

CARTILHA

Boas práticas

de utilização do
plano de saúde



Assim como em qualquer parte da vida, o **equilíbrio é tudo**, especialmente quando falamos sobre o plano de saúde. O convênio não é algo a pensar sobre e cuidar apenas quando se está doente – você precisa tomar uma série de precauções para utilizá-lo e aproveitá-lo da **melhor maneira possível**.

Você tem um **plano de saúde coletivo**, ou seja, **o jeito com o qual você utiliza o plano de saúde impacta todos os outros usuários do seu mesmo plano**, como seus familiares, seus colegas de trabalho e as famílias deles.

Lembrete

Um bom uso do plano também é uma **responsabilidade**





Olha só **algumas dicas** que temos para você utilizar seu convênio médico da melhor maneira possível:

Se organize para as suas consultas e exames com antecedência

Marcou uma consulta ou exame com um prestador da rede referenciada?

Anote na sua agenda! Chegou perto do procedimento e não vai conseguir ir? Se possível, informe o prestador com uma antecedência mínima de 24h.

Fique atento para o retorno de consultas eletivas!

Dependendo do tipo de consulta, caso o tempo estipulado para o retorno seja ultrapassado, você pode acabar sendo cobrado por um novo atendimento.

Guarde seus exames!

Alguns deles possuem validade prolongada e não precisam ser realizados por um bom tempo. Além disso, guardar seus exames e levá-los em consultas posteriores é ótimo para que o médico entenda seu histórico de saúde, principalmente se ele não foi o mesmo que demandou aquele exame.

Use bem o plano de saúde

Use o pronto-socorro apenas para urgências e emergências!

Ir ao pronto-socorro em casos não emergenciais pode ser um risco – você estará se expondo para a contaminação de diversas doenças. Nunca vá para um pronto-socorro para consultas eletivas ou exames preventivos.

Verifique a guia médica!

Antes de assinar a guia médica, sempre confira se as informações sobre o procedimento estão corretas e se tiver qualquer dúvida, questione o prestador. Nunca assine antecipadamente por procedimentos que ocorrerão no futuro, para evitar cobranças indevidas.

Tenha preferência por médicos credenciados!

O reembolso tem alto impacto nos custos. Em caso de consultas particulares, **nunca** divida os recibos, pois isso é caracterizado como fraude.

Tenha um médico de confiança!

Ter um profissional de confiança que conheça seu histórico de saúde é altamente recomendável. Se você procurar um novo médico para cada novo sintoma, podem surgir inúmeras dúvidas e gerar gastos desnecessários.

Previna-se!



Você sabia que mais de **50% dos fatores que determinam a nossa saúde** estão relacionados ao nosso estilo de vida?

Utilizar bem o plano de saúde vai muito além da hora que você está, de fato, o utilizando. Adotar bons hábitos e um estilo de vida saudável vão fazer com que você precise consultar e fazer exames com menos frequência, portanto também faz com que você gaste menos e economize tempo.

Lembrete

Atos simples como **alimentar-se bem, praticar atividades físicas, hidratar-se e dormir bem** tem o poder de diminuir expressivamente a ocorrência de doenças, melhorar sua disposição e aumentar a sua qualidade de vida!



