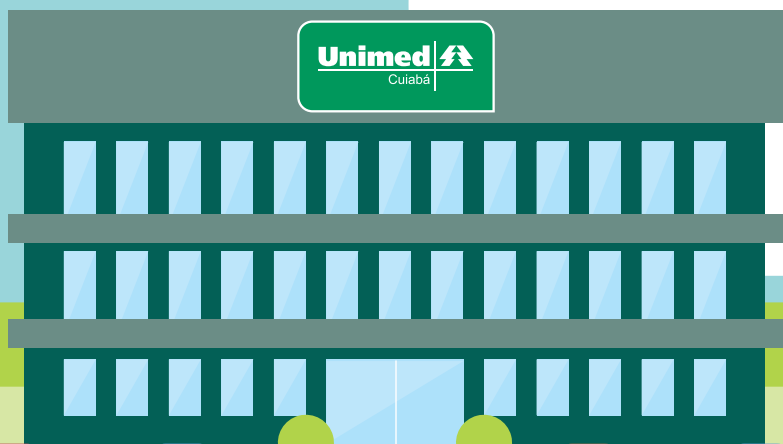


O uso do plano e sua saúde



Unimed Cuiabá

2016-2019

Rubens Carlos de Oliveira Júnior
Presidente

Arlan de Azevedo Ferreira
Vice-presidente

Eloar Vicenzi
Diretor de Intercâmbio e Relacionamento

Hudson Marcelo da Costa
Diretor Financeiro

**Suzana Aparecida Rodrigues dos Santos
Palma**
Diretora de Mercado



ÍNDICE

- 5 O QUE É USAR BEM O PLANO DE SAÚDE?
- 6 USO INADEQUADO DO PLANO DE SAÚDE
- 9 PREVENIR X TRATAR A DOENÇA
- 10 PARA USAR BEM SEU PLANO DE SAÚDE
- 12 EXAMES



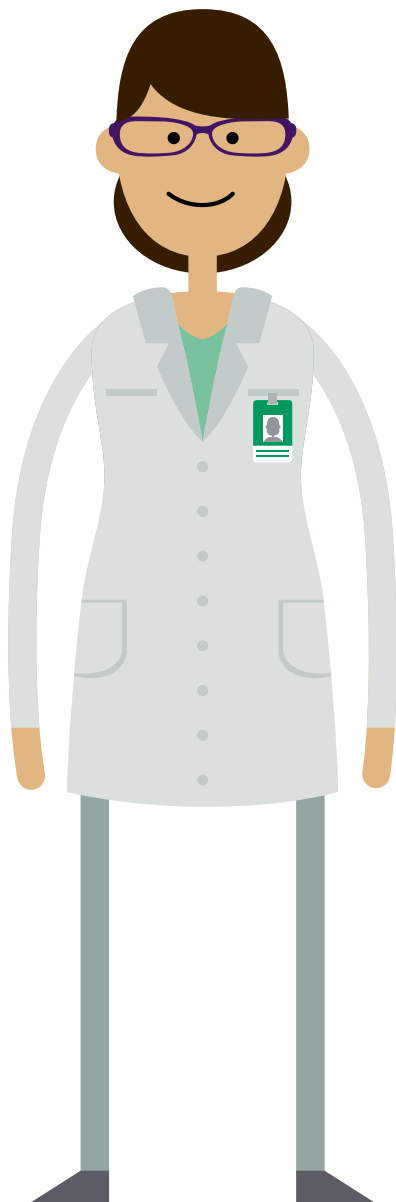


O QUE É USAR BEM O PLANO DE SAÚDE?

Quando o assunto é utilização de plano de saúde, a maioria dos beneficiários se divide em dois grupos: os que usam indiscriminadamente e aqueles que nunca usam o plano de saúde.

Qual é a atitude correta? Nem uma, nem outra! A Unimed Cuiabá quer refletir com seus beneficiários sobre isso.

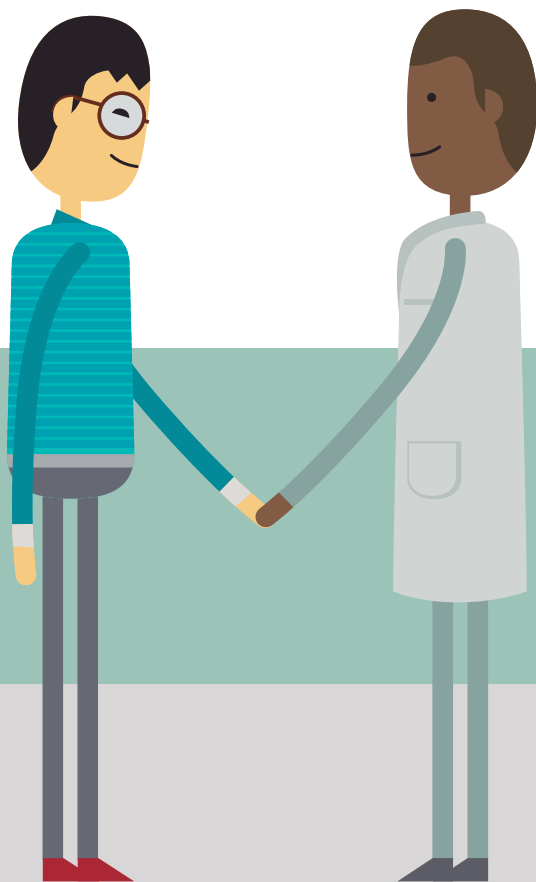
Esta publicação tem este objetivo e faz parte do programa **“Uso Consciente do Plano”**, realizado pela Unimed Cuiabá, em parceria com instituições e empresas contratantes. Aqui você encontrará várias informações e importantes estratégias para usar o seu plano em favor da sua saúde.



USO INADEQUADO DO PLANO DE SAÚDE

Direito do Beneficiário e Atribuição do Médico

Todo beneficiário de plano de saúde tem direito a consultas e exames, conforme previsto no seu contrato e de acordo com a determinação da ANS, e não pode, em hipótese alguma, ser cerceado quanto a esse acesso. De outro lado, a indicação de exames e procedimentos são atos médicos que estão sob sua responsabilidade. Por isso, a reflexão sobre a utilização do plano é muito delicada, mas deve ser valorizada.



O que é uso **INADEQUADO** do plano de saúde?

Pode ser definido que uso inadequado do plano de saúde é aquele desnecessário à verificação ou restabelecimento do estado de saúde do beneficiário. Isso pode ocorrer tanto pela ação do médico quanto do paciente.

*Segundo a estatística nacional, **90%** dos exames realizados caem dentro da faixa de normalidade.*

*De todos os exames realizados, **33%** não são sequer retirados do laboratório.*

*Dos resultados retirados, **33%** não são levados ao médico que o solicitou pelo paciente, ou seja, **66%** não são utilizados para cuidar da saúde.*

Relação médico-paciente x dr. internet

São vários fatores que causam o uso inadequado do plano de saúde, mas vamos destacar a relação entre médico e paciente como um dos mais importantes. Os pacientes nos últimos anos têm sido impactados pelo fácil acesso à informação. Outro fator é a elevação do número de processos no Judiciário com demandas relacionadas à saúde.

O paciente que confia muito nas informações da internet exige encaminhamentos médicos nem sempre indicados. O médico fica refém dessa situação e, por segurança, amplia o espectro da investigação clínica.

O resultado é o aumento astronômico do número de exames simples e de alto custo realizados.

Muita utilização, muito custo, mais reajuste. Quem paga a conta?

A utilização inadequada do plano de saúde está acarretando consequências muito graves para a saúde da população e também para os custos da saúde suplementar. A situação é tão grave que está se tornando um problema econômico de ordem nacional, mas quem paga a conta é sempre o próprio consumidor.

Uma vez por ano, o valor do plano é reajustado. No cálculo do índice para o reajuste é levado em conta a utilização do plano: número de consultas, exames e procedimentos realizados no período.

O reajuste anual do preço dos contratos de planos de saúde são normatizados pela Agência Nacional de Saúde (ANS). O cálculo do índice tem orientação de atuário técnico.



PREVENIR X TRATAR A DOENÇA

Aquele que **NUNCA** usa o plano está cuidando da saúde?

Há pessoas que admitem que nunca ficam doentes, nunca foram e nem pretendem ir ao médico e, por isso acham que beneficiam os planos de saúde. Mas isso não é verdade.

Quem nunca usa o plano, não previne, não diagnostica e não faz o acompanhamento para prevenção de doenças crônicas. Só vai ao médico por uma causa grave, quando não é possível mais realizar um tratamento preventivo, pelo contrário, a doença já está instalada e muitas vezes em um estágio avançado, com possibilidades reduzidas de cura.

Além disso, este é o tratamento mais caro.

A maioria das doenças, se forem diagnosticadas no início, nem precisam de medicação. Muitas vezes são tratáveis apenas com uma mudança de hábitos e estilo de vida.

Nunca usar o plano pode trazer riscos irreversíveis a sua saúde. Probabilidade de uma doença assintomática se desenvolver. Evolução de uma doença leve, para grave.

Aquele que usa **MUITO** o plano, garante cuidado?

Se você vai a uma consulta e não cumpre as orientações médicas, se o médico pede exames e você não retorna com os mesmos; se você muda de médico várias vezes, sem reapresentar exames válidos e sem dar continuidade ao tratamento, não está cuidando adequadamente da saúde.

Nestes casos mais comuns, você está apenas usando o plano, aumentando seus custos, sem nenhum benefício para a sua saúde.

PARA USAR BEM SEU PLANO DE SAÚDE

Dicas e consciência para mais saúde e economia

Quem adquiriu um plano de saúde e prioriza o seu pagamento valoriza a sua saúde e a de seus familiares. Mas isso não basta. A maneira como você utiliza o seu plano precisa se reverter em saúde.

Aqui algumas dicas muito importantes:

- 1 Identificar um médico que possa te acompanhar ao longo da vida, fazendo as indicações a especialistas quando necessário.
- 2 As consultas com especialistas que você precisa para prevenção ou acompanhamento de doenças crônicas devem ser planejadas anualmente e agendadas com antecedência.
- 3 Escolha o médico depois de pesquisas detalhadas, ouvindo pessoas de sua confiança.
- 4 Converse com seu médico sobre os exames indicados, tire todas as suas dúvidas. Além disso, é muito importante fazer o retorno à consulta com os resultados dos exames.
- 5 Mantenha seus exames organizados e guardados para oferecer ao médico a possibilidade de acompanhamento ou para rerepresentá-los a outro médico se for necessário buscar uma segunda opinião.
- 6 Recorra ao Pronto Atendimento apenas em caso de urgência e emergência.
- 7 Cumpra à risca as orientações do seu médico.
- 8 Acompanhe o extrato de utilização do seu plano pelo site.



*Se não puder ir,
desmarque a consulta
agendada com no **mínimo**
24 horas de antecedência.
Mas faça o máximo de
esforço para comparecer.*



*No site **www.unimedcuiaba.coop.br** você
tem uma área restrita onde pode verificar
o seu extrato de utilização do plano.
Confira consultas, exames realizados e o
valor da coparticipação cobrada.*



Solicitação de exames é ato médico

Algumas doenças importantes são diagnosticadas por exames clínicos feitos durante a consulta. Outras precisam de confirmação com exames laboratoriais e de imagem. Nos dois casos é importante destacar que a indicação dos exames é responsabilidade do médico.

Por mais bem informado que o paciente seja, em razão das mídias disponíveis, é necessário conversar com seu médico sobre a motivação de cada exame. O paciente não deve pressionar o médico a solicitar exames sem razão. O médico, por sua vez, não deve solicitar exames indiscriminadamente, porque no final das contas, este custo será pago pelo beneficiário do plano no momento em que o plano for reajustado.

O caminho é ter uma relação de confiança com o seu médico, respeitando as decisões dele e as suas necessidades. Converse e tire todas as suas dúvidas na hora da consulta.

EXAMES

A importância do exame clínico

O primeiro exame é realizado no ato da consulta e não tem nenhum custo. Pois é, esse exame é o clínico e por meio dele, o médico consegue informações importantes para o diagnóstico. Conheça e valorize estes exames, converse com o seu médico a respeito e não saia do consultório sem eles.

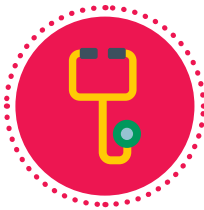


Anamnese - É a entrevista feito pelo médico para identificar o ponto inicial no diagnóstico de uma doença ou patologia.

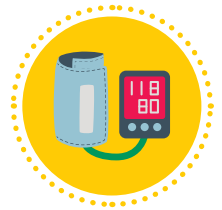
Palpar - O palpar investiga e explora com a ponta dos dedos e palma da mão o corpo, a fim de detectar a presença de alterações patológicas.



Auscultar - Com o aparelho chamado estetoscópio o médico consegue identificar sons que se produzem no interior do organismo, especialmente no aparelho respiratório, no coração e nos vasos.



Aferir pressão - Esse é um dos primeiros passos da consulta. Os padrões da pressão arterial são investigados e verifica-se se ela está dentro da normalidade.



Medir a temperatura - A temperatura corporal é verificada, para ver se o paciente está com febre.



Pronto Atendimento só em caso de urgência e emergência

O Pronto Atendimento é um local para tratar o sintoma e tirar o paciente da urgência, e não tem efetividade para tratar a doença. Isso não acontece por negligência do médico e sim pela função e dinâmica do PA.



O que é consulta eletiva?

As consultas eletivas são aquelas agendadas com o médico de sua preferência, com antecedência.

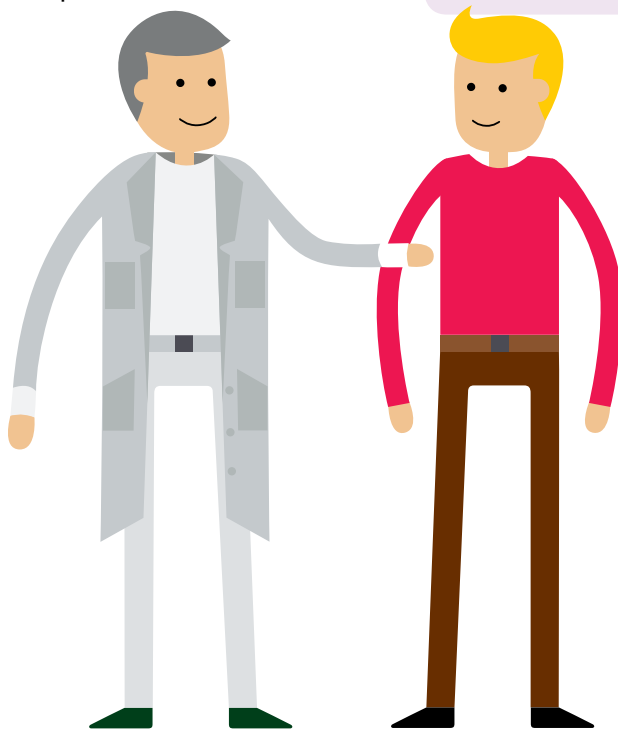
É indicado ir ao médico pelo menos uma vez ao ano para fazer exames de sangue ou urina, e diagnosticar doenças assintomáticas. Conforme a idade, esta frequência muda.

Prepare-se para a consulta eletiva

Para aproveitar a consulta eletiva de forma eficaz, o melhor é ser organizado, ter informações em mãos e planejar quando ir ao médico.

- Programe anualmente as suas consultas com especialistas;
- Agende com antecedência e se organize;
- Antes da consulta, faça anotações com dúvidas, sintomas e doenças familiares, leve os exames anteriores, independente se você acha que tem alguma relação ou não, pois, eles podem ser úteis para um novo diagnóstico;
- Tire todas as dúvidas com o médico antes de terminar a consulta. Anote as orientações do médico para não esquecer informações importantes.

A confiança entre médico e paciente é fundamental para a sua saúde. Seja fiel ao tratamento indicado.



**Usar o plano de
forma consciente
faz bem à sua saúde
e ao seu bolso.**



ANS - nº 34208-4



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Cuiabá

SAC UNIMED CUIABÁ
0800 647 3008 (Atendimento 24 horas)
Serviço exclusivo para surdos: 0800 647 3110
www.unimedcuiaba.coop.br