



# Fisco Saúde no 16º Seminário UNIDAS

## ESPECIAL:

Confira todos os detalhes da participação do Fisco Saúde no 16º seminário da UNIDAS.

| Páginas 4 e 5



## Saúde em Foco

Prevenção de quedas em idosos: Cuidados e recomendações.

| Página 3



## Mais

Palestra muito esclarecedora sobre Acesso à Saúde Mental.

| Página 8



## Gestão Fisco Saúde

Confira visitas e participações importantes com entidades e gestores da área de saúde e autogestão.

| Páginas 6 e 7

Nesta Edição de julho, o Informativo dá destaque à participação do Fisco Saúde no 16º Seminário da UNIDAS – União Nacional das Autogestões em Saúde. Na ocasião, o Fisco Saúde foi homenageado com uma placa alusiva à volta da entidade à faixa verde do IDSS – Índice de Desempenho da Saúde Suplementar, indicador desenvolvido e acompanhado pela Agência Nacional de Saúde (ANS) que estabelece uma nota para todas as operadoras reguladas, mediante o cumprimento das métricas estabelecidas. Também naquele evento, o Diretor-Presidente do Fisco Saúde, que também é Vice-Presidente do Conselho Deliberativo da UNIDAS, moderou um painel sobre a jornada assistencial do paciente, além de participar de vários encontros institucionais.

Confira também, na editoria Saúde em Foco, as dicas para prevenção de quedas em idosos, elaboradas por Kátia Lóssio, fisioterapeuta auditora do Fisco Saúde; e ainda: um encarte especial com resumo e comentários sobre o livro “A Ciência do Desconforto”, de autoria da médica e pesquisadora Maíra Soliani. O artigo foi estruturado por Giovanni Gomes do Prado, membro

do Conselho de Administração do Fisco Saúde.

Acompanhe diversos encontros, eventos e reuniões promovidos pelo Fisco Saúde, ou aos quais a entidade integrou, evidenciando a participação institucional em reuniões promovidas pela FEBRAFITE – Associação Nacional das Associações de Fiscais de Tributos Estaduais, e pela UNIDAS – União Nacional das Autogestões em Saúde, com destaque para a eleição do Diretor-Presidente do Fisco Saúde, Pablo Cavalcanti, como Vice-Presidente do Conselho Deliberativo da UNIDAS, para o triênio 2025-2027.

E tem mais: no quadro de participação dos associados, a contribuição da vez de Alencar Tavares, membro do Conselho de Administração, é o artigo sobre a lenda do “Patinho Feio”, falando sobre diversidade e respeito.

No encarte habitual, as informações econômicas no demonstrativo financeiro e de apuração da cota, abrangendo os meses de janeiro a abril de 2025, além da Ata da Assembleia Geral Ordinária realizada em 27 de março, na qual foram apresentadas e aprovadas as contas do exercício financeiro de 2024.

## Eventos



### FEBRAFITE organiza reunião em São Paulo

A FEBRAFITE - Associação Nacional das Associações de Fiscais de Tributos Estaduais organizou, em 20/02/2025, uma reunião que contou com a participação de diversas filiadas.

A FEBRAFITE é a associação que coordena o convênio de reciprocidade do Fisco Saúde, que permite o atendimento em outros estados da federação, por meio das redes credenciadas de outras entidades que administrem planos autogeridos por Auditores Fiscais estaduais.

O evento foi realizado em São Paulo, na Sede da AFRESP – Associação dos Auditores Fiscais da Receita Estadual de São Paulo, e contou com a presença do Diretor de Operações do Fisco Saúde, Luiz Antonio de Souza Neto, bem como do Diretor-Presidente, Pablo Cavalcanti de Andrade Lima Brito, o qual é também Diretor Técnico Operacional da FEBRAFITE Saúde, braço voltado à criação de um plano para atender os membros da categoria nos estados em que ainda não há planos autogeridos por membros do Fisco Estadual.



### FEBRAFITE organiza reunião em Florianópolis - SC

Já em 20.03, foi a vez de a reunião entre as filiadas à FEBRAFITE aconteceu em Florianópolis, na Sede da AFFESC – Associação dos Funcionários Fiscais do Estado de Santa Catarina.

Na ocasião, também participaram Luiz Antonio de Souza Neto, Diretor de Operações do Fisco Saúde, e Pablo Cavalcanti de Andrade Lima Brito, Diretor-Presidente.

JOELMA HELENA DA ROCHA | Consultora

## Expediente

Caixa de Assistência à Saúde do Sindicato dos Funcionários Integrandes do Grupo Ocupacional Administração Tributária do Estado de Pernambuco – FISCO SAÚDE. Registro ANS nº 41.766-1.

Diretor Presidente: *Dr. Pablo Cavalcanti*

Edição: **JUL/2025**

Projeto Gráfico: *Cybelle P. Soriano*

Tiragem: **1.300 impressos**

Impressão: *Gráfica Provisual*

Editoração: *Joelma Helena da Rocha*

Responsável Técnico: *Dr. Roberto José*

*Amorim Soares de Lima – CREMEPE 6869*

**Os artigos assinados são de responsabilidade de seus autores.**

# Prevenção de Quedas em Idosos:

Recomendações atuais para garantir mais segurança e qualidade de vida

As quedas são uma das principais causas de lesões graves entre os idosos, podendo levar a complicações sérias como fraturas, limitações funcionais e até óbitos. A boa notícia é que muitas dessas quedas podem ser prevenidas com algumas ações simples, baseadas em evidências científicas e recomendações de especialistas.

**A seguir, veja algumas estratégias eficazes para a prevenção de quedas:**



## 1. Exercícios de Equilíbrio e Força Muscular

A prática regular de atividades físicas que focam no equilíbrio, flexibilidade e fortalecimento muscular é uma das formas mais eficazes de prevenir quedas. Exercícios como a dança, ioga, tai chi e atividades específicas de fortalecimento de pernas são altamente recomendados. Esses exercícios ajudam a melhorar a estabilidade e a mobilidade, reduzindo o risco de desequilíbrios.



## 2. Revisão de Medicamentos

Certos medicamentos podem afetar o equilíbrio e aumentar o risco de quedas. É essencial que os idosos façam uma revisão periódica com seu médico ou farmacêutico para avaliar os efeitos colaterais de medicamentos como sedativos, antidepressivos, ansiolíticos e antihipertensivos. O ajuste das doses ou a substituição de medicamentos pode ser necessário para minimizar riscos.



## 3. Adaptações no Ambiente Doméstico

Melhorias simples no ambiente doméstico podem ter um grande impacto na segurança do idoso. Isso inclui:

- Instalar barras de apoio no banheiro e em outros pontos de risco.
- Garantir que os pisos estejam antidesslizantes, sem tapetes soltos ou objetos no caminho.
- Utilizar iluminação adequada, especialmente à noite, para evitar tropeços.



## 4. Cuidados com a Visão

A perda de visão é um fator importante nas quedas de idosos. Consultas regulares ao oftalmologista são fundamentais para tratar condições como catarata, degeneração macular ou problemas de visão não corrigidos. O uso de óculos adequados e lentes com proteção contra o brilho também pode ajudar.



## 5. Monitoramento de Condições de Saúde

A hipertensão, diabetes, osteoporose e outras condições crônicas podem aumentar o risco de quedas. Manter essas condições sob controle, com acompanhamento médico regular e o uso correto de medicamentos, é fundamental. Além disso, exames regulares de equilíbrio e mobilidade são essenciais para detectar sinais precoces de risco.



## 6. Uso de Calçados Adequados

O tipo de calçado também influencia diretamente no risco de quedas. O ideal é usar sapatos fechados, com sola antiderrapante, que ofereçam bom suporte para os pés e tornozelos. Evitar calçados de salto alto ou chinelos frouxos pode reduzir consideravelmente o risco de escorregões.



## 7. Educação e Conscientização

A conscientização sobre os riscos das quedas e a adoção de comportamentos preventivos são fundamentais. Programas de educação para idosos, familiares e cuidadores sobre como identificar e reduzir riscos de quedas podem ajudar na implementação dessas medidas de forma eficaz.

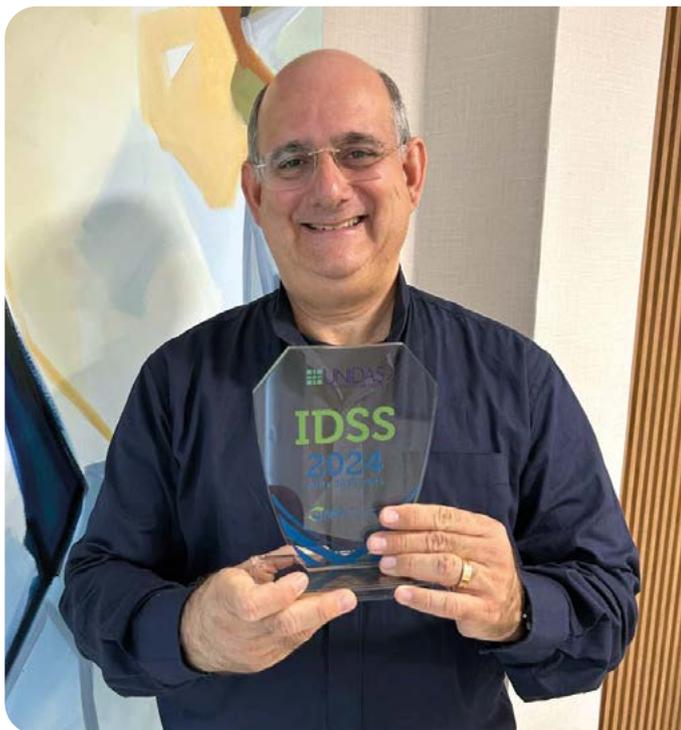


**Dr<sup>a</sup> Cátia Lóssio**

Fisioterapeuta e auditora do Fisco Saúde.

## Conclusão

Prevenir quedas em idosos não exige grandes mudanças, mas sim um conjunto de atitudes simples e consistentes que, quando adotadas, podem proporcionar mais segurança, bem-estar e qualidade de vida para essa faixa etária. O importante é agir com antecedência, buscando sempre o suporte profissional adequado para identificar os riscos e aplicar as melhores estratégias preventivas.



Nos dias 23 e 24 de abril, foi realizado pela UNIDAS o seu 16º Seminário, que promoveu amplos debates em torno do tema “Transparência e Governança Clínica como Pilares para a Eficiência na Saúde Suplementar”.

## Confira a participação do Fisco Saúde no 16º Seminário UNIDAS

O evento ocorreu no CICB – Centro Internacional de Convenções do Brasil, em Brasília-DF, e contou com cerca de 1.500 participantes, representando as mais de 110 filiadas à UNIDAS - União Nacional das Instituições de Autogestão em Saúde, que é uma entidade associativa sem fins lucrativos, representante das operadoras de autogestão do Brasil.

O evento foi muito dinâmico e útil para a troca de informações entre as entidades filiadas, bem como para conhecer ofertas de serviços e tecnologias de ponta.

**Presidente do Fisco Saúde modera o painel “Jornada Assistencial do Paciente: Desafios e Oportunidades”**

O Diretor-Presidente do Fisco Saúde, que também é membro e Vice-Presidente do Conselho Deliberativo da UNIDAS, moderou o Painel 5: Jornada Assistencial – Desafios e Oportunidades para as autogestões, que aconteceu no segundo dia do evento.

Além dele, o Fisco Saúde também foi representado pela Presidente do Conselho de Administração Jacinta de Fátima Pereira de Araújo e pelo Diretor de Operações, Luiz Antonio de Souza Neto.



## Encontro com Congressistas

Durante o evento, o Dr. Pablo Cavalcanti se encontrou com o Deputado Federal Pedro Westphalen e com o Senador Efraim Filho, congressistas que lutaram em prol das autogestões em saúde.

Estiveram presentes, além deles, Cleudes Cerqueira de Freitas, Diretor de Comunicação da UNIDAS e Diretor Presidente da FEBRAFITE Saúde, o qual também é Diretor Financeiro da ASFEB – Associação dos Servidores Fiscais do Estado da Bahia, e também Mario Jorge Vital, atual Presidente da UNIDAS, e participante da CASSI – Caixa de Assistência dos Funcionários do Banco do Brasil.



## Fisco Saúde recebe Homenagem pelo retorno à faixa verde do IDSS

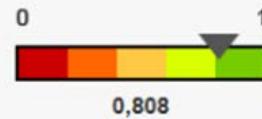
Durante o evento, o Fisco Saúde foi homenageado com uma placa alusiva ao retorno da entidade à faixa verde do IDSS – Índice de Desenvolvimento da Saúde Suplementar. A nota é calculada anualmente pela ANS, e congrega vários indicadores que demonstram o desempenho da operadora

na gestão do plano, compreendendo 4 dimensões: qualidade de assistência, garantia de acesso, gestão de processos e sustentabilidade.

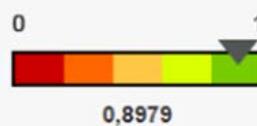
O Fisco Saúde foi avaliado com a nota 0,808 em uma escala que vai de 0 a 1, representando incremento em relação ao índice do ano anterior, que fora 0,7639. Os planos que pontuam a partir de 0,8 são classificados dentro da faixa verde, que é a melhor. As outras faixas são: amarelo - de 0,6 a 0,79; laranja: de 0,4 a 0,69 e vermelho – até 0,39.

## Confira a pontuação obtida pelo Fisco Saúde:

### IDSS da operadora 2024 (Ano-base 2023)



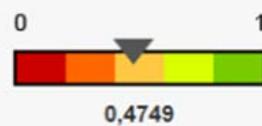
### IDQS - QUALIDADE EM ATENÇÃO À SAÚDE



Avaliação do conjunto de ações em saúde que contribuem para o atendimento das necessidades de saúde

dos beneficiários, com ênfase nas ações de promoção, prevenção e assistência à saúde prestada.

### IDGA - GARANTIA DE ACESSO



Condições relacionadas à rede assistencial que possibilitam a garantia de acesso, abrangendo a oferta

de rede de prestadores.

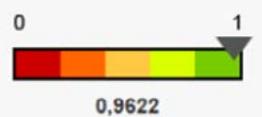
### IDSM - SUSTENTABILIDADE NO MERCADO



Monitoramento da sustentabilidade da operadora, considerando seu equilíbrio econômico-financeiro, passando

pela satisfação do beneficiário e compromissos com prestadores

### IDGR - GESTÃO DE PROCESSOS E REGULAÇÃO



Entre outros indicadores, essa dimensão afere o cumprimento das obrigações técnicas e cadastrais das operadoras junto à ANS.

Para maiores informações sobre o IDSS, acesse <https://www.gov.br/ans/pt-br/assuntos/informacoes-e-avaliacoes-de-operadoras/qualificacao-ans>.



## Diretor-Presidente do Fisco Saúde é eleito Vice-Presidente do Conselho Deliberativa da UNIDAS para o triênio 2025-2027

Em 06/02/2025 o Conselho Deliberativo da UNIDAS - União Nacional das autogestões realizou a sua primeira reunião do triênio 2025-2027, na sede da entidade, em São Paulo.

Durante o encontro, os conselheiros definiram a nova presidência e vice-presidência do colegiado. Foram eleitos, para presidente Werner Duarte Dalla (Abberta Saúde) e, para vice-presidente, o Dr. Pablo Cavalcanti de Andrade Lima Brito, Diretor-Presidente do Fisco Saúde.

Essa eleição é importante para fortalecer a relevância do Fisco Saúde como uma autogestão de referências no âmbito da UNIDAS, associação que congrega cerca de 4 milhões de vidas e mais de 110 entidades de autogestão atuantes em todo o território nacional, voltada a fomentar o desenvolvimento e defender os interesses das autogestões em saúde.

Além do Presidente e do Vice-Presidente, o Conselho Deliberativo da Unidas conta com mais 8 membros, reunindo representantes de autogestões de todas as regiões do país: Rodrigo Santiago Pereira (Saúde Caixa), Anderson Ferreira (Cemig Saúde), Antônio Diniz de Oliveira (Fiosaúde), Maria do Perpétuo Socorro Lago Gomes Martins (Geap), Alexandre José da Silva (Elosaúde), Wellington Araújo Lima (Affego), Fernando Zingano (Cabergs) e Rodrigo Spada (Afresp).



## Fórum de Presidentes da UNIDAS

No dia 06 de junho aconteceu em São Paulo o Fórum de Presidentes da UNIDAS – União Nacional das Autogestões em Saúde, realizado no Transamérica Prime International Plaza.

O evento reuniu 57 presidentes de operadoras e representantes da governança da entidade, líderes de autogestões em saúde para discutir o futuro do setor e a sustentabilidade das operadoras, abordando temas como a transformação digital na saúde, a redução de custos, novas exigências regulatórias e a eficiência no atendimento.

Pelo Fisco Saúde, participou o Dr. Pablo Cavalcanti de Andrade Lima Brito, Diretor Presidente. Ele é também Vice-Presidente do Conselho Deliberativo da UNIDAS.



## Fisco Saúde Recebe Visita da Johnson & Johnson - Linha - SNC

Em 07/04/2025, o Fisco Saúde recebeu a visita de uma equipe da equipe Johnson & Johnson - Linha – SNC.

A reunião se voltou a debater novas tecnologias disponibilizadas pela marca, e seus melhores usos, e contou, pelo Fisco Saúde, com a presença da Dra. Lúcia Flora, Coordenadora de Auditoria Médica, além do Gerente Médico Roberto Amorim e do Diretor Presidente Pablo Cavalcanti.

Já pela Johnson & Johnson participaram, representando a empresa, Juliana Pedrosa e Tocha Hunka.



## Diretoria do Fisco Saúde visita a Subsele Arcoverde

Em 13.02.2025, os associados que moram na região de Arcoverde receberam uma visita dos Diretores do Fisco Saúde. O encontro foi realizado na subsele do Sindifisco naquele município.

O Diretor de Operações Luiz Antonio de Souza Neto e o Diretor Presidente Pablo Cavalcanti de Andrade Lima Brito renovaram o compromisso da gestão de descentralizar o acesso aos diretores, permitindo a participação igualitária de todos.

Os associados participantes receberam informações sobre o convênio com a CASSI, credenciados disponíveis na região, e também notícias diversas sobre o funcionamento do plano, além de terem aproveitado a oportunidade para tirar dúvidas.



## Fisco Saúde recebe visita do presidente da UNIDAS Nacional

Em 12 de maio do corrente ano, o Fisco Saúde recebeu a visita institucional do presidente da UNIDAS – União Nacional das Autogestões em Saúde, Sr. Mário Jorge Vital. Também participaram pela entidade nacional o Diretor de Comunicação, Sr. Cleudes Freitas, e a Coordenadora das Comissões Técnica, Produtos e Serviços, Sra. Lizandra Bizarro.

O Fisco Saúde esteve representado pelo Diretor-Presidente, Pablo Cavalcanti; pelo Diretor de Operações, Luiz Antonio; pela Gerente de Operações, Maria Fernanda Torres; pela Enfermeira Auditora e também Superintendente da UNIDAS PE, Suzana Barbosa; pela Coordenadora de

Auditoria e Regulação e Diretora Técnica da UNIDAS PE, Lúcia Flora; pelo Gerente Médico, Dr. Roberto Amorim; e pela Coordenadora do programa Total Sênior, Cícera Pimentel.

Durante o encontro, o Dr. Roberto Amorim e a Sra. Cícera Pimentel apresentaram o programa Total Sênior, voltado à promoção da saúde e do bem-estar dos beneficiários com 60 anos ou mais.

Em seguida, o Diretor-Presidente Pablo Cavalcanti destacou as principais conquistas do Fisco Saúde com o programa, bem como projetos em andamento e perspectivas futuras. Reforçou, ainda, a importância do apoio mútuo entre as operadoras, a UNIDAS e os demais atores do setor, para o enfrentamento conjunto dos desafios da saúde suplementar.

Finalizando a reunião, o presidente da UNIDAS, Sr. Mário Jorge Vital, abordou temas centrais sobre o futuro da saúde suplementar, destacando que o setor passa por uma fase de transformação, impulsionada por avanços tecnológicos, mudanças demográficas e pela crescente demanda por serviços de qualidade. Ainda, reforçou que a UNIDAS vem ampliando seus investimentos no Campus UNIDAS, iniciativa que reúne ações voltadas à formação, inovação e troca de conhecimento no setor da saúde suplementar.



## Fisco Saúde recebe visita do ex-presidente nacional da UNIDAS

Para estreitar as relações, em 18/03/2025 o Fisco Saúde recebeu a visita de cortesia do ex-presidente Nacional da UNIDAS, o Sr. Anderson Mendes. No encontro, os representantes trataram sobre assuntos envolvendo o futuro da saúde suplementar, troca de informações estratégicas e fortalecimento do segmento na negociação com prestadores de serviço, entre outros objetivos.

Além disso, o Sr. Anderson, acompanhado da Sra. Juliana, apresentou seu novo projeto como consultor da empresa Go Care.

O Fisco Saúde foi representado pelo seu Diretor Presidente, Pablo Cavalcanti, pelo Diretor de Operações Luiz Antonio, bem como pela Gerente de Operações Maria Fernanda Torres, e Enfermeira Auditora e também superintendente da UNIDAS PE, Suzana Barbosa.



## Fisco Saúde recebe visita do advogado da UNIDAS Nacional

Em 01/04/2025, o Fisco Saúde recebeu, com grande satisfação, a visita cordial do advogado da UNIDAS Nacional e referência no setor de saúde suplementar, Dr. José Luiz Toro da Silva. Durante o encontro, foram tratados temas relevantes para o setor, com foco especial nas autogestões em saúde e nas possíveis mudanças decorrentes da revisão da RN nº 137 da ANS.

A Resolução Normativa 137, que trata das regras de habilitação e manutenção das operadoras de autogestão, está em processo de análise para possíveis alterações, o que poderá impactar diretamente a atuação dessas entidades. A visita foi uma oportunidade importante para discutir os caminhos futuros da regulação e reforçar a importância da representatividade e da articulação institucional

no enfrentamento dos desafios que se apresentam.

O Fisco Saúde foi representado pelo seu Diretor Presidente, Pablo Cavalcanti, pela Gerente de Operações Maria Fernanda Torres, além da Enfermeira Auditora e também superintendente da UNIDAS PE, Suzana Barbosa, e da Coordenadora de Credenciamento Ana Pinheiro.



## Fisco Saúde recebe palestra sobre Genética na Medicina com Dr. Diogo Soares

No dia 08 de abril, o Fisco Saúde teve a honra de receber o Dr. Diogo Soares, médico Geneticista e Doutor em Ciências, para uma palestra com o tema “Genética na Medicina: onde estamos e para onde vamos?”.

O evento reuniu colaboradores e profissionais da saúde interessados em compreender os avanços e as perspectivas do uso da genética no cuidado médico. Durante sua exposição, o Dr. Diogo abordou o papel crescente da medicina personalizada, os impactos dos testes genéticos no diagnóstico e tratamento de doenças, além das tendências e desafios éticos envolvidos na aplicação dessas tecnologias.

A palestra reforçou o compromisso do Fisco Saúde em promover conhecimento e atualização contínua, contribuindo para uma atuação cada vez mais qualificada e centrada no beneficiário.

# O patinho feio



## Alencar Tavares

Primeiro Conselheiro Titular do Conselho de Administração

Era uma vez um patinho que tinha uma aparência diferente dos outros patos da mesma ninhada. À medida que o tempo passava, mais diferente ele ficava. Os outros patos começaram a evitá-lo, para desespero da mamãe pata. Os humanos que viviam naquela fazenda também perceberam a diferença e passaram a chamá-lo de patinho feio.

Quando a convivência com os outros patos tornou-se insuportável, ele aproximou-se de uns marrecos que havia em outra área da mesma lagoa. A recepção ali foi ainda pior. Os marrecos o enxotaram dizendo: Sai daqui, pato feio. Vendo que ali não havia lugar para ele, resolveu sair para procurar sua turma.

O patinho feio andou por vários dias, alimentando-se de insetos e do que mais conseguisse pegar. Sempre que passava um bando de patos voando, ele pensava que aqueles poderiam ser seus verdadeiros irmãos. Um dia, ele viu uns gansos muito barulhentos no terreiro de uma fazenda. Tentou comunicar-se com eles mas teve de sair correndo, pois os gansos não eram nada amigáveis.

Depois de muito vagar, ele viu numa lagoa uns cisnes que nadavam elegantemente e eram visivelmente diferentes daquelas aves que antes o



havam rejeitado. Timidamente, entrou na lagoa e, ao ver sua imagem refletida na água, percebeu que tinha crescido, tornando-se muito parecido com aqueles desconhecidos. Tomou coragem e foi nadando até onde eles estavam. Ao vê-lo, os cisnes foram ao seu encontro e fizeram muita festa para recebê-lo. Foi aí que ele percebeu que era um cisne e que havia nascido, por um acidente, numa família de patos domésticos. Finalmente, seus irmãos o reconheceram como tal.

Esse conto infantil, que era difundido por tradição oral, foi compilado pelos irmãos Jakob e Guilherme Grimm, numa época em que ainda não havia na Europa o movimento, ainda hoje incipiente, pela aceitação das diferenças e principalmente contra a segregação racial.

Os autores não explicam como foi que um ovo de cisne foi parar num ninho de patos, mesmo porque trata-se de um conto infantil e não de um romance policial. O que importa é a mensagem que sempre vem camuflada nos contos, fábulas e parábolas.

No caso presente, parece que os irmãos Grimm queriam dizer que não se deve julgar os outros pela aparência e que o indivíduo deslocado de seu ambiente dificilmente se adaptará. O leitor atento certamente descobrirá, nas entrelinhas, um recado pessoal para si.

# Acesso em Saúde Mental



## Palestra com o Dr Carlos Gustavo da Silva Martin de Arribas

O Dr. Carlos Gustavo da Silva Martim de Arribas apresentou, em 30.05.2025, no Auditório da nova Sede do Fisco Saúde, uma palestra sobre o tema Acesso em Saúde Mental.

Foram informados dados sobre o acesso a esse tipo de serviço por parte da população, com ênfase no continente americano, e alertas sobre os riscos da depressão, condição silenciosa e debilitante, que contribui para o agravamento de muitos outros quadros.

O Dr. Carlos Gustavo da Silva Martim de Arribas é psiquiatra, CREMEPE nº 15.784 e ROE 3599.

## SAÚDE EM FOCO

# A CIÊNCIA DO DESCONFORTO

um novo olhar sobre  
saúde e longevidade

Artigo inspirado no livro  
"A Ciência do Desconforto",  
com reflexões e experiências  
práticas sobre saúde.



**Por Giovanni Gomes do Prado**  
Conselheiro do Fisco Saúde

**Em tempos de vida acelerada e conforto em excesso, surge uma provocação: será que o que nos faz bem é, de fato, sempre o mais cômodo?**

A médica e pesquisadora Maíra Soliani responde com ousadia em seu livro "A Ciência do Desconforto", no qual propõe que doses estratégicas de esforço e desafio podem ser a chave para uma saúde mais forte, um corpo mais resiliente e uma vida mais equilibrada.

A obra traz conceitos modernos, acessíveis e científicos sobre como a exposição moderada ao desconforto pode gerar adaptações poderosas no organismo — fortalecendo nosso metabolismo e prevenindo doenças.

**A seguir, compartilho os principais aprendizados de cada capítulo, com reflexões práticas para aplicar no dia a dia:**

### **1. O Elefante na Sala**

Espinosa nos alerta sobre um inimigo silencioso: a disfunção metabólica. Nem sempre visível na balança, ela pode estar por trás de doenças comuns e crônicas. O corpo dá sinais, mas nem sempre os ouvimos.

### **2. A Lógica do “Eu Mereço”**

O autorreforço do tipo “eu mereço um docinho” pode esconder um padrão de sabotagem.

Trocar esse merecimento imediato por ações em prol da saúde é o novo desafio.

### **3. A Crise do Conforto**

Vivemos como cactos em floresta tropical: adaptados à escassez, estamos afogados no excesso. Precisamos reaprender a conviver com a fricção, com a espera e até com o jejum.

### **4. A Diferença entre o Remédio e o Veneno é a Dose**

Tudo depende da dose. Um pouco de frio, de calor, de esforço, de jejum... pode curar. Excesso ou ausência nos fragiliza.

### **5. Alimentação Inteligente**

Menos ultraprocessados, mais comida de verdade. Comer com consciência, ouvindo o corpo e não a ansiedade.

### **6. Jejum Estratégico**

Quando feito com critério, o jejum ativa mecanismos de reparo e economia energética. Não é sobre passar fome, é sobre dar um tempo para o corpo se regenerar.

### **7. Sono de Qualidade**

Dormir bem é mais do que descanso. É regeneração celular, equilíbrio hormonal, clareza mental. Sem sono, não há saúde possível.

### **8. Movimento Constante**

Não precisa ser academia. Subir escadas, caminhar, dançar ou fazer jardinagem. O corpo precisa se mexer.

### **9. Desacelerar e Desconectar**

A mente precisa de pausas. O silêncio e o não fazer também são atos de saúde.

### **10. Metabolismo Antifrágil**

A proposta final do livro: tornar-se mais forte, e não mais frágil, diante das adversidades. Saúde não é ausência de desconforto, mas capacidade de enfrentá-lo. Na prática, funciona!

Ao ler o livro, percebi que já havia adotado alguns dos princípios da “ciência do desconforto” mesmo antes de conhecê-los formalmente - e os resultados foram surpreendentes. Hoje, beirando os 60 anos, não faço uso de medicamentos para nenhuma patologia. A decisão de abandonar o álcool, manter uma rotina consistente de atividade física e praticar jejum intermitente com sabedoria foram fundamentais para conquistar uma saúde mais plena.

Essa experiência pessoal me faz reforçar, com convicção, a importância das pequenas mudanças conscientes no estilo de vida.

O livro traz um convite valioso: reavaliar nosso conforto e abraçar o desconforto como estratégia de vitalidade. E o mais inspirador é saber que tudo isso está ao nosso alcance - sem fórmulas mágicas, mas com decisões conscientes e constância.

Fica aqui a sugestão de leitura - e reflexão - para todos os beneficiários do Fisco Saúde: seu bem-estar pode estar escondido justamente naquilo que você evita. Experimente. Aos poucos. Com equilíbrio. E descubra uma nova forma de viver.

Texto elaborado com apoio técnico da equipe editorial do ChatGPT, ferramenta de inteligência artificial utilizada por Giovanni Gomes do Prado.