



Saúde 5.0 e o desafio de humanizar a tecnologia

Anderson Farias (*)

A saúde suplementar brasileira vive um ponto de inflexão. Depois de anos discutindo digitalização, eficiência e custos crescentes, chegamos ao momento em que a tecnologia deixa de ser uma promessa e passa a ser o próprio terreno onde o setor precisa aprender a caminhar. Mas, para além do vocabulário da moda que domina as conferências e relatórios, a pergunta essencial continua a mesma: como colocar o paciente no centro de um sistema que historicamente foi construído ao redor da burocracia?

O conceito de Saúde 5.0 surge justamente como resposta a esse impasse. Ele representa mais do que a simples evolução da Saúde 4.0, marcada pela adoção maciça da telemedicina e de sistemas digitais. A quinta fase amplia o olhar e transforma a tecnologia em um meio para que o paciente assuma, de fato, o papel de protagonista. Vai além de apenas tratar doenças para compreender a saúde como uma jornada contínua, integrada e conectada. É um modelo que une prevenção, experiência, autonomia e valor.

No cotidiano da saúde suplementar, isso significa abandonar processos que ainda dependem de e-mails perdidos, prontuários desconectados e autorizações manuais, e migrar para um ecossistema capaz de dialogar em tempo real. A interoperabilidade de dados, por exemplo, deixa de ser um desejo para se tornar a base de qualquer operação moderna. Hospitais, clínicas, laboratórios e operadoras precisam trocar informações sem atritos para que a jornada funcione do início ao fim. Quando essa engrenagem falha, quem paga o preço é o beneficiário, que enfrenta a morosidade, a duplicidade de exames e a fragmentação do cuidado.

A importância da transformação digital não está apenas na automação, mas na capacidade de interpretar e agir sobre dados. A saúde gera informações em abundância, mas só faz sentido quando elas se transformam em decisões mais rápidas, diagnósticos mais precisos e estratégias mais sustentáveis. A inteligência artificial já desempenha um papel central nessa mudança ao acelerar autorizações, prevenir cancelamentos, apoiar o diagnóstico e detectar fraudes com mais eficiência do que qualquer processo exclusivamente humano. O uso de big data, por sua vez, inaugura uma nova era em que a gestão deixa de ser reativa e passa a antecipar riscos, comportamentos e demandas futuras.

E há, ainda, o impacto direto sobre a experiência do beneficiário. Um sistema capaz de integrar

consultas, exames, prescrições digitais, telemedicina, wearables e monitoramento remoto não apenas reduz custos como também entrega ao paciente o que ele mais espera: tempo, clareza e autonomia. Ele passa a ser atendido onde estiver, decide por qual canal prefere se comunicar, acompanha suas informações de saúde e participa ativamente do tratamento. Essa mudança não é estética; é estrutural. Ela transforma o que antes era uma relação distante e verticalizada em um modelo colaborativo, em que todos os agentes do setor trabalham conectados.

Mas a Saúde 5.0 também exige cuidado. Se depender apenas da tecnologia, ela nasce incompleta. O avanço das soluções digitais precisa ser acompanhado de uma governança robusta que respeite a privacidade dos dados, fortaleça a LGPD, evite assimetrias de informação e garanta que a automação não aprofunde desigualdades. A adoção de tecnologias como IoMT, realidade aumentada, nanotecnologia ou algoritmos preditivos só faz sentido se o beneficiário estiver no controle do próprio percurso, com segurança e transparência.

O setor passa por um momento em que as discussões sobre sustentabilidade financeira se entrelaçam com as discussões sobre transformação digital. Não existe mais futuro possível para a saúde suplementar que não seja apoiado por dados integrados, sistemas inteligentes e modelos preventivos. As tecnologias já estão prontas; o que falta é alinhamento entre todos os atores do ecossistema para que a jornada do paciente seja contínua e livre de ruídos.

A Saúde 5.0 não é sobre máquinas substituindo pessoas, mas sobre tecnologia fortalecendo a relação entre elas. O desafio é mais estratégico do que técnico. Demanda entender que eficiência e humanização não são movimentos contrários, e que investir em inovação é, inevitavelmente, investir em cuidado.

Se quisermos um setor sustentável, precisamos permitir que o paciente ocupe o lugar que sempre deveria ter sido dele. E isso só será possível quando a tecnologia for usada para integrar, simplificar e conectar, e não para criar novas barreiras. O futuro da saúde suplementar exige deixar de enxergar pessoas como números e tratá-las como protagonistas. Esse é o verdadeiro significado da Saúde 5.0.

(*) CEO da TopSaúde HUB, parte do ecossistema da Interplayers e líder em soluções tecnológicas para a gestão da saúde suplementar, oferecendo um ERP inovador que centraliza e otimiza processos para operadoras, administradoras e autogestões de todos os portes – E-mail: topsaude@nbpress.com.br.

Canetas emagrecedoras e o preço do imediatismo

Por trás das canetas emagrecedoras, nem tudo é positivo!

A busca por resultados imediatos nunca foi tão intensa, e o emagrecimento rápido entrou definitivamente nessa lógica. A promessa é tentadora: menos fome, menos peso na balança e transformações visíveis em tempo recorde. As chamadas canetas emagrecedoras, como o Mounjaro, deixaram de ser um tema restrito aos consultórios médicos e passaram a circular nas redes sociais de famosos, nos grupos de WhatsApp e nas conversas do dia a dia.

Mas, junto com os quilos a menos, começaram a surgir relatos que chamam atenção. Um deles ganhou até nome: o chamado “efeito Mounjaro”. Trata-se da perda acelerada e desigual de gordura corporal sendo acentuadamente rápida em coxas, glúteos, pernas, braços e face, com manutenção da gordura abdominal, alterando o equilíbrio visual do corpo.

O emagrecimento é tão rápido que o rosto também muda antes que o restante do corpo consiga acompanhar. Essa alteração rápida acentua as silhuetas androgênicas mudando a percepção corporal de algumas mulheres que se veem com membros inferiores muito menores do que o tronco, às vezes, pela primeira vez na vida.

E o que vemos por debaixo das roupas, agora frouxas, são corpos reduzidos de



volume, porém, deformados por flacidez e perda de massa muscular. Este efeito poderia ser minimizado com acompanhamento médico e estratégias voltadas à preservação da massa magra, através do exercício físico direcionado.

Por trás dessa mudança estética existe uma resposta fisiológica importante. O corpo não interpreta o emagrecimento abrupto como algo positivo. Ao contrário, entra em um estado de alerta, semelhante a um modo de sobrevivência. Segundo Clarissa Rios, médica, educadora física e CEO da DoctorFit, o problema não está exatamente no medicamento, mas na forma como ele é utilizado.

“Esses medicamentos funcionam, sim. Mas, quando usados de maneira isolada, sem ajuste de alimentação, treino e reposição hormonal, o organismo entra em desequilíbrio, potencializando o reganho de peso, o famoso

“efeito sanfona”, explica.

Nesse cenário, o corpo passa a economizar energia e prioriza o que considera indispensável para sobreviver. E, infelizmente, o músculo costuma ser o primeiro a ser sacrificado. A perda de massa muscular não afeta apenas a estética, compromete força, metabolismo, saúde hormonal e funcionalidade.

“O músculo exige energia para existir. Quando o corpo entende que está em risco, ele se livra do músculo primeiro, impactando diretamente a disposição, o metabolismo e até a forma como essa pessoa vai envelhecer”, alerta Clarissa.

As consequências aparecem rapidamente. Um corpo mais fraco, metabolismo mais lento, queda de desempenho físico e aumenta a probabilidade do temido efeito rebote. É frequente a recuperação o peso perdido, mas, infelizmente, com mais gordura e menos músculo.

Sem falar no impacto visual, flacidez, rosto mais fundo e uma aparência envelhecida, efeitos que contrastam com a ideia inicial de “resultado positivo”.

O problema, portanto, não é emagrecer, mas o caminho escolhido para isso. Emagrecimento não deveria significar perda de saúde. “O músculo é um dos maiores aliados da longevidade, do equilíbrio hormonal e da qualidade de vida. A balança pode até baixar, mas o corpo cobra essa conta depois. Emagrecer sem preservar músculo não é evolução, é um sinal de alerta”, reforça a médica.

Diante disso, a pergunta é: vale a pena correr o risco? “Se a decisão pelo uso das canetas for tomada de forma consciente, ela precisa vir acompanhada de uma estratégia completa: alimentação bem estruturada, treino de força e prescrição médica individualizada”, orienta a especialista.

Vivemos a era do imediatismo. Queremos tudo rápido, inclusive o corpo “ideal”. Mas o organismo não responde no ritmo das redes sociais. Padrões estéticos irreais empurram muitas pessoas para soluções que parecem eficazes no curto prazo, mas que podem ser silenciosamente prejudiciais no longo prazo. “Emagrecer deveria ser um projeto de saúde, não uma corrida contra o espelho”, conclui Clarissa.

Diagnóstico emocional vira prioridade para empresas que planejam um início de 2026 mais estável

Mapeamento de riscos psicossociais entra no planejamento estratégico e antecipa decisões para reduzir conflitos afastamentos e perdas de produtividade.

As empresas chegaram ao fim de 2025 pressionadas por um problema que afeta o desempenho econômico. Dados da Organização Mundial da Saúde mostram que depressão e ansiedade resultam na perda de cerca de 12 bilhões de dias de trabalho por ano no mundo, com custo estimado de US\$ 1 trilhão em produtividade. No Brasil, esse contexto tem levado companhias a priorizar o diagnóstico emocional para iniciar 2026 com clima organizacional mais previsível.

Jéssica Palin Martins, psicóloga e advogada especializada em saúde emocional no trabalho, fundadora da IntegraMente e atuando há mais de dez anos na área, afirma que o diagnóstico deixou de ser um recurso complementar e passou a integrar o planejamento estratégico das empresas. “Não faz sentido começar o ano apenas revisando metas e processos sem entender como as pessoas estão emocionalmente. O diagnóstico emocional se tornou um ponto de partida para decisões mais consistentes”, diz.

O movimento ocorre em um contexto de maior pressão regulatória e social. A atualização da Norma Regulamentadora nº 1, publicada pelo Ministério do Trabalho e Emprego em agosto de 2024, passou a exigir que o Gerenciamento de Riscos Ocupacionais considere também fatores psicossociais relacionados ao trabalho, ampliando a responsabilidade das empresas sobre o tema.

A norma entra em vigor após o período de adaptação previsto em lei, tornando 2026 um marco relevante para adequação.

Além da legislação, o perfil da força de trabalho tem influenciado as decisões corporativas. O relatório global Gen Z and Millennial Survey 2024, da Deloitte, aponta que cerca de 40% dos profissionais da geração Z relatam sentir estresse ou ansiedade sempre ou na maior parte do tempo, e muitos associam esse quadro diretamente ao ambiente profissional.

Para Jéssica Palin Martins, o diagnóstico emocional funciona como uma leitura estruturada do clima interno e dos fatores de desgaste. “Quando a empresa transforma percepções em dados, ela consegue sair do improvável e entender onde estão os principais

riscos emocionais. Isso permite agir antes que o problema se traduza em conflitos, afastamentos ou perda de desempenho”, afirma.

O impacto financeiro do clima instável também pesa na conta. Estimativas da consultoria Gallup indicam que o custo de substituição de um profissional pode variar de cerca de 40% do salário anual em cargos operacionais a até 200% em posições de liderança, dependendo do nível de especialização e responsabilidade.

Segundo a especialista, empresas que realizam esse tipo de mapeamento ainda no fim do ano tendem a iniciar o ciclo seguinte com maior estabilidade. “Janeiro costuma revelar o que ficou mal resolvido no segundo semestre. Quem começa o ano com diagnóstico feito, devolutiva clara e plano de ação ganha tempo e reduz desgaste”, diz.

A tendência, avalia Palin Martins, é que o diagnóstico emocional deixe de ser pontual e passe a integrar a rotina de gestão. “Clima organizacional não se sustenta com uma pesquisa anual. É acompanhamento contínuo, com decisões práticas para a liderança. Quando isso acontece, o emocional deixa de ser tratado apenas quando a crise já está instalada”, conclui.