tiver sido alvo de violência sexual, discriminação ou atenção sexual indesejada, encontre tempo para escutar as experiências de quem as viveu. Se alguém abordar o seu próprio comportamento que considera problemático, responda com compaixão e humildade. Todos temos espaço para aprender e crescer.
- **Continue a aprender.** Continue a alargar os seus conhecimentos e compreensão das formas como a masculinidade tóxica afeta as nossas comunidades e sobre as estratégias para mudar a cultura.

APOIO AOS SOBREVIVENTES

Embora a investigação tenha demonstrado que os homens cometem a maior parte dos casos de violência sexual, a maioria dos homens não é agressor. Apenas uma pequena parte dos homens comete atos de violência sexual e é fundamental recordar que os homens e os rapazes também são afetados. Com efeito, cerca de 1 em cada 3 homens em Nova Jersey foi vítima de violência sexual com contacto durante a sua vida.³

Ao promover uma cultura de masculinidade saudável e ao acreditar e apoiar os homens e rapazes que partilham as suas experiências de violência sexual, podemos ajudar a quebrar o silêncio e a derrubar obstáculos e estigmas.



RECURSOS

Saiba mais

- **A Call to Men:** acalltomen.org
- **Engaging Men – Futures Without Violence:** engagingmen.futureswithoutviolence.org
- **Men Can Stop Rape:** mcsr.org

BIBLIOGRAFIA

- ¹A Call to Men. (n.d.). Healthy manhood. A Call to Men. <https://www.acalltomen.org/healthy-manhood/>
- ²Anxiety and Depression Association of America. (n.d.). Men's mental health. Anxiety and Depression Association of America. <https://adaa.org/find-help/by-demographics/mens-mental-health>
- ³Smith, S. G., Khatiwada, S., Richardson, L., Basile, K. C., Friar, N. W., Chen, J., Zhang Kudon, H., & Leemis, R. W. (2023). The National Intimate Partner and Sexual Violence Survey: 2016/2017 state report. Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Injury Prevention and Control. <https://www.cdc.gov/nisvs/documentation/NISVS-2016-2017-State-Report-508.pdf>