

ISSN 2525-6904



## ARTIGOS

### **Gênero e saúde mental:**

Uma análise dos comentários postados no *YouTube*

Carlos Eduardo S. Reis, *Universidade de Brasília*

Valeska Zanello, *Universidade de Brasília*

---

Resumo. O presente artigo visa analisar os comentários postados em vídeos do *YouTube* que trataram da relação Gênero e Saúde Mental. Pode-se constatar que os vídeos permitiram uma “ampliação da consciência”, principalmente das mulheres, quanto às formas de *performar* os papéis de gênero e perceber suas contradições afetivas, além de relativizar o ideal estético e legitimar a não escolha pela maternidade e matrimônio como âncoras identitárias. Para os homens foi mais evidente o alívio originado do reconhecimento de que é possível ser homem mesmo não se encaixando no molde da masculinidade hegemônica.

PALAVRAS-CHAVE : Gênero. Saúde Mental. Youtube.

---



## Introdução

Pensar sobre saúde mental tem exigido, cada vez mais, análises minuciosas sobre as experiências humanas. Isso porque tais experiências, longe de se filiarem apenas às perspectivas biológicas, são constituídas pela cultura, fortemente influenciadas pelo momento histórico e atravessadas por intensas relações de poder. Logo, a saúde mental não está encapsulada no interior do indivíduo, ou seja, divorciada de tudo aquilo que compõe o contexto macro e microssocial no qual ela trafega e atua. Pelo contrário, ela está firmemente conectada com o entorno, de modo que, se as configurações sociais, culturais, econômicas, ecológicas se modificarem, há grandes chances daquilo que se considera saúde mental também mudar.

Não à toa, alguns autores e autoras consideram que o sofrimento tem uma dimensão política, isto é, referente à vida coletiva (SAFATLE; SILVA JUNIOR; DUNKER, 2020; ROLNIK, 2018). Nesse sentido, a interseccionalidade, como ferramenta analítica (COLLINS; BILGE, 2021), presta grande serviço para o norteamento da compreensão das especificidades das experiências de sofrimento porque elas exigem um olhar atento às diferenças dos sujeitos e como estas mesmas diferenças podem colocá-los em posições de opressão - simbólicas ou materiais - que afetam a saúde mental (ZANELLO, 2018).

Apesar da importância de todas as categorias interseccionais, este trabalho se concentrará no gênero<sup>1</sup> devido a algumas razões. A primeira delas é pela evidente força que o gênero possui, assim como o racismo, nos processos de subjetivação dos sujeitos (KIMMEL, 1998; LAURETIS, 1994; ZANELLO, 2018; WELZER-LANG, 2001), em sociedades sexistas e racistas como a brasileira. A segunda concerne a sua relação com as formas de sofrimento psíquico (BAÉRE; ZANELLO, 2020; XAVIER; ZANELLO, 2018; WINDMÖLLER; ZANELLO, 2016), tema de particular interesse para as profissionais do campo *psi*. A terceira refere-se a sua presença cotidiana que, embora invisibilizada (KIMMEL, 1998), atua tensionando forças e influenciando tacitamente as relações, exigindo, assim, uma vigilância acurada para “reduzir” as desigualdades e os sofrimentos que daí emanam.

---

<sup>1</sup>Aqui o gênero será entendido como a construção sociocultural de performances e emocionalidades naturalizadas para diferenciar o masculino e o feminino. Logo, o gênero é uma categoria relacional permeada por relações de poder que subjetivam de modo distinto homens e mulheres e que não se restringe às expressões anatômicas e fisiológicas (ZANELLO, 2018).



Somada a essas razões, vive-se um período histórico fortemente influenciado pelas Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC) que possibilitam um contato frequente e cotidiano com certos assuntos (por exemplo, as questões de gênero) principalmente por meio da imersão em redes sociais. Em vista disso, o presente artigo analisou os comentários postados em vídeos do *YouTube* que trataram da relação Gênero e Saúde Mental. Partiu-se da hipótese que tais vídeos funcionam como importantes tecnologias de gênero — produções humanas, como o cinema e a mídia, por exemplo, com potencial de influenciar a construção de autorrepresentações acerca do masculino e do feminino em determinada cultura (LAURETIS, 1994) — que podem repercutir no público de modo a auxiliar na sensibilização com o tema e no cuidado com a saúde mental.

Assim, os comentários funcionariam como indicadores de tais repercussões ou, nos termos de Peirce, signos que representam um objeto (NÖTH; SANTAELLA, 2017). Como os signos não representam a totalidade do objeto, salienta-se que os resultados aqui expostos não esgotam as discussões sobre o tema e muito menos visam à generalização.

## Método

Diferentes pesquisas qualitativas com variados referencias teóricos têm se debruçado sobre as expressões e manifestações que acontecem no ambiente virtual (CORUJA, 2018; FIORINI; OLIVEIRA, 2024; LIMA-LOPES, 2022; ZANELLO, 2020). Inspirado nesse movimento, realizou-se uma pesquisa qualitativa de caráter descritivo com objetivo de analisar os comentários de determinados vídeos, cujo conteúdo discutisse a interface entre gênero e saúde mental. Considerou-se o *YouTube* como um espaço dialógico que propicia a interação entre os usuários e a manifestação de opiniões dissonantes por meio da caixa de comentários (CORUJA, 2018).

Desse modo, procedeu-se da seguinte forma: na barra de pesquisa do *YouTube* foram colocadas as palavras-chave “gênero e saúde mental”. Utilizou-se o filtro da plataforma para selecionar os vídeos mais relevantes. Como critério de inclusão, selecionaram-se as produções em português que tinham a partir de 20 mil visualizações, o que resultou em seis vídeos. Após assistir ao conteúdo e ratificar que se tratava de uma interface entre gênero e saúde mental, foram recortados os principais



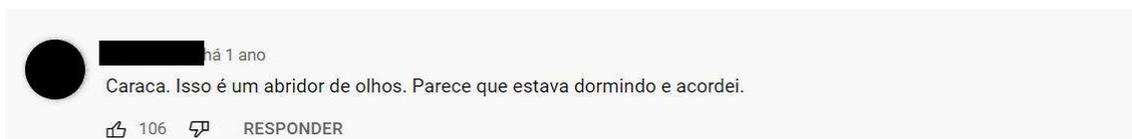
comentários, conforme as ferramentas de filtro da rede social. Nomes próprios, fotos ou menções foram apagadas a fim de preservar a identidade dos usuários. Os vídeos encontrados eram em sua maioria *lives* direcionadas às mulheres, cujos temas variavam de maternidade e masculinidade a relacionamentos amorosos, estética corporal, ciúmes, entre outros; todos esses assuntos se relacionando com a saúde mental. Os comentários foram analisados e categorizados pela frequência e repetição de temas, resultando nas categorias expostas a seguir (BARDIN, 2016).

## Resultados e Discussão

**Categoria I – “Parece que estava dormindo e acordei”:** o início da tomada de consciência

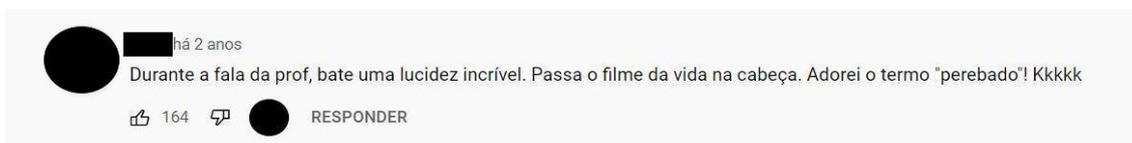
Semelhante à alegoria da caverna de Platão em que os prisioneiros durante muito tempo acreditaram que as sombras vistas na parede da caverna eram a única realidade, os comentários desta categoria representavam uma espécie de tomada de consciência que, diante do conteúdo assistido, propiciavam um efeito “revelador” de novas facetas da realidade.

### Figura 1: Comentário do YouTube



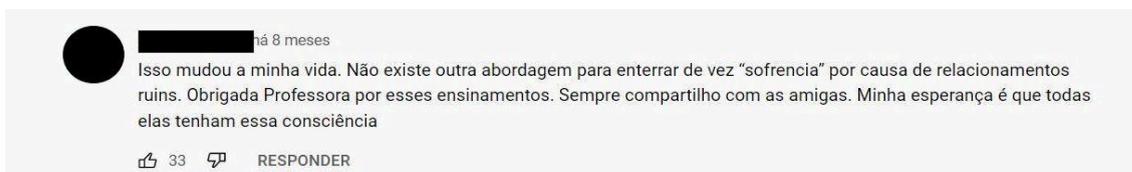
Fonte: *Youtube*

### Figura 2: Comentário do YouTube



Fonte: *Youtube*

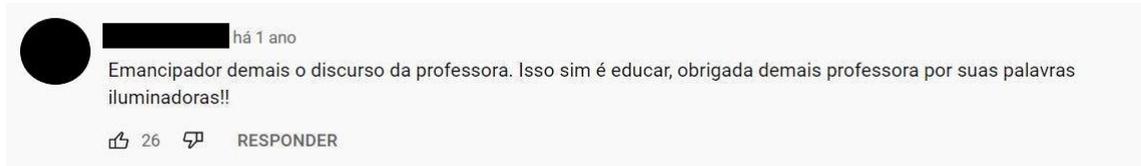
### Figura 3: Comentário do YouTube





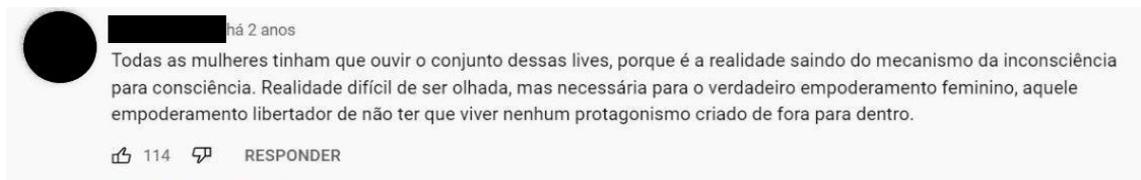
Fonte: *Youtube*

### Figura 4: Comentário do YouTube



Fonte: *Youtube*

### Figura 5: Comentário do YouTube



Fonte: *Youtube*

Como exposto acima, pode-se considerar que os signos compartilhados nos vídeos produziram interpretantes relacionados à possibilidade de um “desenvolvimento pessoal” enquanto palavras como *empoderamento*, *lucidez*, *emancipação*, *mudança de vida* indicam na nossa sociedade qualidades ou desfechos positivos. Em outras palavras, houve uma espécie de mudança perceptiva sobre um objeto que se mostrava de determinada maneira e após assistir aos vídeos parece ter mostrado outra face. Embora as consequências dessa transição perceptiva se mostrassem estranhas e “difíceis de serem olhadas”, elas detinham o potencial de alavancar os espectadores a um maior protagonismo frente a suas relações.

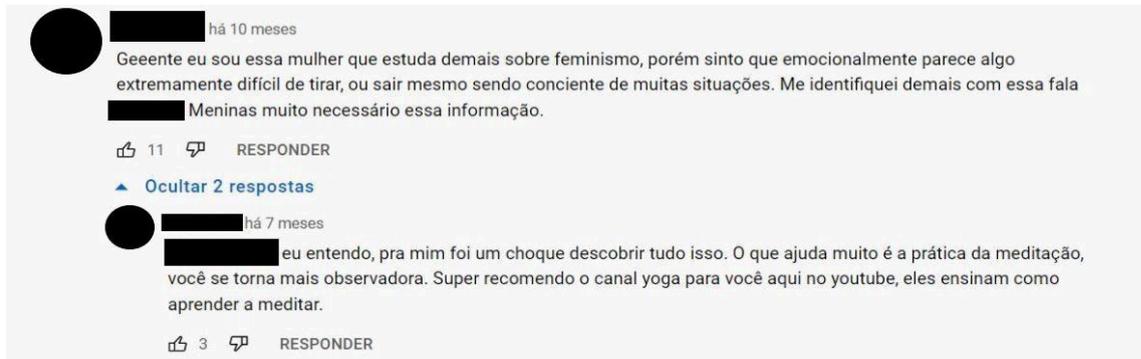
Considerando a centralidade da análise sobre gênero e saúde mental, tais expressões carregam semelhança com os movimentos feministas que, apesar de pautas diferentes ao longo do tempo, lutavam por uma relação mais simétrica e livre da submissão imposta pelo patriarcado. “O que as mulheres buscam com o empoderamento é o seu caráter emancipatório e igualitário para com os homens, de modo a reconfigurar a sociedade patriarcal em que vivem, com seus processos e estruturas que ainda subalternizam a mulher” (AZEVEDO; SOUSA, 2019, p. 10). Dessa forma, os comentários surgem como uma afirmação e continuidade desse movimento, seja em âmbito individual ou coletivo.

Embora o contato com os vídeos possa indicar um compartilhamento de informações valiosas para o público, houve



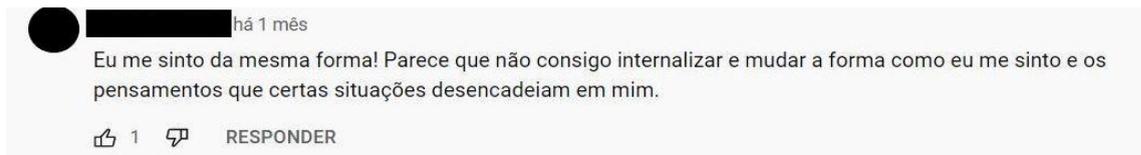
também relatos de dificuldades na transformação dos conteúdos assimilados em mudanças emocionais significativas:

### Figura 6: Comentário do YouTube



Fonte: Youtube

### Figura 7: Comentário do YouTube



Fonte: Youtube

Tomar consciência de outras realidades não significa, necessariamente, que a adaptação a ela será simples e linear. Como escrito no comentário, trata-se de um “choque”. Mas, sem dúvidas, conhecer as correntes que aprisionam e dificultam essa adaptação é um passo fundamental para mudança. Tais dificuldades demonstram que a construção do gênero e suas conseqüentes opressões não estão apenas nas performances, mas também nas emoções<sup>2</sup>, pois estas são configuradas, expressas, legitimadas e dotadas de significados mediados pela cultura (ZANELLO, 2018).

As emoções pertencem a uma esfera tácita da vida e nem sempre são observáveis e concretas como as condutas. É completamente possível existir uma incongruência entre aquilo que se faz e aquilo que se sente. Tamanha complexidade torna essencial a questão: “por que sinto o que sinto mesmo sabendo que não devo sentir?”. Tem-se a impressão que a

<sup>2</sup>Aqui, emoções são entendidas como configurações afetivas que integram processos neurofisiológicos e processos de assimilação de significados culturais. Ou seja, não se nega, por exemplo, que o amor tenha mecanismos biológicos subjacentes, mas seu reconhecimento, legitimação e significados variam de cultura para cultura. Desse modo, o olhar não deve ser lançado apenas para a “essência” da emoção, mas para tudo aquilo que a envolve (RÖTTGER-RÖSSLER, 2008).



emoção é de uma natureza ininteligível e divorciada no racional. Porém, o processo de construção cultural das emocionalidades começa precocemente (LE BRETON, 2009; LUTZ, 1990), incide de maneira sub-reptícia e difusa e, em sociedade sexistas, de forma bastante diferente (gendrada) em homens e mulheres (ZANELLO, 2018). Nesse sentido, ter consciência parece ser apenas um dos passos necessários ao processo de transformação, mas não condição suficiente para tal.

Em outras palavras, nomear a nova face do objeto causa o choque decorrente da sua visibilização, mas a mudança esperada não é imediata. Portanto, os vídeos funcionaram como tensionadores de questionamentos, friccionaram o pensar e inquietaram emoções, abrindo uma possibilidade de vigilância e, quem sabe, de um cuidado de si, estimulado pelo face-a-face com contradições e paradoxos outrora não reconhecidos. Nesse ponto, cria-se um desafio que, se encarado como uma busca de resolução, pode se tornar uma oportunidade para o crescimento da própria subjetividade.

### Categoria II – “A gente se massacra por não estar no padrão”: da estética ao imperativo ético

Apesar de todas as épocas apresentarem uma concepção hegemônica de beleza, nota-se, atualmente, uma incessante busca por formas corporais específicas que variam consoante o gênero. É evidente a preferência por corpos tonificados – as mulheres privilegiam o volume e a definição dos membros inferiores, enquanto os homens dos membros superiores – face simétrica, pele sem marcas de expressão, barba bem desenhada, cabelo e sobrancelhas impecáveis, etc. O que parece uma mera prática de autocuidado pode se tornar uma espiral de insatisfação com a própria autoimagem, com potencial de prejudicar a saúde física e mental (ANJOS; FERREIRA, 2021).

Nos comentários elencados abaixo, pode-se perceber a relação da estética, gênero e saúde mental na experiência de mulheres:

### Figura 8: Comentário do YouTube



há 1 ano (editado)

Gente que vontade de chorar... A humanidade precisava de um estudo desses pq principalmente nós mulheres, que não estamos dentro do padrão social, não aguentamos mais viver o inferno de ser consideradas "feias" e solteiras nessa sociedade atual. A gente se massacra por não estar no padrão, e já pensei muitas vezes que num mundo com bilhões de pessoas não é possível que nenhum homem se interesse por mim... É muito cruel e ao mesmo tempo naturalizado nas nossas vidas. É muito triste gente...



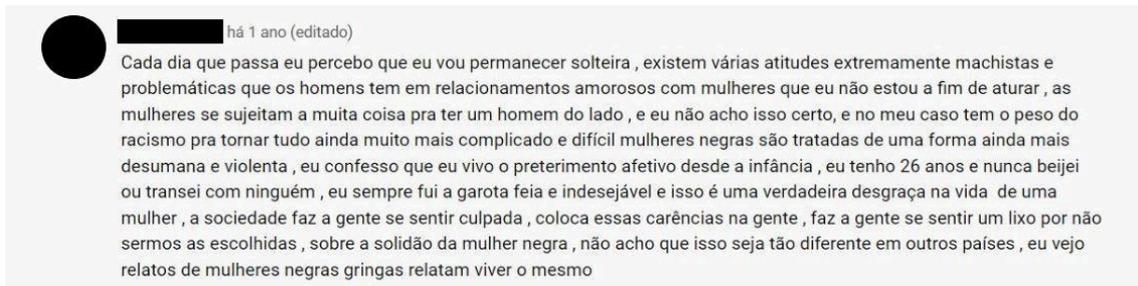
Fonte: Youtube

### Figura 9: Comentário do YouTube



Fonte: Youtube

### Figura 10: Comentário do YouTube



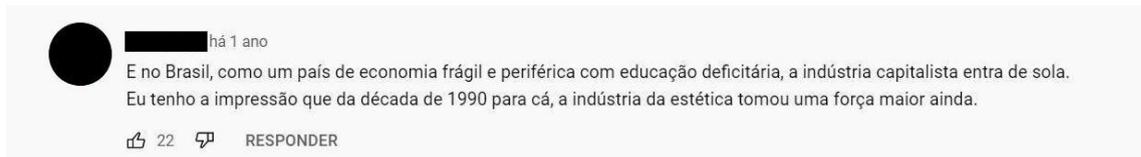
Fonte: Youtube

Na sociedade contemporânea o padrão estético das mulheres é representado pelo corpo jovem de pele branca, magro e cabelos loiros (DEL PRIORE, 2000; NOVAES, 2006). Essas características, além de enquadrá-las como bonitas ou feias, colocam-nas numa hierarquia de valor com implicações em diversos âmbitos da vida (trabalho, relacionamentos amorosos, reconhecimento social, etc). Segundo Wolf (1992), esses padrões são construções históricas e culturais marcadas pelo sexismo. Ou seja, até a percepção da própria estética esconde relações de poder e serve como estratégia de dominação das mulheres, pois ao invés destas canalizarem sua energia para outros objetos (como, por exemplo, a carreira profissional), elas são habituadas a investir seus esforços no ornamento do próprio corpo para serem escolhidas pelos homens e, assim, ter algum *status* social (ZANELLO, 2018).

Como afirmado nos comentários, é um verdadeiro “massacre”, “crueldade”, “desgraça” não estar dentro dos padrões estéticos. Sentir-se culpada por ser “recusada” e “feia” se intensifica com o capitalismo neoliberal onde a beleza é mercantilizada por meio das propagandas de cosméticos e das cirurgias plásticas que instalam, simbolicamente, a sensação de inadequação e insuficiência naquelas mulheres que não tem acesso a esse tipo de serviço; e ainda, vende-se a ideia que para superar os desconfortos basta apenas o esforço individual.



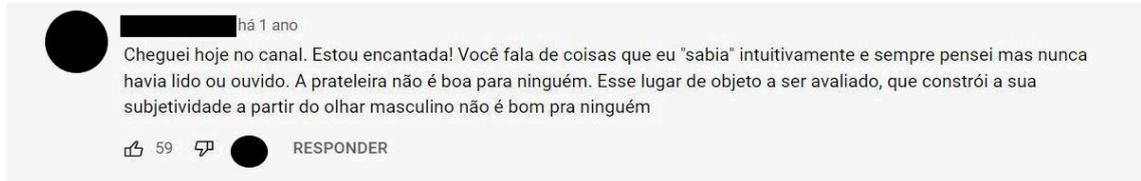
### Figura 11: Comentário do YouTube



Fonte: *Youtube*

Na sociedade do *Instagram* onde a imagem vale mais que “mil palavras” a estética torna-se um imperativo ético que impele as mulheres consideradas belas a permanecerem com sua posição e aquelas que não têm tal *status* lutarem por um melhor reconhecimento. O ponto de semelhança é que ambas consomem o que for preciso para serem escolhidas pelos homens, relegando a eles o valor de sua autoimagem. Nesse sentido, o corpo da mulher é objetificado em grande parte pelo olhar masculino, o que define sua posição na “prateleira do amor”, metáfora que representa como é identitário para as mulheres esperar por serem escolhidas e amadas por um homem (Zanello, 2018). Espera essa, diga-se de passagem, que pode ser regada de ilusões e armadilhas.

### Figura 12: Comentário do YouTube



Fonte: *Youtube*

Como se pode ver nos primeiros comentários desta categoria, a posição das mulheres na prateleira é atravessada por questões interseccionais. Ser negra e gorda surgiu como características que não são benquistas. O “peso do racismo” é alimentado por estereótipos como, por exemplo, a hiper sexualização da mulher negra brasileira, fruto de uma herança colonial e escravista (GONZALEZ, 1984) que pode prejudicar o estabelecimento de relacionamentos afetivos estáveis ou gerar uma tendência a elas serem escolhidas apenas para relações sexuais casuais (PACHECO, 2013).

Por sua vez, as mulheres gordas enfrentam o estigma que envolve a moralização da beleza, quer dizer, ser gorda na contemporaneidade não tem a ver só com a forma do corpo, mas com a (falta de) ação cotidiana (preguiça, falta de esforço, etc), relacionando-as, assim, não apenas ao fracasso estético, mas também à falência moral (NOVAES, 2006). Além



disso, as pessoas gordas no sistema capitalista são vistas como não saudáveis, pois o corpo ideal é aquele que apresenta traços que denotam a capacidade de exercer alto rendimento, primordialmente, na esfera laboral; não à toa as academias de musculação, dietas e cirurgias ganharam relevância na sociedade contemporânea (VASCONCELOS; SUDO; SUDO, 2004; BIRMAN, 2012).

Ressalta-se, portanto, que as interseccionalidades não precisam andar juntas para prejudicar as mulheres, embora sua comunhão gere uma pior posição na “prateleira” (ZANELLO, 2018). Como pode ser visto em um dos comentários, no final de tudo a “prateleira não é boa para ninguém”, pois em algum momento da vida o corpo se modifica, a idade avança, os cabelos ficam grisalhos e toda a rivalidade para ser escolhida passa a clamar por outras formas de reconhecimento.

Categoria III – “Você vai se arrepender”: casar e ter filhos? Eis a questão

Assim como existe um ideal estético a ser perseguido, há também um *script* existencial a ser posto em prática. Geralmente, espera-se que as mulheres sejam mães e esposas. Nos comentários se observa que essas expectativas recaem sobre elas como pressão e cobranças de familiares ou amigos para o desempenho desses papéis. No entanto, algumas delas se recusam a seguir esse tipo de caminho:



### Figura 13: Comentário do YouTube

 [Redacted] há 1 ano

Nossa, amei seu canal...  
Sou casada há 14 anos e, GRAÇAS A DEUS, não tenho herdeiros, rsrs.  
Eu me sinto LIVRE e FELIZ, porque foi isso que escolhi pra minha vida, mas noto a pressão dos familiares e amigos sobre mim referente à maternidade; eles se incomodam com minhas escolhas a ponto de faltarem com respeito comigo por inúmeras vezes.

Não me importo com opiniões alheias, a vida é feita de escolhas e eu fiz a minha, não me intrometo na vida nem nas escolhas de ninguém, então, faço questão de colocar cada no seu devido lugar. Ninguém paga minhas contas e na minha vida quem manda sou eu e ponto final...

Todas as minhas amigas de infância são mães e algumas até tem o filho criado pela mãe, mas quando me veem fazem questão de falar sobre maternidade e querem empurrar goela abaixo que eu tenho que ter pelo menos um filho, romantizam a maternidade ao extremo em todos os sentidos, entretanto, até cego vê que algumas só são mães na certidão de nascimento.

Tô fora disso, não sou nenhum robô para ser padronizado ou moldado conforme escolhas alheias...

Amo minha liberdade, meu sono, meu descanso, minhas regras, meu silêncio, amo minhas escolhas e sou muito feliz com tudo até aqui, rs.

Mostrar menos

 46  RESPONDER

 Ocultar 2 respostas

 [Redacted] há 1 ano

Pois é, tem 14 anos que vc casou e não teve filhos e não se arrependeu, mas deve ouvir direito que vai se arrepender.

Fonte: Youtube

### Figura 14: Comentário do YouTube

 [Redacted] há 1 ano

Hahahaha estou vingada hoje, imagina eu com quase 60 anos, com 12 anos falava eu não vou casar nem ter filho, eu quero viver, fui massacrada a vida toda, pela minha mãe, minhas irmãs, meus irmãos, curiosamente meu pai sempre me apoiou, e morreu perto de mim, e falava pra todos tenho 6 filhos, mas o meu orgulho é a minha caçula, ela tem o espírito forte igual a de mamãe. viu como a criação da mãe é importante pra mudar o jeito de pensar masculino e feminino? Não casei, não tive filhos tenho minha vida, e sempre que vinham com a história, tá não casa; mas tenha filho voce não sabe o que está perdendo. Eu sempre respondia, mas sei o que estou ganhando, amei quem quis, desamei quem quis, vivo sozinha hoje como quando jovem morava sozinha para ser feliz eu gosto. e eu faço apenas o que gosto, pouco me importa os outros, pois sempre falaram de voce, de um jeito ou outro.

Mostrar menos

 47  RESPONDER

Fonte: Youtube

### Figura 15: Comentário do YouTube

 [Redacted] há 1 ano

Passsei por uma situação sobre o que vc mencionou na live em relação a culpa materna e cobrança das pessoas. Meu filho de 14 anos passou seu aniversário junto com meu marido numa viagem a trabalho, meu filho estava super feliz, mesmo assim me perguntaram como eu tinha coragem de não está com ele nesse dia tão especial... que espécie de mãe eu sou... Eu respondi que, meu filho estando feliz era o que importava, perto ou longe. Ainda sim os olhares de condenação prevaleceram...rsrs

Mostrar menos

 23  RESPONDER



Fonte: *Youtube*

Como visto nos comentários, o desejo de não ser mãe ou de não casar vem carregado de julgamentos depreciativos. Para as mulheres, a maternidade e o matrimônio são dois dispositivos que atuam, desde muito cedo e por diversos meios, na constituição de sua subjetividade, a ponto de serem elementos centrais em sua composição identitária.

Forças políticas, econômicas, religiosas que variavam histórica e culturalmente, influenciaram na construção da *função* materna e da *função* esposa. Ou seja, exercer o papel de mãe (que é diferente de ser capaz de engravidar) e o ofício de ser esposa não são funções naturais para a qual a mulher já nasce programada. No entanto, é amplamente difundida a ideia de um "instinto materno" que torna natural a função das mulheres de serem "cuidadoras naturais" (BADINTER, 2011), educando-as a colocar o outro em primeiro lugar sempre. Assim, "as mulheres têm seu processo de subjetivação marcado pelo hetero-centramento, diferente dos homens, que passam pelo autocentramento, tornando-se ego-cêntricos e egoístas" (ZANELLO, 2018, p. 154).

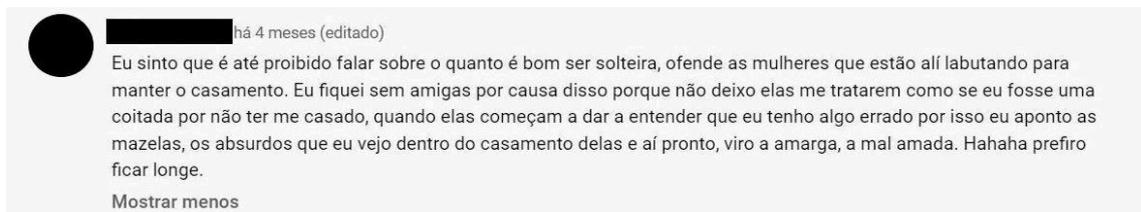
Decorre-se disso que muitas mulheres, mesmo quando demonstram alívio por não terem filhos, são questionadas sobre sua decisão ou são lembradas de que "estão perdendo algo", como se pode notar nos comentários. E aquelas que têm filhos, mas que se desviam do *slogan* do "instinto materno", ou seja, de estarem sempre cuidando e abdicando de qualquer prazer, tem que resistir aos julgamentos e aos "olhares de condenação". Isso pode ter sérios riscos para a saúde mental das mulheres, sobretudo, no esgotamento decorrente do acúmulo de tarefas e do cuidado excessivo às demandas do outro, silenciando suas próprias dores, pois, *supostamente*, ser mãe e esposa não é trabalho, e sim vocação (FEDERICI, 2019; ZANELLO et al., 2022).

Conforme Donath (2017), o mito de que "quando nasce um filho, nasce uma mãe" deve ser desconstruído à medida que se deve abrir espaço de reflexão para "a mulher que morre após se tornar mãe". Quer dizer, as mulheres que são mães passam por uma série de lutos simbólicos que são invisibilizados porque se supõe que elas não tenham direito de ser outra coisa a não ser mãe. Como exemplificado no comentário, a mãe não pode viajar no dia do aniversário do filho porque estaria sendo uma "espécie de mãe" abaixo do desejado ou, como popularmente se diz, uma mãe "desnaturada".



O letramento de gênero permite que as mulheres nomeiem seu mal-estar ao mesmo tempo que permite a crítica e o rompimento com certas ações que causam sofrimento, caso contrário muitas se afogariam na culpa de não alcançarem o ideal imposto pelo dispositivo materno (ZANELLO, 2018). Uma lógica semelhante se aplica aos relacionamentos amorosos heterossexuais, onde algumas mulheres optam por permanecer solteiras:

### Figura 16: Comentário do YouTube



Fonte: Youtube

O aparente interdito sobre o benefício de ser solteira não é à toa. Esse *status* é tido como subversivo porque nega o modelo normativo que afirma que a mulher precisa de um homem, o que, por sua vez, põe em xeque certos privilégios masculinos e sua posição cômoda de alguém que sempre será “necessário”. Ser solteira causa estranhamento porque as mulheres aprendem que o valor de sua identidade é determinado pela presença de um homem que as deseje. Em outras palavras:

Ser escolhida e manter uma relação amorosa duradoura é vivido, assim, não apenas como uma responsabilidade das mulheres, mas também como a chancela de sua própria mulheridade. O término de uma relação é ressentido, portanto, como uma falha identitária, um fracasso enquanto mulher. Assim, muitas mulheres suportam melhor o desamor em um relacionamento do que não ter o relacionamento (Palma; Richwin; Zanello, 2020, p. 110).

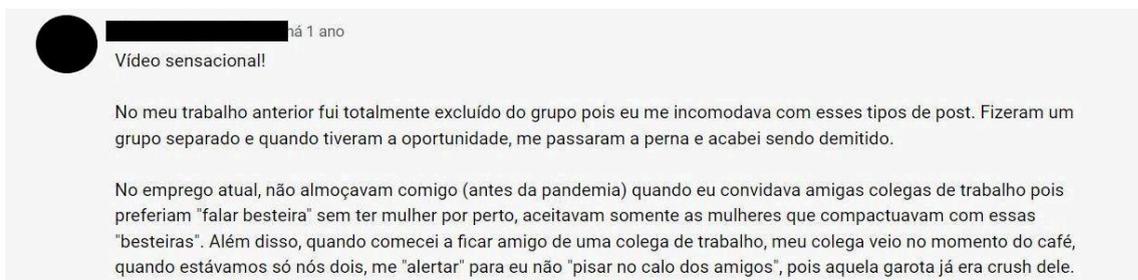
Trata-se de um sofrimento transversal que tem a ver com a estrutura social e não apenas com a biografia individual. Os vídeos aqui analisados parecem ratificar a vivência de muitas mulheres, dando-lhes um sentimento de pertencimento e coletividade, o que ajuda a promover uma politização do sofrimento (SEGATO, 2012; ZANELLO, 2020). Nesse apoio, muitas encontram forças para afirmarem que “preferem ficar longe” ou “fora disso”, e que se sentem “vingadas”. Tais comentários também servem de mote para pensar as masculinidades e suas atitudes ego-centradas, instigar relacionamentos mais simétricos e com uma distribuição mais justa de privilégios. Para tal, também é preciso revisar o processo de tornar-se homem, como analisado na próxima categoria.



### Categoria IV – “Me tirou um peso gigantesco”: a busca por se tornar um homem diferente

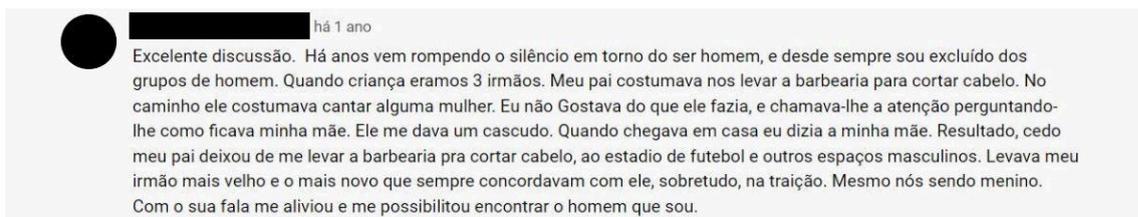
Como dito anteriormente, questões de gênero não se restringem a formas anatômicas, porém, ter um pênis ou uma vagina em uma determinada cultura pode colocar a pessoa em uma posição de maior, ou menor prestígio/poder na sociedade (ZANELLO, 2016). Os comentários expõem que, no caso dos homens, o reconhecimento da masculinidade não se resume à posse do pênis e testículos, mas também ao seguimento de um roteiro de performances, emocionalidades e expectativas sociais que, se não cumpridas exatamente como prescrito, acarretam exclusão, desrespeito, discriminação ou até agressões físicas.

#### Figura 17: Comentário do YouTube



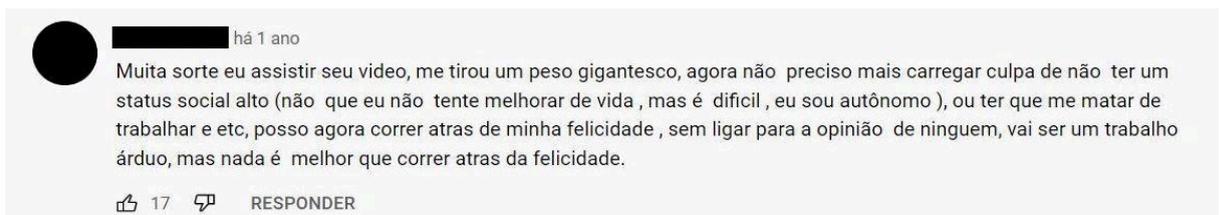
Fonte: *Youtube*

#### Figura 18: Comentário do YouTube

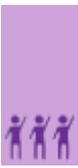


Fonte: *Youtube*

#### Figura 19: Comentário do YouTube



Fonte: *Youtube*



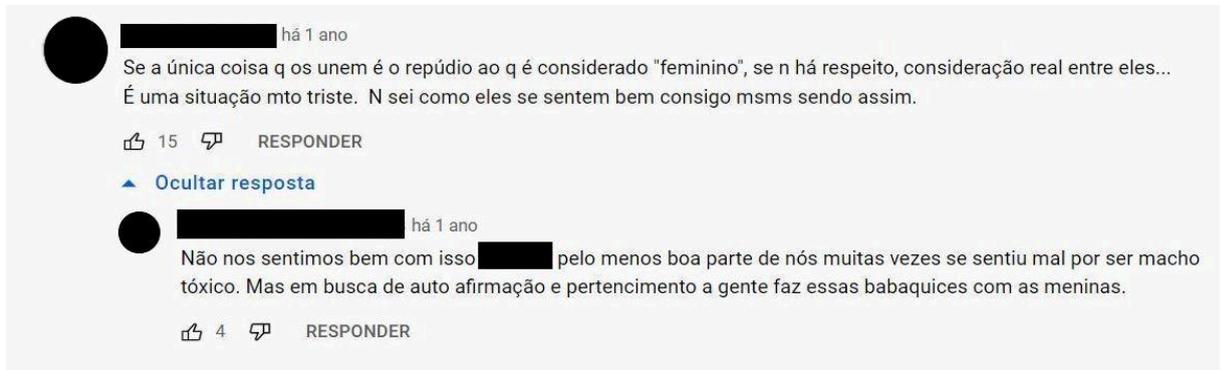
Também é possível notar certo entusiasmo (“sensacional”, “muita sorte...”, “excelente discussão”) em relação ao conteúdo que versava sobre os processos de subjetivação da(s) masculinidade(s) brasileira(s). Isso se dá, sobretudo, devido às discussões legitimarem e mostrarem outras formas de *ser* homem que não apenas a hegemônica– “o homem branco, cisgênero, heterossexual, sexualmente ativo, produtivo e próspero” (BAÉRE; ZANELLO, 2020, p. 2). Ao mesmo tempo, os relatos denunciam que a falta de sintonia com o modelo “macho alfa” gera represálias por parte de outros homens. No primeiro comentário, além da exclusão, há ameaças veladas (“pisar no calo dos amigos”) e uma espécie de perseguição (“me passaram a perna”) por conta das discordâncias sobre veicular comentários sobre os corpos femininos em grupos de redes sociais.

Nos típicos agrupamentos masculinos qualquer traço considerado feminino é visto como uma ameaça (WELZER-LANG, 2001; KIMMEL, 1998; BOURDIEU, 2012), pois é justamente nesses espaços que a objetificação da mulher acontece com mais intensidade e onde os juízos de valor sobre elas e seus corpos são discutidos. Não à toa, como exposto no segundo comentário, o pai afastou o filho que fazia apontamentos subversivos sobre o que ocorria nos “espaços masculinos”. Vale ressaltar que se trata de um caso raro porque, geralmente, os “iniciados” tendem a acatar as injunções de homens mais experientes como um pai, um tio, um amigo mais velho, etc.

Assim, a construção da masculinidade baseia-se no controle de si mesmo, do corpo e das emoções, ao mesmo tempo que é orientada pelo domínio de outros homens e pela negação de qualquer característica ou comportamento considerado feminino (WELZER-LANG, 2001). Como aponta Zanello (2020, p. 81): “(...) há uma verdadeira pedagogia afetiva que ensina aos meninos que, para ser homem, há que se repudiar as mulheres e as características femininas. E é necessário dar à prova, a todo momento, esses afetos”.



**Figura 20: Comentário do YouTube**

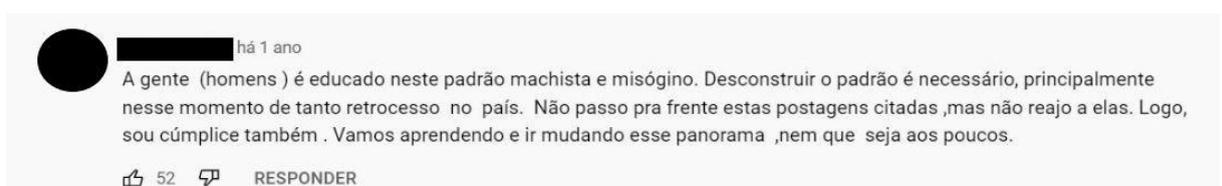


Fonte: *Youtube*

Para ser “homem” é necessário um constante exercício de “auto afirmação”. Infere-se que a incessante busca pelo modelo de masculinidade leva os homens a se moldarem constantemente por esse ideal inalcançável. Relativizar tal modelo, por meio do letramento de gênero, pode permitir outras formas de se relacionar consigo e com os outros sem, necessariamente, colocar sua hombridade em dúvida ou machucar as mulheres. Não é sem razão que as discussões do vídeo também funcionaram como uma referência norteadora (“me possibilitou encontrar o homem que sou”) que apaziguou (“me aliviou”) questões incômodas sobre esse tema que, possivelmente, estavam abertas.

Welzer-Lang (2001) afirma que o rito de iniciação para tornar-se homem é, geralmente, violento e regado de sofrimento psíquico ou físico. A constituição do masculino, em maior ou menor grau, está atravessada por signos que se referem ao homem como uma máquina potente, desprovida de emoção, programada para trabalhar e para entender que qualquer responsabilidade compartilhada ou pedido de ajuda se torna sinônimo de desonra e fraqueza (BOURDIEU, 2012). Nessa trama permeada por jogos de poderes, busca por dominação, pertencimento, auto afirmação e negação das emoções que muitos homens estão adoecendo psicologicamente.

**Figura 21: Comentário do YouTube**



Fonte: *Youtube*



O silêncio, que muitos homens assumem, é uma forma de defender os seus privilégios e afirmar a sua virilidade. Padrões como esses só podem ser colocadas em dúvida ou modificados se existir um disparador que faça os homens refletirem a respeito, pois se vive em um paradigma que considera natural a hierarquização do homem branco heterossexual como superior às mulheres ou aos homens que carregam sinais de feminilidade (WELZER-LANG, 2001). Para reduzir os danos, são necessárias ações coletivas em várias instâncias como, por exemplo, a produção audiovisual dos vídeos analisados que fizeram interface entre gênero e saúde mental.

Portanto, o letramento de gênero, entendido como o processo gradual de aquisição de conhecimento sobre a diversidade de tópicos que permeiam as relações de gênero como, por exemplo, os papéis sociais, estereótipos, preconceitos, emoções, desigualdades em diferentes contextos, etc., pode ser fator importante no processo de mudança e transformação de perspectivas e atitudes. Tal letramento pode acontecer por meio de estudos formais, movimentos sociais, livros, jogos e, como exposto, vídeos do *YouTube*. O letramento subsidia um olhar crítico sobre a complexidade das relações de gênero para reconhecê-las e nomeá-las e, assim, promover equidade, diminuir violências e fortalecer a saúde mental (Zanello; Feitosa, 2022).

## Considerações Finais

Os comentários aqui analisados são pequenos indicadores que apontam para um assunto complexo, dinâmico e relacional que é o gênero em diálogo com a saúde mental. Os vídeos que suscitaram os relatos se mostram como possíveis tecnologias de gênero devido ao seu alcance e fácil acesso por parte dos usuários do *YouTube*. De acordo com os comentários, pode-se inferir que o vídeos ampliaram as perspectivas sobre as *performances* e emocionalidades presentes no cotidiano dos espectadores. A partir disso, não seria incoerente pensar que os vídeos podem produzir *looping effects* (HACKING, 2006), ou seja, a interação do público com os vídeos que versam sobre gênero e saúde mental podem gerar efeitos que, em algum grau, modificam a maneira que o público se percebe e se comporta.

No caso dos comentários, nota-se uma repercussão de cunho emancipatório, principalmente para as mulheres que se sentiam representadas pelo conteúdo exposto. A primeira categoria visou



demonstrar uma lucidez munida pelo elo entre o conteúdo que era passado e as experiências cotidianas. A partir desse elo, muitas comentadoras se reconheciam e conseguiam nomear seus sofrimentos. Tais vivências ficaram ainda mais nítidas na segunda categoria, onde se pode observar o relato das mulheres que estão nas posições menos privilegiadas da “prateleira do amor” por não se encaixarem no ideal estético.

Na terceira categoria, evidenciaram-se as pressões sobre os comportamentos e decisões das mulheres acerca das relações amorosas e do não desejo de terem filhos. Como já salientado, as mulheres brasileiras são atravessadas pelo dispositivo amoroso e materno (ZANELLO, 2018) e, por isso, são constantemente lembradas de que estão fazendo algo supostamente errado, correndo sérios riscos de arrependimentos futuros por caminharem por vias diferentes e romperem com os *scripts* embutidos nesses dispositivos. Nesse conflito, algumas resistem, outras são consumidas pela culpa.

A quarta e última categoria apontou para os comentários de homens sobre a constituição das identidades masculinas. Percebeu-se certo contentamento por parte dos comentadores, pois os vídeos pareceram responder questões que estavam abertas com relação a outras maneiras de *performar* a masculinidade sem colocar em xeque a hombridade. Em outras palavras, é como se os sofrimentos advindos do dispositivo de eficácia (ZANELLO, 2018) tivessem sido ouvidos e os homens estimulados a procurarem outros caminhos identitários que não os preconizados pela “casa dos homens” (WELZER-LANG, 2001).

Diante disso, conhecer a articulação entre gênero e saúde mental parece ser uma peça fundamental para o reconhecimento de certos sofrimentos que estavam na fronteira do não-dito e, conseqüentemente, um primeiro passo para uma transformação subjetiva. Apesar das limitações teóricas e metodológicas da presente pesquisa, conclui-se que o letramento de gênero oferece uma oportunidade para sensibilizar vivências, mudar atitudes e refinar intervenções em diversas áreas, incluindo a saúde mental.

## Referências



ANJOS, L. A.; FERREIRA, Z. A. B. Saúde Estética: Impactos Emocionais causados pelo padrão de beleza imposto pela sociedade. **IdonLine Rev. Mult. Psic.**, v. 15, n. 55, p. 595-604, 2021.

AZEVEDO, M. A.; SOUSA, L. D. Empoderamento feminino: conquistas e desafios. **SAPIENS - Revista De divulgação Científica**, v. 1, n. 2, p. 1-12, 2019.

BAÉRE, F.; ZANELLO, V. Suicídio e masculinidades: uma análise por meio do gênero e das sexualidades. **Psicologia em Estudo**, v. 25, n. 1, p. 1-15, 2020.

BADITER, E. **O conflito: a mulher e a mãe**. Rio de Janeiro: Record, 2011.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: edições 70, 2016.

BIRMAN, J. **O sujeito contemporâneo: espaço, dor e desalento na atualidade**. Rio de Janeiro: Civilização brasileira, 2012.

BOURDIEU, P. **A dominação masculina**. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2012.

COLLINS, P. H.; BILGE, S. **Interseccionalidade**. São Paulo: Boitempo, 2021.

CORUJA, P. Comentários no YouTube: uma proposta metodológica de análise a partir de uma pesquisa realizada no canal JoutJout Prazer. In: MORALES, Y.; SOUSA, L.; LAPA, B. (orgs). **Experiências metodológicas em pesquisa da comunicação**. São Luís: EDUFMA, 2018. p. 173-202.

DEL PRIORE, M. **Corpo a corpo com a mulher – pequena história da transformação do corpo feminino no Brasil**. São Paulo: SENAC, 2000.

DONATH, O. **Mães arrependidas: uma outra visão da maternidade**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2017.

FEDERICI, S. **O Ponto Zero da Reprodução: Trabalho Doméstico, Reprodução e Luta Feminista**. São Paulo: Editora Elefante, 2019.

FIORINI, M. E.; OLIVEIRA, E. A. SENTIDOS DA NÃO-BINARIEDADE: UMA ANÁLISE A PARTIR DOS “COTIDIANOS” MICROPOLÍTICOS



DAS PLATAFORMAS DIGITAIS. **Cadernos de Educação**, n. 67, 2024.

GONZÁLEZ REY, F.; MARTÍNEZ, M. M. El desarrollo de la subjetividad: una alternativa frente a las teorías del desarrollo psíquico. **Papeles de Trabajo sobre Cultura, Educación y Desarrollo Humano**, v. 13, n. 2, p. 3-20, 2017.

GONZALEZ, L. Sexismo e racismo na cultura brasileira. **Revista Ciências Sociais Hoje**, Anpocs, p. 223-244, 1984.

HACKING, I. Making up people. **London Review of book**, v. 28, n. 6, p. 16-17, 2006.

KIMMEL, M. S. A produção simultânea de masculinidades hegemônicas e subalternas. **Horizontes antropológicos**, v. 4, n. 9, p. 103-117, 1998.

LAURETIS, T. D. A tecnologia do gênero. In H. B. Holanda (Org.), **Tendências e impasses: o feminismo como crítica da cultura**. Rio de Janeiro: Rocco, 1994. p. 206-241

LE BRETON, D. **As paixões ordinárias. Antropologia das emoções**. Petrópolis: Vozes, 2009.

LIMA-LOPES, R. E. Nosso salvador não será uma mulher: comentários políticos em um canal oficial de um talk show no YouTube. **Alfa**, v. 66, p. 1-37, 2022.

LUTZ, C. A. Engendered emotion: Gender, power, and the rhetoric of emotional control in American discourse. In C. A. LUTZ, C. A.; ABU-LUGHOD, L. (Eds.). **Language and the politics of emotion**. Cambridge University Press, 1990. p. 69-91.

NÖTH, W.; SANTAELLA, L. **Introdução à semiótica**. São Paulo: Paulus, 2017.

NOVAES, J. V. **O intolerável peso da feiúra: sobre as mulheres e seus corpos**. Rio de Janeiro: PUC-RJ/Garamond, 2006.

PACHECO, A. C. L. **Mulher negra: afetividade e solidão**. Salvador: EdUFBA, 2013.



PALMA, L.; RICHWIN, I. F.; ZANELLO, V. Dispositivos de subjetivação e sofrimento das mulheres: para uma escuta gendrada das emoções no campo da psicoterapia. **Caderno Espaço Feminino**, v. 33, n. 2, p. 107-130, 2020.

ROLNIK, S. **Esferas da insurreição**: notas para uma vida não cafetinada. São Paulo: n-1 edições, 2018.

RÖTTGER-RÖSSLER, B. "Emoção e Cultura: Algumas questões básicas". **RBSE – Revista Brasileira de Sociologia da Emoção**, v. 7, n. 20, p. 177-220, 2008.

SAFATLE, V.; DA SILVA JUNIOR, N.; DUNKER, C. (Orgs). **Neoliberalismo como gestão do sofrimento psíquico**. Belo Horizonte: Autêntica, 2020.

SEGATO, R. L. Gênero e colonialidade: em busca de chaves de leitura e de um vocabulário estratégico descolonial. **E-cadernos CES**, v. 18, p. 106-131, 2012.

VASCONCELOS, N. A.; SUDO, I.; SUDO, N. "Um peso na alma: o corpo gordo e a mídia". **Revista Mal estar e Subjetividade**, v. 4, n. 1, p. 65-93, 2004.

WELZER-LANG, D. A construção do masculino: dominação das mulheres e homofobia. **Estudos feministas**, v. 9, n. 2, p. 460-481, 2001.

WINDMÖLLER, N.; ZANELLO, V. Depressão e masculinidade: uma revisão sistemática de literatura em periódicos brasileiros. **Psicologia em Estudo**, v. 21, n. 3, p. 437-449, 2016.

WOLF, N. **O mito da beleza** – como as imagens de beleza são usadas contra as mulheres. Rio de Janeiro: Rocco, 1992.

XAVIER, V.; ZANELLO, V. Ouvindo o inaudito: mal-estar da maternidade em mães ofensoras atendidas em um CREAS. **Revista de Ciências Humanas**, v. 52, p. 1-23, 2018.

ZANELLO, V.; FEITOSA, L. R. C. **Guia prático do jogo da emancipação: jogando contra o machismo**. Brasília: 2022.



ZANELLO, V. et al. Maternidade e cuidado na pandemia entre brasileiras de classe média e média alta. **Revista Estudos Feministas**, Florianópolis, v. 30, n. 2, p. 1-12, 2022.

ZANELLO, V. Escrita feminina, entre o bordejamento da falta e o desamparo: Contribuições a partir de uma leitura gendrada da Psicanálise. In: FREITAS, J. de L.; FLORES, E. P. **Arte e Psicologia: fundamentos e práticas**. Curitiba: Editora Juruá de Psicologia, 2016. p. 41-56.

ZANELLO, V. Masculinidades, cumplicidade e misoginia na "casa dos homens": um estudo sobre os grupos de *Whatsapp* masculinos no Brasil. In: FERREIRA, L. **Gênero em perspectiva**. Curitiba: CRV, 2020. p. 79-102.

ZANELLO, V. **Saúde mental, gênero e dispositivos:** cultura e processos de subjetivação. Curitiba: Appris, 2018.



## Gender and Mental Health: an analysis of the comments posted on YouTube

**Abstract:** This article aims to analyze the comments posted on YouTube videos that dealt with the relationship between Gender and Mental Health. It can be seen that the videos allowed an "amplification of consciousness", especially of women, regarding the ways of performing gender roles and perceiving their affective contradictions, in addition to relativizing the aesthetic ideal and legitimizing the non-choice of motherhood and marriage as identity anchors. For men, the relief arising from the recognition that it is possible to be a man was more evident even if you do not fit into the mold of hegemonic masculinity.

**Keywords:** Gender. Mental Health. Youtube.

**Carlos Eduardo Soares REIS**

*Mini-Biografia: Graduado em Psicologia (Uninassau),  
mestrado em Psicologia (UFPI), Doutorando em Psicologia Clínica e  
Cultura pela Universidade de Brasília (UnB).  
E-mail: reis\_phb@hotmail.com*

**Valeska ZANELLO**

*Mini-Biografia : Graduada em Psicologia e Filosofia (UnB).  
Doutora em Psicologia (UnB). Atualmente é professora Associada 3 do  
departamento de Psicologia Clínica da Universidade de Brasília.  
E-mail: valeskazanello@gmail.com.*

*Recebido em: 03/01/2023*

*Aprovado em: 29/05/2024*