Segunda-Feira, 09 de Novembro de 2026

O que eu gostaria de ter dito

Não ir ao médico não faz a dor sumir. Dizer que não é nada não resolve o problema. E deixar para depois, por irresponsabilidade, medo ou para não preocupar a família, pode transformar uma doença tratável em uma ameaça à própria vida. Muitos homens cresceram ouvindo que precisam ser fortes, aguentar e resolver tudo sozinhos.

Mas que força é essa de ignorar os sinais do próprio corpo? De nada adianta o organismo pedir socorro se a gente escolhe não ouvir. Às vezes, o “logo passa” não passa. E o “vai melhorar” só dá tempo para a doença avançar.

O câncer de próstata é um exemplo desse perigo. Ele pode não apresentar sintomas no início. Em 2025, cerca de 18,5 mil homens morreram no Brasil por causa da doença, o equivalente a 50 mortes por dia, segundo números divulgados pela Sociedade Brasileira de Urologia.

Quantas vidas poderiam ter sido poupadas se o cuidado com a saúde não tivesse ficado para depois? Essa é uma conversa que eu gostaria de ter feito com tantos homens que já não estão aqui.

Não sei se isso teria mudado completamente este cenário aterrorizante. Mas sei que ninguém deveria perder a chance de tentar. Quem fica muitas vezes daria tudo por mais um abraço, mais um “eu te amo”, mais uma oportunidade de dizer: se cuida, você é importante para nós.

E essa conversa não precisa esperar um diagnóstico. Pergunte ao seu pai, irmão, tio ou avô quando foi a última vez que procurou atendimento. Incentive consultas e converse com um profissional de saúde sobre os exames indicados para cada idade e situação. Cuidar também é insistir quando alguém que amamos teima em adiar.

O Novembro Azul vai além do câncer de próstata. É um chamado para cuidar da saúde do homem por inteiro: da mente, pressão alta, diabetes, alimentação, atividade física e riscos do cigarro e do excesso de álcool. Não basta viver mais. É preciso ter saúde para viver bem.

A Bíblia nos ensina sobre a importância de cuidar daqueles que amamos. Mas como oferecer proteção e cuidado à nossa família se não conseguimos cuidar de nós mesmos? Nossa presença também é uma forma de amor. Enquanto a gente adia uma consulta, uma doença pode avançar em silêncio. E há decisões que não podem ser desfeitas quando o tempo acaba.

Por isso, meu pedido é simples: não espere a notícia chegar ou até perder alguém para levar esse assunto a sério. Procure ajuda. Converse. Cuide de quem está perto. O amanhã não é uma promessa, e a chance de agir é agora.

Max Russi é deputado estadual, presidente da Assembleia Legislativa de Mato Grosso e presidente do Podemos em Mato Grosso