

Novembro Azul: viver mais e melhor começa com o autocuidado

Escrito por: Horiens - 03/11/2025

Viver mais é uma conquista, mas alcançar a longevidade com autonomia, disposição e bem-estar exige escolhas conscientes ao longo da vida. Para reforçar a importância dessas escolhas, o mundo celebra anualmente o Novembro Azul, uma campanha de conscientização sobre a saúde do homem, com foco na prevenção e no diagnóstico precoce do câncer de próstata.

Criado em 2003, na Austrália, o Novembro Azul ganhou força em todo o mundo ao enfrentar os estigmas e a resistência que muitos homens ainda demonstram em relação às consultas médicas e à realização de exames preventivos. A campanha busca transformar essa realidade, incentivando a reflexão sobre como hábitos, crenças e decisões diárias impactam diretamente a saúde masculina.

Câncer de próstata e outros alertas para a saúde do homem

Segundo o Instituto Nacional de Câncer (INCA), estima-se que 71.730 novos casos de câncer de próstata sejam registrados por ano entre 2023 e 2025. Trata-se de um dos tipos de câncer que mais afetam os homens, mas que pode ter tratamento muito mais eficaz quando diagnosticado precocemente.

Entretanto, o câncer de próstata não é a única ameaça à saúde masculina. As doenças cardiovasculares continuam sendo a principal causa de morte entre os homens brasileiros, respondendo por aproximadamente 30% dos óbitos no país, segundo o Ministério da Saúde. Problemas como infarto e hipertensão estão diretamente relacionados a fatores de risco modificáveis, como sedentarismo, tabagismo e alimentação inadequada.

Quebrar tabus também salva vidas

A resistência masculina em buscar ajuda médica ainda é um dos maiores obstáculos para a prevenção de doenças graves. Por trás desse comportamento, estão crenças culturais sobre masculinidade que associam o cuidado à fragilidade.

De acordo com o nutricionista Alison Douglas da Silva, essa lógica é perigosa. “O homem lida, na nossa cultura, com o mito da invulnerabilidade, ou seja, a ideia daquele homem que não fica doente, que suporta as coisas, que não se fragiliza. Mas nós, enquanto humanos, somos absolutamente frágeis do ponto de vista biológico. Esse mito, na verdade, só contribui para que os homens fiquem mais doentes”, explica.

Para o especialista, enfrentar esse tabu significa também construir novas formas de compreender a masculinidade. “A força não impede que o sujeito adoça. A pessoa pode ser extremamente forte física e psicologicamente e, mesmo assim, adoecer. A força que nós precisamos considerar é aquela envolvida no reconhecimento dos limites e na procura de ajuda. Isso, sim, exige coragem”, afirma.

Autocuidado: escolhas de hoje que transformam o futuro

Especialistas apontam que não é preciso promover grandes mudanças de uma só vez para melhorar a saúde. Pequenas atitudes no dia a dia já são capazes de produzir impacto significativo: manter uma alimentação equilibrada, praticar atividades físicas, ter boas noites de sono, evitar excessos e adotar estratégias saudáveis para lidar com o estresse.

As consultas médicas regulares e os exames preventivos também são parte essencial dessa rotina. Além do rastreamento para o câncer de próstata, avaliações como exames de colesterol, glicemia, pressão arterial e saúde cardiovascular ajudam a prevenir e identificar precocemente outras condições que comprometem a qualidade de vida masculina.

“É provável que as gerações atuais vivam mais do que as anteriores pelo aumento geral da expectativa de vida. O importante a se pensar é de que forma você que chegar na velhice: com disposição e bem-estar ou com muitas limitações? O homem que se compromete com sua saúde desde já vive melhor, com mais autonomia e liberdade”, destaca Alison.

O poder do exemplo: inspirar pelo cuidado

O impacto do autocuidado vai além do indivíduo. Quando um homem decide cuidar de si, influencia positivamente sua família, seus amigos e a comunidade em que vive. Atitudes simples, como falar abertamente sobre uma consulta médica ou compartilhar uma mudança de hábito, geram um efeito multiplicador.

Ao romper com padrões que historicamente associaram cuidado à fragilidade, esse comportamento passa a ser visto como referência. Assim, homens que assumem o protagonismo da própria saúde inspiram novas gerações a valorizar o autocuidado sem medo ou vergonha — e esse exemplo se transforma em um legado que atravessa gerações.

O melhor momento para se cuidar é agora

Manter-se informado também é uma forma de autocuidado. Por isso, acompanhe a nossa live especial com o nutricionista Alison da Silva e o psicólogo Miguel Camargo, no dia 18 de novembro, às 10h30. Traga as suas dúvidas e participe! [Clique aqui](#) na hora marcada para acessar a live.