RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Terca-Feira, 10 de Novembro de 2026

Novembro azul: um chamado à vida e ao autocuidado

MAX RUSSI

Max Russi

Novembro chegou trazendo uma mensagem que precisa ecoar entre todos os homens: cuidar da saúde não é sinal de fraqueza, mas de sabedoria e coragem. Na condição de presidente da Assembleia Legislativa de Mato Grosso e, acima de tudo, como homem, pai e cidadão, me dirijo aos mato-grossenses para tratar de um tema que salva vidas, a prevenção.

O movimento Novembro Azul evoluiu para além da conscientização sobre o câncer de próstata. Atualmente, segundo o Ministério da Saúde, a campanha abrange a saúde integral do homem: saúde mental, controle de doenças crônicas, prevenção ao tabagismo e ao consumo de álcool, bem como a promoção de hábitos saudáveis. É uma mudança de paradigma na forma como nós, homens, passamos a encarar o autocuidado.

Os números são alarmantes e não podemos ignorá-los.

O Instituto Nacional do Câncer estima cerca de 71.730 novos casos de câncer de próstata anualmente no triênio 2023-2025. É o segundo tipo de câncer mais comum entre homens brasileiros, ficando atrás apenas do câncer de pele não melanoma.

O perigo maior está no silêncio dessa doença: em estágios iniciais, os tumores geralmente não apresentam sintomas, tornando o diagnóstico precoce fundamental para aumentar as chances de cura. Exames como a dosagem do PSA e o toque retal são ferramentas essenciais para identificar a condição ainda no início.

Contudo, há uma crise ainda mais silenciosa e devastadora: a saúde mental masculina. No Brasil, 79% das vítimas de suicídio são homens, uma taxa quatro vezes superior à verificada entre as mulheres. Fomos criados em uma cultura que nos ensinou a reprimir sentimentos e a evitar a demonstração de vulnerabilidade. Buscar apoio psicológico ainda é, para muitos, sinal de fraqueza, o que contribui para um silêncio perigoso e potencialmente letal sobre o sofrimento mental.

É chegada a hora de redefinirmos o significado de ser homem no século XXI. A verdadeira força reside na capacidade de reconhecer as próprias vulnerabilidades e buscar ajuda quando necessário. A verdadeira coragem se manifesta na realização de exames preventivos, no cuidado com a saúde mental e na priorização do bem-estar, acima das pressões sociais que nos são impostas.

Na condição de legislador, reafirmo meu compromisso com políticas públicas que ampliem o acesso à saúde. Contudo, como cidadão, faço um apelo direto aos homens mato-grossenses: realizem seus exames periódicos a partir dos 50 anos ou aos 45, no caso dos grupos de risco, como aqueles com histórico familiar da doença.

Não permitam que tabus ou sentimentos de vergonha dificultem a detecção precoce de enfermidades tratáveis. Procurem apoio psicológico sempre que necessário, não há fraqueza em cuidar da mente. Cultivem

hábitos saudáveis, pratiquem atividades físicas e valorizem os vínculos afetivos. Busquem o equilíbrio entre a vida profissional e pessoal.

Reflita: nenhuma conquista profissional, nenhum título ou bem material justifica o sacrifício da sua saúde ou da sua vida. Você não é uma máquina de produção — é um ser humano valioso, digno de cuidado, respeito e amor-próprio.

O movimento Novembro Azul nos ensina que a prevenção é um ato de amor-próprio e de responsabilidade para com aqueles que amamos e que dependem de nós. Cuide-se. Previna-se. Viva plenamente.

Max Russi é *deputado estadual e atual presidente da Assembleia Legislativa de Mato Grosso.*