Sexta-Feira, 06 de Novembro de 2026

Novembro Azul: homens, cuidem da sua saúde!

O Novembro Azul é o mês em que nós, homens, somos lembrados da importância da conscientização sobre a nossa saúde, especialmente no que diz respeito à prevenção e ao diagnóstico precoce do câncer de próstata.

Em nossas vidas, sempre existe uma cronologia para que fatos relevantes sejam lembrados, registrados e mensurados. Um exemplo disso é o Novembro Azul, campanha que nos convida a refletir sobre a importância dos cuidados com a saúde masculina.

O surgimento da campanha Novembro Azul ocorreu em 2003, na Austrália, quando um grupo de amigos criou o termo Movember, resultado da junção das palavras moustache (bigode) e November (novembro), em inglês. A iniciativa incentivava os homens a deixar o bigode crescer como símbolo de conscientização sobre as doenças masculinas.

No Brasil, a campanha foi lançada pelo Instituto Lado a Lado pela Vida, em 2008.

No 11º mês do ano, acontece a campanha Novembro Azul, um movimento voltado à saúde do homem, especialmente à prevenção e ao diagnóstico precoce do câncer de próstata.

Infelizmente, os dados são alarmantes quando o assunto é câncer de próstata. Segundo o INCA (Instituto Nacional de Câncer), estima-se que, no triênio 2023-2025, tenham sido registrados mais de 71 mil novos casos por ano da doença.

Entre as medidas que contribuem para a promoção da saúde e a redução dos riscos de doenças, destacam-se a adoção de hábitos saudáveis no dia a dia: manter uma alimentação equilibrada, praticar atividades físicas regularmente, não fumar, evitar o consumo de bebidas alcoólicas e manter o peso corporal adequado, entre outras recomendações.

Sinais e sintoma

Entre os sinais que podem estar associados ao câncer de próstata, destacam-se: dificuldade para urinar; presença de sangue na urina; demora para iniciar e terminar a micção; diminuição do jato urinário; e necessidade de urinar com maior frequência.

Caso apresente algum desses sintomas, é importante procurar orientação médica para uma avaliação adequada.

Os principais exames utilizados na investigação do câncer de próstata são o toque retal e o PSA (Antígeno Prostático Específico), exame de sangue que mede a quantidade dessa proteína produzida pela próstata. A indicação desses exames deve ser avaliada individualmente pelo profissional de saúde.

O Instituto AOCP apoia a campanha e promove ações internas e externas, estimulando o compartilhamento de informações com a sociedade e reforçando a importância dos cuidados com a saúde masculina.

Resumo da ópera: nós, homens, precisamos deixar de lado o preconceito e compreender que cuidar da saúde não é sinal de fraqueza, mas de responsabilidade com a própria vida. A realização de avaliações preventivas, com orientação médica, é fundamental para identificar possíveis problemas e evitar complicações futuras.

Professor Licio Antonio Malheiros jornalista, articulista e geógrafo