

Novembro Azul: cuidar da saúde é um ato de coragem

Notícias / Qui, 20 Nov 2025 - 23:39



Durante o mês de novembro, o movimento conhecido como Novembro Azul ganha destaque em todo o mundo, chamando a atenção para os cuidados com a saúde do homem e, especialmente, para a prevenção e o diagnóstico precoce do câncer de próstata. Apesar dos avanços na medicina, essa ainda é uma doença que preocupa: segundo o World Cancer Research Fund, foram registrados cerca de 1,47 milhão de novos casos de câncer de próstata em 2022, o que o coloca entre os tipos de câncer mais comuns entre os homens em escala global.

No Brasil, os números também são expressivos. O Instituto Nacional de Câncer (INCA) estima que, no triênio 2023-2025, surjam 71.730 novos casos por ano, o que corresponde a um risco estimado de 67,86 casos para cada 100 mil homens. Trata-se do câncer mais incidente na população masculina, excluindo os tumores de pele não

melanoma, e também o segundo que mais mata homens no país. Somente em 2021, mais de 16 mil brasileiros perderam a vida em decorrência da doença, o que representa, em média, 44 mortes por dia. Esses dados reforçam a urgência da conscientização e da informação.

A idade é um dos principais fatores de risco: aproximadamente 75% dos diagnósticos ocorrem em homens com 65 anos ou mais. No entanto, também pesam na estatística a história familiar da doença, a etnia, homens negros e aqueles com ascendência africana apresentam maior probabilidade de desenvolver o câncer, e fatores relacionados ao estilo de vida, como sedentarismo, obesidade e alimentação rica em gorduras. A boa notícia é que, quando detectado precocemente, o câncer de próstata tem altas taxas de cura e pode ser tratado de forma eficaz, o que torna o diagnóstico precoce uma ferramenta fundamental na luta contra a doença.

No Brasil, o Ministério da Saúde recomenda que a decisão de realizar exames de rastreamento seja individualizada e tomada em conjunto com um profissional de saúde, levando em conta fatores de risco e o histórico pessoal de cada homem. O exame de sangue PSA e o toque retal, embora ainda cercados por tabus, são procedimentos simples e rápidos que ajudam a identificar alterações na próstata antes mesmo de surgirem sintomas. Quebrar o preconceito e falar abertamente sobre esses exames é um passo essencial para salvar vidas.

O Novembro Azul, portanto, vai além da cor e das campanhas: é um chamado à responsabilidade e ao autocuidado. Cuidar da saúde não é sinal de fraqueza, mas de coragem. Manter hábitos saudáveis, praticar atividades físicas, ter uma alimentação equilibrada, evitar cigarros e o consumo excessivo de álcool são atitudes que fazem diferença no bem-estar e na prevenção de doenças. Mais do que nunca, é preciso incentivar os homens a procurarem o serviço de saúde com regularidade e a não esperarem pelos sintomas para agir.

Fonte: Departamento Nacional de Obras Contra as Secas

Matéria original: <https://www.comprastop.com.br/novembro-azul>