

## Artigos

# Um olhar 360° sobre o Novembro Azul



**Daniel Freitas**

Urologista  
da Andrologia  
Moinhos

O mês de novembro é marcado pela conscientização sobre o câncer de próstata. Nada mais adequado, já que a doença é líder em morte e em comprometimento da qualidade de vida do homem. Mas há uma nova perspectiva que precisa ganhar espaço nessa discussão: a saúde masculina como um todo. Cuidar da próstata é essencial, mas o corpo e a mente também demandam atenção. É fundamental estar atento a todas as oportunidades na busca de prevenção e de diagnósticos, investindo em hábitos de vida mais saudáveis.

O câncer lidera como principal causa de morte em 606 municípios brasileiros. Em Porto Alegre, desde o ano de 2017, homens morrem mais por câncer do que por doenças cardíacas, e o câncer de próstata é, de longe, o mais frequente. Mas os cuidados com saúde não devem se limitar a essa glândula. Como revela uma pesquisa da Universidade de Cambridge, 70% das pessoas temem receber um diagnóstico de câncer tarde demais, mas apenas 14% dos casos são de fato detectados por exames preventivos. Ou seja, a grande maioria das doenças malignas só é descoberta após o aparecimento de sintomas.

Exames regulares, como o PSA para o câncer de próstata, são fundamentais, mas devem ser acompanhados por uma aborda-

gem integral à saúde. É função do médico mapear e tratar os fatores de risco para o desenvolvimento de doenças no futuro. Não se trata apenas de fazer checkups, mas de orientar um estilo de vida que favoreça a longevidade com qualidade.

O estilo de vida contemporâneo expõe o ser humano a condições de competitividade, isolamento, alimentação inadequada, privação de sono, abuso de álcool e medi-

**Cuidar da próstata é essencial,** mas o corpo e a mente também demandam atenção

camentos. Em tempos de trabalho remoto e uso excessivo de dispositivos eletrônicos, é crucial estar atento aos sinais de esgotamento emocional.

O Novembro Azul é um convite para que os homens reflitam sobre seus hábitos de vida. Pequenas mudanças, como ajustar a alimentação, reduzir o consumo de álcool e praticar exercício físico, um dos remédios mais poderosos para prolongar a vida, podem ter um impacto significativo na qualidade de vida. Mais do que viver mais, é essencial viver bem. —