



Você está usando **o plano de saúde para se cuidar?**

Para manter a sua saúde em dia,
faça do plano o seu melhor aliado.

Unimed 
Maceió

somos
COOP 

Você está usando o plano de saúde para se cuidar?

Para manter a sua saúde em dia,
faça do plano o seu melhor aliado.



ÍNDICE

Apresentação	06
Você sabe usar o seu plano de saúde?	07
Dicas importantes	08
Atendimento na Emergência	10
Consultas Eletivas	12
Exames.....	13
Viva bem.....	14

APRESENTAÇÃO

O plano de saúde Unimed Maceió oferece a você e sua família serviços de excelência. São mais de mil médicos em diversas especialidades, Serviços Próprios com Hospital, Centro de Diagnóstico, SOS 24 Horas, Medicina Preventiva, Atenção Domiciliar, Oncologia, Centro de Terapia Assistida, Fisioterapia e Centro Médico, além de uma ampla rede de prestadores, que conta com hospitais, clínicas e laboratórios.

Tudo para cuidar da sua saúde da melhor forma possível!

Para garantir tudo a que você tem direito, é fundamental conhecer o seu plano de saúde e saber usá-lo de forma sustentável e consciente. E isso não quer dizer ser do tipo que nunca vai ao médico ou ser aquele que vive no consultório. Nada de extremos.

Quer dizer que, como tudo na vida, o essencial é ter equilíbrio. Por isso, fizemos essa cartilha, cheia de orientações, para ajudá-lo(a) a aproveitar o seu plano sempre que necessário e curtir a vida sempre que tiver vontade.





VOCÊ ESTÁ USAANDO O PLANO PARA SE CUIDAR?

Quando o assunto é plano de saúde, existem vários perfis de beneficiários.

Mas você sabe qual é a melhor maneira para cuidar da saúde?

O ideal é utilizar o plano para fazer o acompanhamento de seu estado geral, prevenir e tratar doenças, **ou seja, usá-lo em benefício da sua saúde!**

Aquele que nunca usa o plano está se cuidando?

Todo mundo conhece alguém que se orgulha de “nunca ir ao médico”. Porém, ao fazer isso, a pessoa está colocando a saúde em risco...

...pois ter um histórico clínico e cuidado profissional periódico é muito importante para a prevenção de doenças e de fatores de risco, para o diagnóstico e tratamento precoce de patologias, e para um envelhecimento saudável.

Por outro lado, usar o plano indiscriminadamente também não garante o cuidado.

Quem vai às consultas e não segue as orientações médicas,

...faz os exames e não retorna,

... muda de médico várias vezes, sem reapresentar os exames válidos e sem dar continuidade ao tratamento,

... não está se cuidando adequadamente!

Nesses casos, não há nenhum benefício para a saúde.

Adote hábitos saudáveis e mantenha o acompanhamento médico adequado à sua idade e estado geral.

Use o plano para se cuidar!

Nas próximas páginas trazemos dicas valiosas para você fazer do plano de saúde o seu aliado e ter muito mais saúde.

DICAS IMPORTANTES

Aproveite bem o seu plano. Cuide de sua saúde e da saúde de quem você ama. Algumas medidas ajudam muito e fazem a diferença na hora de se cuidar.

- ✔ Busque um médico que possa te acompanhar ao longo da vida, indicando especialistas quando necessário.
- ✔ Para prevenir ou acompanhar doenças crônicas, planeje as consultas com especialistas anualmente e agende com antecedência.
- ✔ Faça pesquisas detalhadas e busque a opinião de pessoas de sua confiança para escolher seu médico.
- ✔ Durante as consultas tire todas as suas dúvidas, converse com seu médico sobre os exames indicados, caso sejam necessários no complemento da avaliação, e faça o retorno à consulta com o resultado dos exames.
- ✔ Esteja atento ao prazo dos exames, guarde-os e organize-os para que seu médico possa acompanhar ou para mostrar a outro médico se precisar de uma segunda opinião.
- ✔ Recorra ao pronto-socorro somente em caso de urgência e emergência.
- ✔ Cumpra rigorosamente as orientações passadas pelo seu médico.
- ✔ Utilize o site para acompanhar o extrato de utilização do seu plano.
- ✔ Procure ir sempre às consultas agendadas, mas caso não possa ir desmarque-a com no mínimo 24h de antecedência.
- ✔ Use a tecnologia a seu favor. No site unimedmaceio.com.br você encontra serviços como o Guia Médico, lista de exames realizados no Centro de Diagnóstico Unimed, resultados de exames, valor da coparticipação cobrada, além de ter uma área restrita onde pode verificar seu extrato de utilização do plano.



CUIDADO COM A INTERNET

Informação demais nem sempre faz bem. A correria do dia a dia faz você se consultar com o Dr. Google? É hora de repensar esse costume. Procure fontes confiáveis, como os sites das Sociedades Médicas.

Essa prática pode trazer mais problemas que soluções. O paciente que se consulta na internet já chega ao consultório assustado. Ele pede diversos exames e especialistas diferentes. Segundo o Google, uma em cada 20 pesquisas realizadas no site está relacionada à saúde. E os especialistas já dizem: CUIDADO!

E lembre-se, a relação médico e paciente é muito importante. Só o médico pode dizer o que você tem e como realizar o tratamento.



ATENDIMENTO NA EMERGÊNCIA



Para salvar as vidas que estão em risco, as Emergências ou prontos-socorros, como também são conhecidos, precisam estar livres. É lá que urgências e emergências médicas são tratadas.

O atendimento em pronto-socorro é para pessoas que estão em risco imediato de morte ou que têm lesões sérias e que não podem esperar para agendar uma consulta.

São emergências:

- ✓ Dores fortes em qualquer parte do corpo
- ✓ Dificuldade para respirar
- ✓ Reações alérgicas
- ✓ Hemorragias
- ✓ Parada cardiorrespiratória
- ✓ Fraturas expostas
- ✓ Hemorragias
- ✓ Picadas de animais peçonhentos
- ✓ Traumas e lesões
- ✓ Febre alta
- ✓ Acidente Vascular Cerebral
- ✓ Infarto
- ✓ Febre alta
- ✓ Ferimentos à bala

São urgências:

- ✓ Fraturas não expostas
- ✓ Aumento de pressão arterial
- ✓ Luxações e torções
- ✓ Queimaduras
- ✓ Cólicas renais
- ✓ Pancadas na cabeça
- ✓ Intoxicações agudas

Sabendo em que momento ir ao pronto-socorro, você pode ajudar a salvar muitas vidas. Assim, você deixa a Emergência para quem realmente precisa de atendimento imediato e não expõe sua saúde ao ambiente hospitalar sem necessidade.

Além disso, na Emergência você trata o sintoma de forma pontual. O que, em casos de doenças crônicas, serve como um paliativo, já que o ideal é ter um acompanhamento médico regular.

Mas e a sua assistência? Não se preocupe! Da próxima vez que apresentar um sintoma que possa esperar por atendimento, marque uma consulta com seu médico de confiança. É o que chamamos de consulta eletiva e vamos explicar no próximo tópico.

CONSULTAS ELETIVAS



A consulta eletiva é aquela agendada 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. A frequência pode mudar de acordo com a idade do paciente. Converse com seu médico.

PLANEJE A CONSULTA ELETIVA

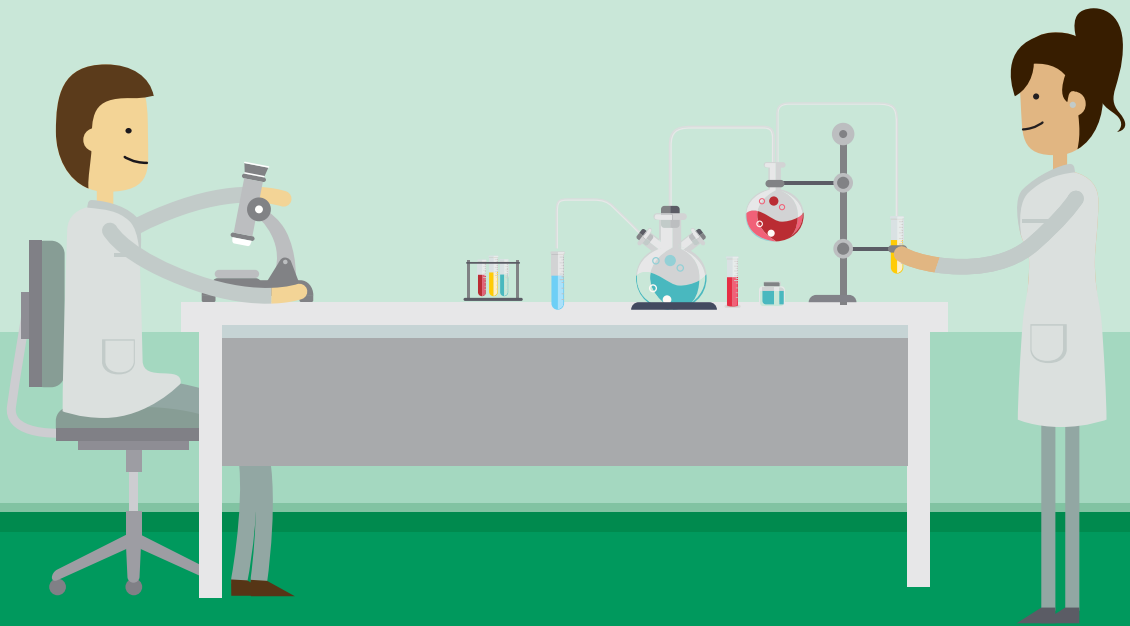
✓ Programe anualmente as suas consultas com especialistas

✓ Agende com antecedência e se organize

✓ Antes da consulta, faça anotações com dúvidas, sintomas e doenças familiares

Leve exames anteriores, 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.



EXAMES DURANTE A CONSULTA ELETIVA

O exame clínico não tem custo algum e é realizado no ato da consulta, é por meio dele que o médico obtém informações importantes para o diagnóstico do paciente.

Tome conhecimento e valorize esses exames, converse com seu médico e não saia do consultório sem eles, pois são essenciais para avaliar seu estado de saúde.

Anamnese - É a entrevista inicial feita pelo médico para identificar o diagnóstico de uma doença ou patologia.

Palpar - Através do palpar o médico investiga o corpo com a ponta dos dedos e a palma da mão, objetivando a detecção da presença de alterações patológicas.

Auscultar - Através de um aparelho chamado estetoscópio o médico identifica sons produzidos no interior do organismo, principalmente no aparelho respiratório, coração e vasos.

Aferir pressão - É um dos passos iniciais da consulta e verifica se os padrões da pressão arterial estão dentro da normalidade.

Medir a temperatura - Serve para verificar a temperatura corporal, averiguando se o paciente está com febre.

VIVA BEM

Cuidar da saúde começa com bons hábitos.

- ✓ Coloque mais cor e variedade no prato.
- ✓ Movimento o corpo.
- ✓ Durma bem.
- ✓ Cultive a espiritualidade.
- ✓ Tenha hobbies.
- ✓ Aproveite a vida.

Vá ao médico regularmente, de acordo com sua faixa etária e estado geral de saúde. Siga suas recomendações. Faça e guarde seus exames. Eles serão úteis na próxima vez que você precisar se consultar.

MUDE 1 HÁBITO



Nesse caminho para viver melhor, você conta com o **Mude1Hábito**, movimento da Unimed que busca orientar e incentivar a adoção de hábitos saudáveis.

No site mudelhabito.com.br, você encontra dicas, orientações e informações. Acesse e aproveite!

CONTE CONOSCO ONDE VOCÊ ESTIVER

CONFIRA NOSSOS CANAIS

- ✓ CAC 4020.4949
- ✓ WHATSAPP 9.9322.9107
- ✓ E-MAIL SAC@UNIMEDMACEIO.COM.BR
- ✓ APP UNIMED CLIENTE
- ✓ SITE UNIMEDMACEIO.COM.BR
- ✓ REDES SOCIAIS @UNIMEDMACEIO

BAIXE O APLICATIVO UNIMED CLIENTE

e tenha acesso a diversas funcionalidades

- ✓ GUIA MÉDICO
- ✓ AUTORIZAÇÕES
- ✓ CARTÃO VIRTUAL
- ✓ CHAT
- ✓ CONTEÚDOS DE PROMOÇÃO A SAÚDE
- ✓ E muito mais!



BAIXE O APP



Disponível na
App Store

DISPONÍVEL NO
Google Play

CARTÃO VIRTUAL COM VOCÊ EM QUALQUER LUGAR

Com o cartão virtual, disponível no APP Unimed Cliente, você tem acesso a consultas e liberação de guias apresentando apenas a **versão digital da sua**

GUIA MÉDICO NOSSOS MÉDICOS NA PALMA DA SUA MÃO

Acesse o guia médico e conheça a nossa ampla e qualificada rede credenciada de médicos cooperados. **Prontos para cuidar de você e sua**



Em caso de dúvidas, entre em contato no **4020 - 4949**