



SAUDESCOLHA
BENEFÍCIOS

SÉRIE • 9 EPISÓDIOS

USE SEU PLANO COM INTELIGÊNCIA

Um guia prático para cuidar de você,
da sua família e do futuro do seu
plano de saúde.



- 01  Como Escolher um Bom Médico
- 02  Médico de Família
- 03  Médicos de Família: Mitos e Fatos
- 04  Check-up Anual
- 05  Pronto-Socorro: Use com Certeza

- 06  Evite Desperdícios
- 07  Segunda Opinião Médica
- 08  Orientações e Fraudes de Reembolsos
- 09  Coparticipação



A escolha certa traz o **cuidado certo.**



SAUDESCOLHA
BENEFÍCIOS

SUMÁRIO



01

Como Encontrar um Bom Médico
no seu plano de saúde

02

Médico de Família
seu aliado para uma vida mais saudável

03

Médicos de Família: Mitos e Pronto Socorro
cuidado contínuo x urgência

04

Check-up Anual
pequenas escolhas hoje,
grandes benefícios amanhã

05

Pronto Socorro ou Consulta Eletiva?
entenda as diferenças e faça
a escolha certa

06

Evite Desperdícios
cuidar bem também é
evitar desperdícios

07

Segunda Opinião Médica
pode fazer toda a diferença

08

Cuidado com a Fraude do Reembolso
informação correta é proteção

09

Coparticipação
educa, orienta e protege



**USE SEU PLANO
COM INTELIGÊNCIA.**
SUA SAÚDE AGRADECE.



SAUDESCOLHA
BENEFÍCIOS

EPISÓDIO 1

SÉRIE: USE SEU PLANO
COM INTELIGÊNCIA

COMO ENCONTRAR UM BOM MÉDICO NO SEU PLANO DE SAÚDE?

Encontrar o médico certo faz toda a diferença na sua saúde, no seu tempo e no uso do seu plano.

Siga este **guia prático** para fazer a melhor escolha.



PASSO A PASSO PARA ENCONTRAR UM BOM MÉDICO



DEFINA SUA NECESSIDADE

Identifique o tipo de especialista ou clínico geral de que você precisa agora.



CONSULTE A REDE DO SEU PLANO

Acesse o site ou app do seu plano e pesquise os médicos disponíveis na sua região.



PESQUISE E COMPARE

Veja avaliações de outros pacientes, formação, experiência e áreas de atuação.



VERIFIQUE A DISPONIBILIDADE

Prefira médicos com agenda compatível com a sua rotina e tempo de espera.



CONFIRME A COBERTURA

Confirme se o médico atende pelo seu plano e em qual modalidade (consultório, hospital).



FAÇA UM PRIMEIRO CONTATO

Agende uma consulta e avalie a conexão, a escuta e a clareza nas explicações.



DICAS IMPORTANTES

- ✓ Dê preferência a médicos próximos da sua casa ou trabalho.
- ✓ Escolha alguém com quem você se sinta à vontade para conversar.
- ✓ Ter um médico de família (clínico geral) é o melhor ponto de partida.
- ✓ Peça indicações para amigos, familiares e equipe da empresa.
- ✓ Mantenha seus dados sempre atualizados no plano de saúde.

O QUE OBSERVAR EM UM BOM MÉDICO



- Escuta com atenção e respeito
- Explica com clareza e paciência
- É ético e transparente nas orientações
- Acompanha sua saúde de forma contínua
- Propõe apenas o que é realmente necessário
- Certifique-se que ele tenha CRM e título de especialista





SAUDESCOLHA
BENEFÍCIOS

EPISÓDIO 2

SÉRIE: USE SEU PLANO
COM INTELIGÊNCIA

MÉDICO DE FAMÍLIA: SEU ALIADO PARA UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL.

Planos de saúde oferecem hospitais e especialistas,
mas esquecem o mais importante:
alguém que te conhece por inteiro.



O MÉDICO DE
FAMÍLIA É O SEU
GUIA, SEU CUIDADOR
E SEU PARCEIRO AO
LONGO DE
TODA A VIDA.



Muitos só procuram um médico
quando a dor aparece.
Isso é agir tarde demais.

Ter um médico de família é o primeiro
passo para usar bem seu plano de saúde
e viver mais e melhor.



UM BOM PLANO DE SAÚDE NÃO É
APENAS TER ACESSO A HOSPITAIS
E ESPECIALISTAS.
É TER ALGUÉM QUE CUIDA DE VOCÊ
EM TODAS AS ETAPAS DA SUA VIDA.

POR QUE TER UM MÉDICO DE FAMÍLIA FAZ TODA A DIFERENÇA?



CONHECE VOCÊ

Acompanha seu histórico,
hábitos, exames e mudanças
ao longo do tempo.



PREVINE DOENÇAS

Identifica riscos precocemente
e evita complicações futuras.



COORDENA SEU CUIDADO

Orienta, encaminha a especialistas
e evita exames e consultas
desnecessárias.



ECONOMIZA TEMPO E DINHEIRO

Resolutivo desde o início, evita
idas desnecessárias ao pronto
socorro e internações.



HUMANIZA O ATENDIMENTO

Cria vínculo, gera confiança e
melhora sua experiência com
o plano de saúde.



FAÇA DO CUIDADO UMA PRIORIDADE.
Agende sua consulta com seu médico de família
e invista no que realmente importa:
a sua saúde e o seu futuro.



Não espere a doença chegar
para começar a se cuidar.
A prevenção começa hoje.



ONDE PROCURAR NO SUS?



UBS
A porta de entrada
para a maioria das
suas necessidades.



AMA
Consultas e exames
com mais agilidade.



UPA
Casos de urgência
e emergência.



SAMU 192
Emergências graves.
Ligue somente se
realmente precisar.



**PROGRAMAS
DE SAÚDE**
Prevenção, vacinação,
saúde da mulher,
do homem, da criança
e muito mais.



SAUDESCOLHA
BENEFÍCIOS

EPISÓDIO 3

SÉRIE: USE SEU PLANO COM INTELIGÊNCIA



MÉDICO DE FAMÍLIA NÃO É PRONTO SOCORRO.

Pronto socorro é para urgências e emergências.

Médico de família é para **cuidado contínuo**,
acompanhamento e prevenção.



FAÇA DO CUIDADO
UMA PRIORIDADE.

Agende sua consulta com
seu médico de família
e invista no que realmente
importa: **a sua saúde e o
seu futuro.**

COMO ESCOLHER SEU MÉDICO DE FAMÍLIA?

- ✓ Escolha um clínico geral próximo da sua residência ou trabalho.
- ✓ Verifique se ele é referenciado pelo seu plano de saúde.
- ✓ Dê preferência a médicos que atendam por consulta agendada, e não apenas em pronto socorro.
- ✓ Marque sua primeira consulta mesmo sem estar doente.
- ✓ Construa um relacionamento de confiança e continuidade.

QUANDO PROCURAR SEU MÉDICO DE FAMÍLIA?

- Realização de exames preventivos conforme sua idade e histórico de saúde
- Acompanhamento de doenças crônicas (pressão alta, diabetes, colesterol, etc.)
- Sintomas leves ou persistentes
- Vacinas e orientações de saúde
- Saúde mental e bem-estar
- Alterações de sono, humor ou disposição
- Orientações sobre alimentação, exercícios e hábitos
- Dúvidas sobre medicamentos e tratamentos

“

Não espere a doença chegar para começar a se cuidar.

A prevenção começa hoje.



Use seu plano com consciência.
Você cuida de você. **Todos ganham.**



SAUDESCOLHA
BENEFÍCIOS

Mais saúde para **você**.
Mais equilíbrio para **todos**.
Mais **futuro** para o seu **plano**.



SAUDESCOLHA
BENEFÍCIOS

SÉRIE: USE SEU PLANO COM INTELIGÊNCIA

EPISÓDIO 4

CHECK-UP ANUAL: PEQUENAS ESCOLHAS HOJE, GRANDES BENEFÍCIOS AMANHÃ.

Embora check up não tenha cobertura no plano de saúde, um **médico de confiança** pode te passar os exames que precisa realizar.



O CHECK-UP É O
MELHOR INVESTIMENTO
QUE VOCÊ PODE FAZER
EM VOCÊ.

A partir dos **35 anos**, seu corpo começa a dar sinais mais sutis de que algo não vai bem.

O **check-up anual** ajuda a **identificar problemas** antes que eles se tornem graves.



Diagnóstico
precoce



Tratamentos
mais eficazes



Menos custos
e complicações



Mais qualidade
de vida

POR QUE FAZER CHECK-UP ANUAL?

- ✓ Muitas doenças não apresentam sintomas no início, como hipertensão, diabetes, colesterol alto e até alguns tipos de câncer.
- ✓ Quanto mais cedo forem identificadas, maiores as chances de tratamento e cura.
- ✓ Você ganha mais energia, disposição, bem-estar e tranquilidade.
- ✓ É um ato de responsabilidade com você e com quem você ama.

O CHECK-UP PODE INCLUIR:



Avaliação clínica
completa



Exames de
laboratório



Avaliação de risco
cardiovascular



Exames de imagem
quando indicados



Avaliação de acordo
com idade e histórico



SAÚDE NÃO É SÓ AUSÊNCIA DE DOENÇA.
É ESCOLHER SE CUIDAR HOJE PARA
VIVER MAIS E MELHOR AMANHÃ.



Agende seu check-up anual com seu médico
e mantenha sua **saúde em dia**.



USE SEU PLANO COM INTELIGÊNCIA.
Sua saúde agradece. Sua vida merece.



SAUDESCOLHA
BENEFÍCIOS

SÉRIE: USE SEU PLANO COM INTELIGÊNCIA

EPISÓDIO 5

PRONTO SOCORRO OU CONSULTA ELETIVA?

Entenda a diferença e faça a escolha certa.
Saber quando procurar cada tipo de atendimento
melhora sua experiência, evita custos desnecessários
e ajuda quem realmente precisa de urgência.



USAR SEU PLANO COM INTELIGÊNCIA
É **CUIDAR DE VOCÊ**, DOS OUTROS
E DA **SAÚDE DE TODOS**.

PRONTO SOCORRO X CONSULTA ELETIVA

PRONTO SOCORRO

Para casos de urgência e emergência



Atendimento imediato para situações que oferecem risco à vida ou podem causar sequelas.



Ambiente preparado para emergências, com maior tempo de espera em casos menos graves.



Alto custo operacional, impactando os custos do plano para todos.



EXEMPLOS: dor no peito intensa, falta de ar repentina, trauma, fraturas expostas, sangramentos, AVC, desmaio, febre muito alta em bebê, reações alérgicas graves, entre outros.



USO INADEQUADO PODE GERAR: demora no atendimento de quem realmente precisa + aumento de custos para todos.

X

CONSULTA ELETIVA

Para acompanhamento e prevenção



Agendamento prévio para avaliar, diagnosticar, tratar ou acompanhar condições de saúde.



Ambiente tranquilo, mais tempo com o médico e atendimento mais resolutivo.



Mais eficiência no tratamento e melhor experiência para o paciente.



EXEMPLOS: check-ups, exames de rotina, dores leves ou recorrentes, acompanhamento de doenças crônicas, renovação de receitas, vacinas, saúde mental, nutricional, entre outros.



CUIDADO CONTÍNUO TRAZ RESULTADOS: previne doenças, melhora a qualidade de vida e evita complicações futuras.

QUANDO DEVO IR AO PRONTO SOCORRO?



Dor no peito intensa



Falta de ar repentina



Fraqueza ou dormência em parte do corpo



Sangramentos intensos



Traumas, quedas e fraturas



Febre muito alta em bebês



Reações alérgicas graves



DÚVIDAS SOBRE SINTOMAS LEVES OU MODERADOS?

Procure a orientação do seu médico de confiança ou da central do seu plano.
A escolha certa traz o cuidado certo.





SAUDESCOLHA
BENEFÍCIOS

EPISÓDIO 6

SÉRIE: USE SEU PLANO
COM INTELIGÊNCIA

CUIDAR BEM TAMBÉM É EVITAR DESPÉRDÍCIOS.

Exames desnecessários, repetidos ou não buscados geram custos, ocupam vagas e não trazem benefício para você.



**USO CONSCIENTE DO
PLANO DE SAÚDE É
MAIS SAÚDE, MENOS DESPÉRDÍCIO
E MAIS QUALIDADE PARA TODOS.**



O QUE GERA DESPÉRDÍCIOS?



REPETIR EXAMES

Exames têm prazos corretos para repetição. Antes disso, não agregam valor e aumentam custos desnecessários.



FAZER EXAMES DESNECESSÁRIOS

Muitos exames não são indicados para o seu momento de vida. Mais exame não significa mais saúde.



EXAMES NÃO RETIRADOS

Exames realizados e nunca retirados representam desperdício de recursos e podem atrasar diagnósticos importantes.



FALTA DE ACOMPANHAMENTO

Sem acompanhamento médico, exames perdem sentido e podem levar a tratamentos inadequados ou desnecessários.

OS BENEFÍCIOS DE USAR SEU PLANO COM INTELIGÊNCIA



Reduz custos do plano para todos.



Libera vagas e recursos para quem precisa.



Evita diagnósticos incorretos e tratamentos inadequados.



Promove saúde com qualidade e segurança.



Melhora a experiência e os resultados para você e para a empresa.



DICA DE OURO:

Converse sempre com seu médico de família antes de fazer exames. Ele saberá o que é realmente necessário para o seu caso.



Cada exame tem o seu momento. Faça apenas o que faz sentido para a sua saúde.



SAUDESCOLHA
BENEFÍCIOS

EPISÓDIO 7

SÉRIE: USE SEU PLANO
COM INTELIGÊNCIA

SEGUNDA OPINIÃO PODE FAZER TODA A DIFERENÇA.

Buscar uma segunda opinião não é desconfiar do médico.
É ter mais segurança para tomar decisões importantes
sobre a sua saúde.



MAIS INFORMAÇÃO,
MAIS CONFIANÇA,
MELHORES ESCOLHAS,
MELHORES RESULTADOS.

QUANDO PEDIR UMA SEGUNDA OPINIÃO?



DIAGNÓSTICOS GRAVES

Câncer, doenças
cardíacas, neurológicas
ou crônicas complexas.



CIRURGIAS E PROCEDIMENTOS INVASIVOS

Especialmente quando
há riscos elevados ou
dúvidas sobre o método.



TRATAMENTOS DE LONGO PRAZO

Quando envolvem uso
contínuo de medicamentos
ou efeitos colaterais
importantes.



DÚVIDAS SOBRE O DIAGNÓSTICO OU TRATAMENTO

Quando algo não ficou
claro ou você ainda
se sente inseguro.



ALTERNATIVAS TERAPÊUTICAS

Para conhecer outras
possibilidades
de tratamento.



DECISÕES IMPORTANTES

Que podem impactar
sua qualidade de vida,
sua rotina e sua família.



OS BENEFÍCIOS DA SEGUNDA OPINIÃO

- ✓ Confirma o diagnóstico e o melhor caminho.
- ✓ Aumenta sua segurança para decidir.
- ✓ Pode evitar tratamentos desnecessários.
- ✓ Apresenta novas alternativas e tecnologias.
- ✓ Fortalece a parceria entre você e seu médico.



COMO FAZER DO JEITO CERTO

- Converse com seu médico de família.
- Leve seus exames e relatórios completos.
- Busque profissionais de referência na área.
- Tire todas as suas dúvidas e compare as recomendações.



VOCÊ TEM O DIREITO DE ENTENDER, COMPARAR E ESCOLHER.
SUA SAÚDE MERECE DECISÕES SEGURAS E CONSCIENTES.





SAUDESCOLHA
BENEFÍCIOS

CUIDADO COM A FRAUDE DO REEMBOLSO.

Fraudes e erros no reembolso aumentam os custos do plano e podem prejudicar você e todos os beneficiários. Informação correta é **proteção para sua saúde e para o seu bolso.**



USAR SEU PLANO COM ÉTICA É CUIDAR DE VOCÊ E COLABORAR PARA UM PLANO MAIS SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL PARA TODOS.



EPISÓDIO 8

**SÉRIE: USE SEU PLANO
COM INTELIGÊNCIA**



**FRAUDES NO REEMBOLSO
PODEM LEVAR A:**

- Reajustes mais altos
- Cancelamento do plano
- Processos judiciais e criminais
- Prejuízos para todos os beneficiários

EXEMPLOS DE FRAUDES MAIS COMUNS



NOTAS FISCAIS FALSAS OU ADULTERADAS

Documentos forjados, alterados ou com informações inverídicas.



SERVIÇOS E/OU PROCEDIMENTOS NÃO REALIZADOS

Cobrança de consultas, exames ou tratamentos que não foram feitos.



USO DO PLANO POR TERCEIROS

Utilização do benefício por pessoas não cadastradas no plano.



COBRANÇA DE ITENS NÃO RELACIONADOS

Inclusão de materiais, medicamentos ou taxas não utilizados.



INFORMAÇÕES INCORRETAS

Dados errados sobre datas, procedimentos, valores ou profissionais.

COMO EVITAR PROBLEMAS E PROTEGER SEU PLANO



CONFIRA SEMPRE AS INFORMAÇÕES

Verifique se o que foi cobrado está correto e se você realmente utilizou aquele serviço.



PEÇA E GUARDE DOCUMENTOS

Mantenha recibos, laudos, pedidos médicos e comprovantes de pagamento.



ANALISE SEU EXTRATO

Acompanhe seus reembolsos pelo app, site ou central do seu plano.



EM CASO DE DÚVIDA, PERGUNTE

Fale com a operadora antes de autorizar ou solicitar reembolso.



SEJA ÉTICO. SEJA PARCEIRO.

Sua atitude consciente ajuda a manter o plano acessível e justo para todos.



**FAZER A COISA CERTA HOJE É GARANTIR UM PLANO
MAIS JUSTO, ACESSÍVEL E SUSTENTÁVEL PARA O FUTURO.**

**Fraude não é esperteza.
É prejuízo para *você* e para *todos*.**



SAUDECOLHA
BENEFÍCIOS

EPISÓDIO 9

SÉRIE: USE SEU PLANO
COM INTELIGÊNCIA

COPARTICIPAÇÃO: EDUCA, ORIENTA E PROTEGE.

A coparticipação não foi criada para punir, mas para **educar** e incentivar o uso consciente do plano de saúde, mantendo o **equilíbrio** entre acesso, qualidade e sustentabilidade.



O QUE É COPARTICIPAÇÃO?

É uma pequena parcela do valor de consultas, pronto socorro, exames e terapias paga pelo **beneficiário** no momento do uso.

O restante é coberto pelo plano.

Esse modelo promove o **uso responsável**, evita desperdícios e ajuda a manter o plano **acessível** para todos.



FRAUDES NO REEMBOLSO PODEM LEVAR A:

- Reajustes mais altos
- Cancelamento do plano
- Processos judiciais e criminais
- Prejuízos para todos os beneficiários



CONSULTAS

Estimula consultas mais assertivas e evita excesso sem necessidade.



PRONTO SOCORRO

Desencoraja o uso do PS para casos leves, garantindo atendimento para quem realmente precisa.



EXAMES

Incentiva a realização de exames indicados pelo médico, no momento certo.



TERAPIAS

Estimula o compromisso com o tratamento e evita faltas e interrupções desnecessárias.

ONDE A COPARTICIPAÇÃO PODE SER APLICADA?



BENEFÍCIOS DA COPARTICIPAÇÃO

- ✓ Uso mais consciente do plano
- ✓ Redução de desperdícios
- ✓ Sustentabilidade e equilíbrio financeiro
- ✓ Planos mais acessíveis
- ✓ Mais qualidade no atendimento
- ✓ Benefício para todos

COMO APROVEITAR AO MÁXIMO A COPARTICIPAÇÃO?



TENHA UM MÉDICO DE FAMÍLIA

Ele orienta, acompanha e evita consultas e exames desnecessários.



SIGA AS RECOMENDAÇÕES

Faça apenas o que é indicado e no tempo certo.



CUMPRE SUAS AGENDAS

Compareça às consultas e terapias marcadas. Evite faltas.



ENTENDA SEU PLANO

Conheça os valores e regras de coparticipação do seu contrato.



EM CASO DE DÚVIDA, PERGUNTE

Fale com sua operadora ou corretor. Informação também é cuidado.



COPARTICIPAÇÃO NÃO É CUSTO.
É **INVESTIMENTO EM SAÚDE E EDUCAÇÃO.**

Quando você usa seu plano com consciência, todos ganham: **você, sua família** e toda a **comunidade**.



“

Os homens perdem a saúde para
juntar dinheiro e depois perdem o
dinheiro para recuperá-la.

Por pensarem ansiosamente no
futuro, esquecem o presente, de tal
forma que acabam por nem viver no
presente nem no futuro.

Vivem como se nunca fossem morrer
e morrem como se não tivessem
vivido...”

Obrigado.



www.saudescolha.com.br

