

USO CONSCIENTE DO PLANO

Unimed 
Conselheiro Lafaiete



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.

A atitude mais correta é o equilíbrio.

Nesta cartilha você encontrará várias informações e importantes estratégias para usar o seu plano em favor da sua saúde.

**USAR BEM
O SEU PLANO,
FAZ BEM PARA
VOCÊ TAMBÉM!**



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.

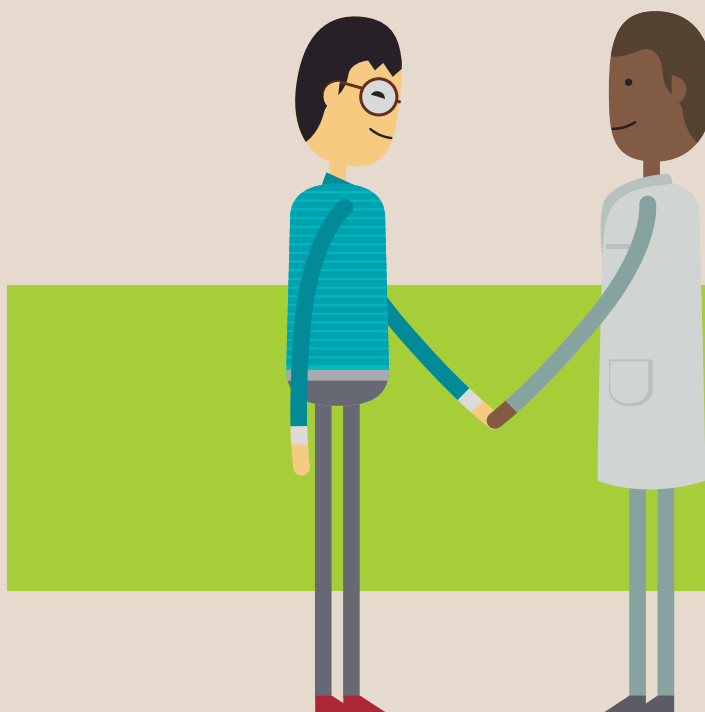
O que é uso **INADEQUADO** do plano de saúde?

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.*



PARA USAR BEM SEU PLANO DE SAÚDE

Dicas e consciência para mais saúde e economia

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 reapresentá-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.



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

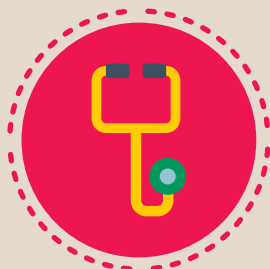
O exame clínico é realizado no ato da consulta e não tem custo (exames abaixo citados).

É por meio do exame clínico que o médico consegue informações importantes para o diagnóstico.



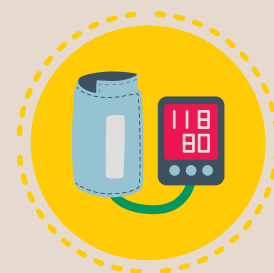
Anamnese – É a entrevista feita pelo médico para identificar o ponto inicial no diagnóstico de uma doença ou patologia.

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.

CONSULTAS ELETIVAS

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

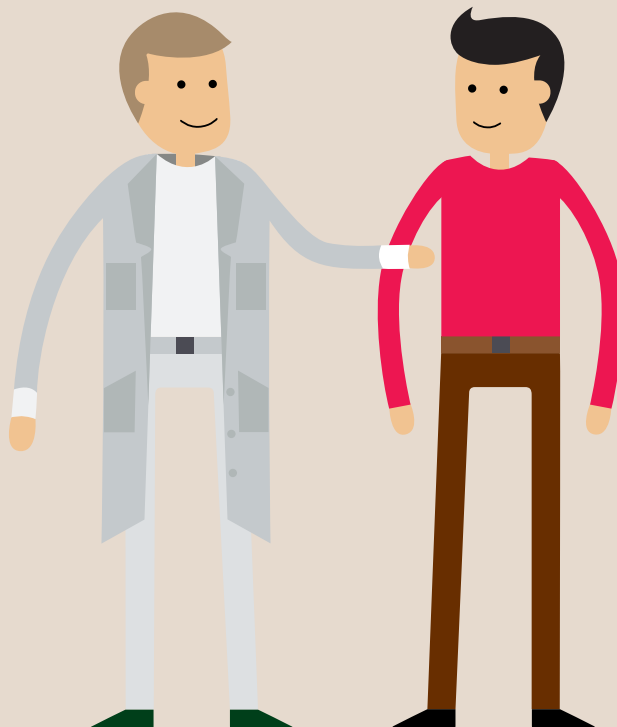
É indicado ir ao médico pelo menos uma vez ao ano para fazer exames de sangue ou urina, e diagnosticar doenças assintomáticas. Conforme a idade, esta frequência muda.

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.



PRONTO ATENDIMENTO SOMENTE EM CASOS 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.



Unimed 
Conselheiro Lafaiete

