

Cuidar e ser cuidado: *esse é o plano*



 **União Química**
farmacêutica nacional S/A





O que é sinistralidade?

É a relação dos custos da assistência médica e a receita da operadora. O resultado desse cálculo é chamado de sinistralidade.

Quando a soma dos gastos é maior que o total pago por nós à operadora, há riscos de reajustes na próxima renegociação.

E quem paga essa conta?

Imagine o que pode acontecer se você deixar de conferir suas compras e pagá-las com cheques assinados em branco. O mesmo pode ocorrer com o seu plano. Despesas sem controle aumentam os custos e todos (as) saem prejudicados (as), inclusive você.

Fique atento: Não assine guias em branco e confira se você realmente utilizou os serviços que constam no documento.





Para um cuidado efetivo com o seu plano de saúde, é fundamental estar bem informado (a). Por isso, conheça seus direitos e deveres e se informe sobre consultas, exames e procedimentos. Assim, você utiliza melhor seu plano e fica com a saúde em dia.

Confira algumas dicas:





Guarde bem todos seus exames: eles podem ser úteis na próxima consulta

Imagine se preparar, gastar tempo e fazer o mesmo exame duas vezes. Ah, e se o seu plano tiver coparticipação, uma parte do custo será sua.

Por isso, a dica é levar seus últimos exames para seu médico avaliar se é necessária a realização de novos exames ou não.





Pronto-socorro é somente para emergências

Talvez você não se dê conta, mas os prontos-socorros foram criados especialmente para atender casos de emergências (parada cardiorrespiratória, hemorragias volumosas, infartos, entre outras) e urgências (fratura, cólicas renais, dores abdominais, entre outras).



Nos demais casos, deixe a vaga para quem realmente está precisando e procure seu médico de confiança, que, além do mais, conhece seu histórico de saúde.





Não há exceção: nunca se automedique!

Pode parecer fácil e inofensivo se automedicação, mas é sempre um grande risco fazer isso.

O correto é consultar um médico, seguir suas orientações e utilizar a medicação recomendada por ele.





Viver bem é o melhor remédio!

Você já sabe que praticar exercícios e ter uma alimentação equilibrada é o melhor caminho para ter saúde.

Agora é hora de colocar isso em prática no seu dia a dia. Adote hábitos saudáveis e evite diversas doenças.





Sua carteirinha é a melhor amiga da sua saúde

Cuidar bem da sua carteirinha de identificação é fundamental para seu atendimento.

Por isso, não a exponha ao sol, não molhe, não risque a tarja e não coloque em contato com aparelhos elétricos.

E, se a sua carteirinha é apenas digital, não faça download em aparelhos celulares que não sejam próprios.

Lembre-se: o cartão de identificação é pessoal e intransferível. Por isso, nunca empreste e em caso de perda, roubo ou extravio avise imediatamente ao RH local.



Cuidar e ser cuidado: esse é o plano



Informação também faz bem para saúde

Você sabe tudo sobre seu plano? E se precisar localizar o hospital mais próximo, sabe como fazer? Fique tranquilo.

É só fazer download do aplicativo do seu plano de saúde.

Lá, você encontra diversas informações e serviços como informações sobre endereços de hospitais e clínicas, telemedicina, informações de cadastro, entre outros.

Importante: nunca compartilhe seu login e senha.





Um médico para chamar de seu

Ter um médico de confiança, aquele que sempre procuramos primeiro e para qualquer coisa, é muito importante.

Esse tipo de relação entre doutor e paciente pode ajudar a resolver até 85% das doenças. Isso porque ele conhece seu corpo, seu histórico e até o de sua família.

Por isso, é importante escolher um clínico geral para se consultar sempre que necessário.





Fique atento (a) antes, durante e depois da consulta

Imprevistos acontecem. Por isso, quando não puder comparecer, ligue e desmarque com antecedência.

Na consulta, não fique com nenhuma dúvida e sempre retorne para mostrar os resultados dos exames.

Ah, e faça isso dentro de um prazo de 20 dias, evitando assim o custo de uma nova consulta e maximizando os recursos para melhorar o seu atendimento.





Procedimentos eletivos

Antes de passar por qualquer procedimento cirúrgico eletivo, é preciso obter a aprovação da operadora. E, em algumas situações, pode haver uma resposta negativa.

Em casos como esse, solicite um relatório mais detalhado ao seu médico, reúna o máximo de informações possíveis e envie novamente para aprovação.

Existe uma lista de procedimentos que devem ser obrigatoriamente cobertos pelas operadoras. O chamado “ROL” é atualizado a cada dois anos pela Agência Nacional da Saúde (ANS). Na dúvida, consulte a versão mais atual na internet.

Fique atento: Alguns médicos recomendam a prática fraudulenta de forçar uma cirurgia negada dando entrada via pronto-socorro. Isso é crime! O PS deve ser utilizado em casos de urgência e emergência, não para realização de procedimentos eletivos.





Cirurgias


Você já parou para pensar em tudo que envolve uma cirurgia?

Internação, anestesia e a própria intervenção expõem você a um ambiente hospitalar que talvez possa ser evitado. Quando a solução apresentada por seu médico é uma intervenção cirúrgica, verifique suas opções e tenha atenção redobrada.

É dever dele explicar, de forma clara, sua metodologia, possíveis insucessos e complicações pré e pós-operatórias, além de discutir a possibilidade de tratamentos alternativos.

Fique atento: Em caso de dúvidas, antes de se submeter a um procedimento cirúrgico, busque uma segunda opinião médica.





**Agilize seu atendimento:
tenha sempre em mãos
sua carteirinha e um
documento com foto.**

Lembre-se

Ao utilizar corretamente seu plano de saúde, despesas desnecessárias são evitadas e todos saem ganhando.

Cuidar e ser cuidado: *esse é o plano*

