

Trazer o paciente para o centro do processo decisório sobre os exames, procedimentos e tratamentos que devem ser realizados é fundamental. Não só para que consigamos evitar uma escalada de custos na saúde, mas para que todo o processo ocorra da melhor forma possível. Afinal, um paciente comprometido com o processo tem mais chances de recuperar mais rápido.

Para alcançar isso, acreditamos que uma das mudanças mais importantes é avançar na modernização da regulação de mecanismos como franquia e coparticipação em planos de saúde, como destacamos no [TD 75 - Mecanismos Financeiros de Regulação: conceitos e impactos no sistema de saúde suplementar](#) -, já [analisado aqui](#).

Hoje, contudo, gostaríamos de sugerir uma mudança bem mais simples, relacionada com a atitude que cada um de nós tem ao receber avaliações ou recomendações médicas: não aceite tudo de forma passiva. Envolver-se. É da sua saúde que estamos tratando.

Isso não significa contestar tudo o que o médico diz ou confiar mais no Google do que no profissional que estudou anos e fez uma avaliação pessoalmente do seu caso. Mas queremos sugerir que você sempre faça 4 perguntas aos seu médico:

- Isso é mesmo necessário?
- Quais são os riscos?
- Há outras opções?
- O que acontece se eu não fizer nada?

A ideia, vamos dar crédito a quem de direito, é do neurocirurgião norueguês Christer Mjåset. O médico afirma que, em 30% dos casos, a resposta para a primeira pergunta será não. E a justificativa para isso é que muitos médicos se sentem pressionados pelos pacientes a indicar um curso de ação, ainda que ele não seja o ideal.

Mjåset explica bem a questão em sua participação no [TED Talks Oslo](#). Vale assistir:

Fonte: [IESS](#), em 27.09.2019.