Novembro azul: cuidar da saúde é coisa de homem!

Fundamental para quebrar tabus, a campanha divulga informações importantes sobre a saúde masculina no que tange à prevenção do câncer de próstata

O Novembro Azul é um movimento adotado mundialmente, voltado para campanhas de combate e prevenção ao câncer de próstata e, apesar de menos divulgados, para a prevenção também de outros tipos de tumores urológicos que atacam a saúde masculina.

O objetivo das campanhas é compartilhar informações em relação às doenças, formas de prevenção, diagnóstico e tratamento.

Segundo o INCA (Instituto Nacional de Câncer), o câncer de próstata ainda é o que mais acomete os homens brasileiros, sendo também o que mais mata. De acordo com os dados, a cada 38 minutos um homem no Brasil morre de câncer de próstata.

De acordo com números obtidos por um levantamento realizado pela Sociedade Brasileira de Urologia (SBU) com dados do Sistema de Informação Ambulatorial do Ministério da Saúde, apontam que, em 2022, foram registrados mais de 1,2 milhão de atendimentos por médicos ginecologistas no Sistema Único de Saúde (SUS), seis vezes mais do que os 200 mil atendimentos de homens pelos urologistas.

Baseado nestes dados é que as campanhas no Brasil estão se tornando cada vez mais necessárias. Erradicar o preconceito e estimular o cuidado com a saúde masculina é o maior desafio no combate ao câncer de próstata, visto que o diagnóstico precoce envolve o exame de toque retal, erroneamente associado à perda da virilidade.

A meta é conseguir levar ao maior número de homens informações referentes à importância da prevenção para a identificação de um diagnóstico precoce e o sucesso do seu tratamento. Informações reais e livres da resistência ligada a aspectos culturais como o machismo.

O diagnóstico precoce aumenta muito a chance de cura dos pacientes. Esse tipo de câncer é uma doença que não manifesta sintomas na fase inicial. Os sintomas somente aparecem na fase avançada da doença, podendo provocar dores fortes, inclusive a óssea, sintomas urinários, insuficiência renal e infecção generalizada. Nesse estágio, cerca de 95% dos tumores não respondem a tratamento, sendo potencialmente fatais aos pacientes.

Idade, hereditariedade, alimentação, obesidade, sobrepeso, falta de atividade física, tabagismo e alterações genéticas aumentam as chances de ter o câncer de próstata.

Para prevenir, é importante adotar e manter uma alimentação saudável e equilibrada, evitar o fumo, ficar de olho nos níveis de pressão arterial, colesterol e glicemia, cuidar do sobrepeso e praticar atividades físicas regularmente. Fazer um check-in anualmente: hemograma completo, teste de urina e de IMC e verificação do perímetro abdominal são exames periódicos importantes e aliados.

Nesse contexto, a Fundação Aleijadinho tem orgulho de contribuir com a prevenção da doença, a partir do momento que oferece a crianças e adolescentes a oportunidade, através dos seus projetos, de inserir hábitos saudáveis em suas rotinas por meio da prática esportiva.

O acompanhamento médico e a realização dos exames preventivos de forma regular devem acontecer a partir dos 50 anos. Para quem tem casos na família, a indicação é que se iniciem aos 45 anos.

Novembro Azul também tem como premissa o cuidado com os tumores de bexiga, o oitavo mais comum para os homens. E, claro, as pautas do mês também giram em torno de tumores de pênis, rim e testículos.

Importante mencionar que é fundamental buscar informações corretas sobre as formas de prevenção das doenças. Nas unidades básicas de saúde pode-se encontrar profissionais qualificados para fornecê-las.

O SUS também oferece de forma gratuita exames de prevenção ao câncer. No sistema público de saúde, segundo o INCA, existem no Brasil 317 unidades e centros de assistência habilitados no tratamento dos mais diversos tipos de câncer e todos os estados brasileiros possuem ao menos um hospital habilitado na área de Oncologia, em que os pacientes poderão encontrar de exames a cirurgias mais complexas. Cabe às secretarias estaduais e municipais de Saúde organizar o atendimento dos pacientes, definindo para que hospitais os pacientes provenientes da Rede de Atenção Básica deverão ser encaminhados.

Novembro Azul é um mês para promover informação e conscientização da população, minimizando desinformação e preconceitos, mas qualquer dia é dia para cuidar da saúde, principalmente quando o assunto é uma doença tão agressiva e silenciosa.

Homens, normalizem a ida aos médicos, declarem o seu amor por vocês mesmos, deixem de lado os mitos e cuidem de si próprios.

Ser homem também é se cuidar!

“Acreditar no esporte é ajudar a combater doenças!”

http://fundacaoaleijadinho.com.br/noticia/131/novembro-azul-cuidar-da-saude-e-coisa-de-homem em 14/07/2025 16:59