

O USO CONSCIENTE DO PLANO



A dashed white line with an arrowhead at the end, starting from the top right of the word 'USO' and pointing towards the top right of the word 'CONSCIENTE'.



Unimed 
Barra Mansa

50
ANOS

Unimed Barra Mansa

2021 - 2024

Dr. João Carlos Henriques
Presidente

Dr. Luiz Carlos Lobo Amaral
Vice - Presidente

Dr. Abel Carlos de Barros
Diretor Econômico-Financeiro

Dr. Álvaro Gonçalves de Salles
Diretor Administrativo e Mercado



ÍNDICE

4. O QUE É USAR BEM O PLANO DE SAÚDE?

5. USO INADEQUADO DO PLANO DE SAÚDE

9. PREVINIR X TRATAR DOENÇA

11. PARA USAR BEM SEU PLANO DE SAÚDE

14. 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 Barra Mansa quer refletir com seus beneficiários a utilização equilibrada do plano. Esta publicação tem por objetivo compartilhar informações importantes e estratégias para usá-lo em favor da sua saúde.

Boa leitura!



USO INADEQUADO DO PLANO DE SAÚDE

Direito do Beneficiário e Atribuição do Médico

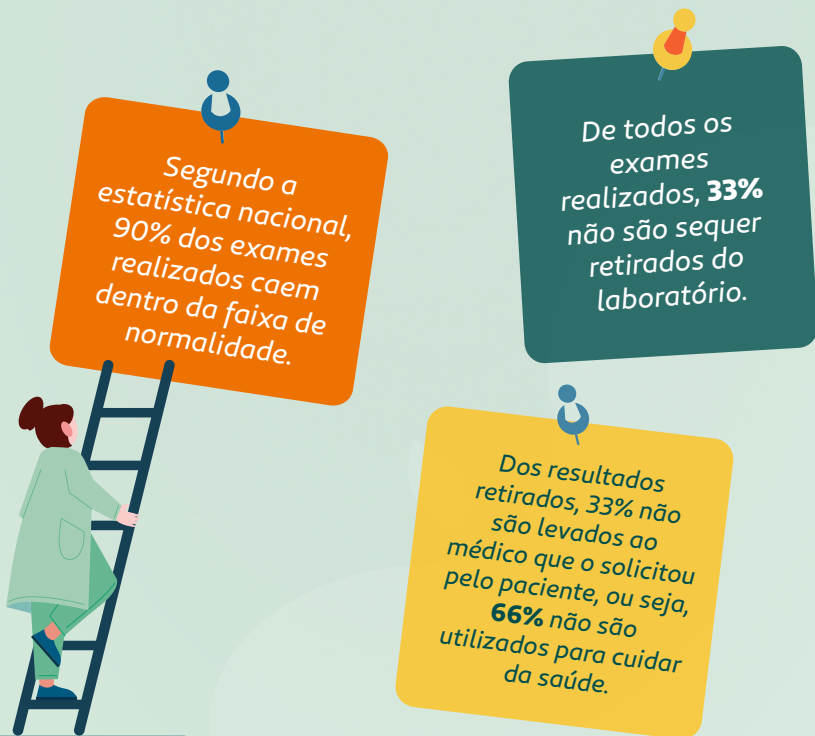
Todo beneficiário de plano de saúde tem direito a consultas e exames, conforme previsto no seu contrato e de acordo com a determinação da ANS, e não pode, em hipótese alguma, ser cerceado quanto a esse acesso. De outro lado, a indicação de exames e procedimentos são atos médicos que estão sob sua responsabilidade.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





O que é o 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.





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.



PREVINIR X TRATAR 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?

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

- Quando você vai a uma consulta e não cumpre as orientações médicas;
- Quando o médico pede exames e você não retorna com os mesmos;
- Ao mudar de médico várias vezes sem reapresentar exames válidos e sem dar continuidade ao tratamento.



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 para prevenção ou acompanhamento de doenças crônicas devem ser planejadas com antecedência.

3 Escolha o médico depois de pesquisas detalhadas, ouvindo pessoas de sua confiança.

4 Converse com seu médico sobre os exames indicados, esclarecendo suas dúvidas. Além disso, é muito importante retornar 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 especialista.

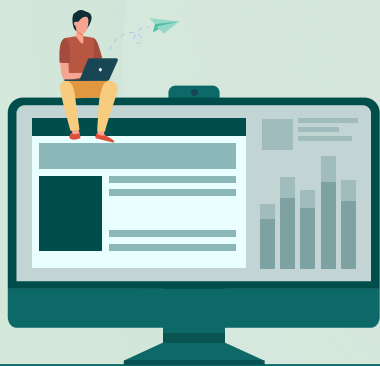
6 Recorra ao Pronto Atendimento apenas em caso de urgência e emergência.

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.unimedbm.com.br disponibilizamos área restrita para verificar o seu extrato de utilização do plano. Confira consultas, exames realizados e o valor da coparticipação cobrada.





Solicitações de exame 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 esclareça 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. Esse é o exame 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.

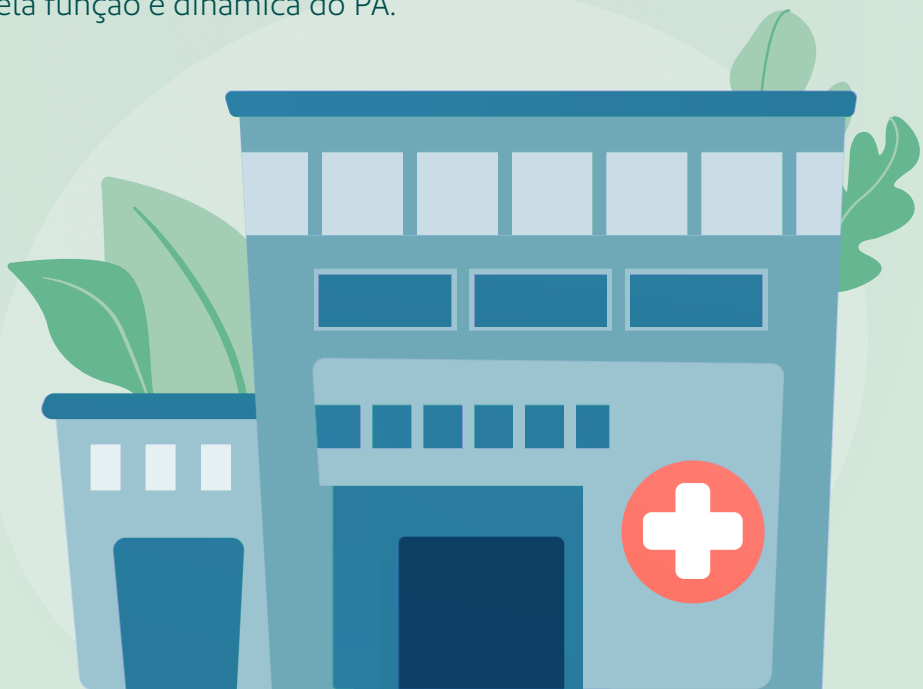


Medir a temperatura - A temperatura corporal é verificada, para ver se o paciente está com febre.



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.





SAC UNIMED BARRA MANSA
0800 9709039 (Atendimento 24 horas)
www.unimedbarramansa.com.br