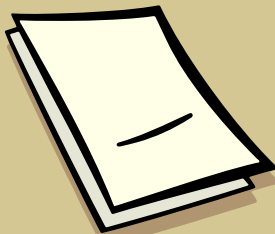


USE SEU PLANO DE FORMA CONSCIENTE



Postal Saúde

Sua vida, nossa existência



SUMÁRIO

USE SEU PLANO DE FORMA CONSCIENTE	05
INFORMAÇÕES GERAIS	07
RECEITA PARA TER SAÚDE	09
1. CONSULTA	09
2. EXCESSO DE EXAME	10
3. PRONTO-SOCORRO	10
4. CONFIE NO SEU MÉDICO	11
5. AUTOMEDICAÇÃO	11
6. REDE CREDENCIADA	12
7. PROCEDIMENTOS POR SESSÃO	12
8. MANTENHA SEUS DADOS CADASTRALS ATUALIZADOS	12
9. ADOTE NOVOS HÁBITOS	13
10. RESPONSABILIDADE	14



USE SEU PLANO DE FORMA CONSCIENTE

BENEFICIÁRIO, A POSTAL SAÚDE QUER CUIDAR DE VOCÊ POR MUITO TEMPO, POR ISSO É MUITO IMPORTANTE PARA O BEM DA SUA SAÚDE E PARA A SUSTENTABILIDADE DO BENEFÍCIO O USO RACIONAL DO SEU PLANO.

MUITAS PESSOAS NÃO FAZEM ACOMPANHAMENTOS CORRETOS DA SAÚDE, NÃO POSSUEM UM MÉDICO DE CONFIANÇA, TENDEM A NÃO ACREDITAR NOS DIAGNÓSTICOS. REPETEM VÁRIAS VEZES OS EXAMES E PROCURAM POR DIVERSOS ESPECIALISTAS PARA CONFIRMAR DETERMINADOS DIAGNÓSTICOS.





O PROBLEMA DO MAU USO DO PLANO DE SAÚDE REVELA UM ASPECTO CULTURAL DO BRASILEIRO E QUE PRECISA SER MUDADO. A PREVENÇÃO POR MEIO DE ATENÇÃO CONTINUADA AINDA É A MELHOR MANEIRA DE SE EVITAR UMA DOENÇA. INFELIZMENTE, NO BRASIL, O FOCO ESTÁ APENAS NA DOENÇA E NÃO NA PREVENÇÃO.

O USO RACIONAL E INTELIGENTE DO PLANO DE SAÚDE, COM A REALIZAÇÃO DE EXAMES E CONSULTAS PERIÓDICAS PREVENTIVAS E CUIDADOS NO DIA A DIA COM A SAÚDE EVITAM O ATENDIMENTO DE EMERGÊNCIA, IDAS AOS PRONTOS ATENDIMENTOS E ATÉ MESMO INTERNAÇÕES.

O OBJETIVO DESTA CARTILHA É ORIENTÁ-LOS COMO USAR O PLANO DA MELHOR FORMA, SEM ABUSO, E CONTRIBUIR PARA A MELHORIA DA SUA QUALIDADE DE VIDA. ALÉM DE MANTER O PADRÃO DE ATENDIMENTO DE EXCELÊNCIA A TODOS OS BENEFICIÁRIOS E MINIMIZAR EVENTUAIS Desequilíbrios financeiros da operadora.





INFORMAÇÕES GERAIS

USAR O PLANO DE SAÚDE DE FORMA CONSCIENTE SIGNIFICA TRANQUILIDADE PARA VOCÊ E SUA FAMÍLIA.

TAMBÉM CABE A VOCÊ AJUDAR A CONTROLAR OS GASTOS PARA MANTER O PLANO COM QUALIDADE E SEM AUMENTO DE CUSTOS.

ACOMPANHE SEMPRE SEUS EXTRATOS DE UTILIZAÇÃO.

QUALQUER DESCONFORMIDADE ENTRE EM CONTATO COM A CENTRAL DE ATENDIMENTO DA POSTAL SAÚDE, 0800 888 8116.





EM CASO DE PERDA OU ROUBO DO CARTÃO DE IDENTIFICAÇÃO DO BENEFICIÁRIO (CIB) COMUNIQUE À POSTAL SAÚDE IMEDIATAMENTE.

UM NOVO CIB SERÁ GERADO, ENVIADO PARA O SEU E-MAIL E DISPONIBILIZADO NO APLICATIVO DA POSTAL SAÚDE.

ORGANIZE UM MINI PRONTUÁRIO, MANTENDO EM UMA PASTA/ARQUIVO DADOS E REFERÊNCIAS DA SUA SAÚDE E DE SUA FAMÍLIA. GUARDE RECEITAS, EXAMES E TRATAMENTOS REALIZADOS PARA FACILITAR

A CONSULTA E FORNECER AO MÉDICO DADOS ESSENCIAIS AO DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO.

EM CASO DE DÚVIDA DE SINTOMAS PROCURE SEMPRE SEU MÉDICO, ELE FACILITARÁ A IDENTIFICAÇÃO DO DIAGNÓSTICO E PODERÁ INDICAR O ESPECIALISTA CORRETO, CASO NECESSÁRIO. QUANDO VOCÊ PROCURA SEU MÉDICO DE CONFIANÇA, OTIMIZA SEU TEMPO NÃO TENDO QUE GASTÁ-LO COM VÁRIAS OPINIÕES DE OUTROS ESPECIALISTAS E LIBERA O CONSULTÓRIO ESPECIALIZADO PARA OUTRO PACIENTE QUE REALMENTE ESTEJA PRECISANDO, EVITANDO O CONGESTIONAMENTO DE CONSULTAS, MUITAS VEZES DESNECESSÁRIAS



RECEITA PARA TER SAÚDE E COMO USAR O SEU PLANO DE SAÚDE

1. CONSULTA

- A) QUANDO FOR AO CONSULTÓRIO MÉDICO/ODONTOLÓGICO, ASSINE SOMENTE UMA VEZ A GUIA DE CONSULTA E CONFIRA SEMPRE A DESCRIÇÃO DO PROCEDIMENTO. ASSIM VOCÊ EVITA COBRANÇA INDEVIDA À POSTAL SAÚDE E DO SEU COMPARTILHAMENTO.

- B) DURANTE A CONSULTA, EXPLIQUE DETALHADAMENTE PARA O SEU MÉDICO TODOS OS SEUS SINTOMAS. LEVE SEUS EXAMES ANTIGOS, O NOME DE TODOS OS SEUS MEDICAMENTOS E RECEITAS ANTIGAS. DESTA FORMA, O MÉDICO IRÁ EXAMINÁ-LO DE FORMA COMPLETA, ANALISANDO SEU HISTÓRICO.

- C) SE NÃO PUDER COMPARECER À CONSULTA, DESMARQUE. ALGUNS PRESTADORES COBRAM DA OPERADORA PELA SUA FALTA, E VOCÊ TAMBÉM PODERÁ SER COBRADO POR MEIO DO COMPARTILHAMENTO.



2. EXCESSO DE EXAME

PROCURE SEMPRE QUESTIONAR OS EXAMES PEDIDOS, QUAL O OBJETIVO E QUAL A SUA EFICIÊNCIA NO DIAGNÓSTICO. ESSA ATITUDE EVITA A MULTIPLICAÇÃO DE EXAMES QUE MUITAS VEZES CAUSAM PROBLEMAS À SAÚDE E EXPOSIÇÃO DESNECESSÁRIA A IRRADIAÇÕES.

PARA EVITAR REMARCAÇÕES, SEMPRE QUE FOR REALIZAR UM EXAME PROCURE SE INFORMAR 24H ANTES DOS EXAMES LABORATORIAIS SOBRE OS PROCEDIMENTOS PRELIMINARES, COMO JEJUM, ABSTINÊNCIA E OUTRAS ORIENTAÇÕES NO LABORATÓRIO OU CLÍNICA EM QUE SERÁ REALIZADO O PROCEDIMENTO. EVITE ASSIM TER QUE REMARCÁ-LOS.

3. PRONTO-SOCORRO

VÁ AO PRONTO SOCORRO SOMENTE QUANDO FOR REALMENTE NECESSÁRIO E, SE POSSÍVEL PROCURE ORIENTAR-SE COM MÉDICO QUE POSSUI O SEU HISTÓRICO DE SAÚDE.



PELA GRANDE CONCENTRAÇÃO DE PESSOAS PORTADORAS DE DIVERSAS DOENÇAS, ELES NÃO SÃO AMBIENTES SAUDÁVEIS. PARA PRESERVAR SUA SAÚDE, PROCURE O PRESTADOR CREDENCIADO DE URGÊNCIA/EMERGÊNCIA SOMENTE EM SITUAÇÕES



GRAVES, QUE ENVOLVAM CORTES, FRATURAS, TRAUMAS, CASOS AGUDOS COM POTENCIAL RISCO À SAÚDE OU SOFRIMENTO INTENSO.

O MELHOR LUGAR PARA CUIDAR DA SUA SAÚDE É O CONSULTÓRIO DO SEU MÉDICO, QUE CONHECE SEU HISTÓRICO, A EVOLUÇÃO DE SEU QUADRO CLÍNICO E SUA MEDICAÇÃO.

4. CONFIE NO SEU MÉDICO

NÃO TROQUE DE ESPECIALISTA A TODO O MOMENTO. ISSO PODERÁ CONFUNDIR SEU DIAGNÓSTICO, ALÉM DE FAZÊ-LO REPETIR PROCEDIMENTOS JÁ REALIZADOS, ELEVANDO OS CUSTOS DE SEU PLANO E DE SUA COPARTICIPAÇÃO.

TENHA UM MÉDICO DE CONFIANÇA E PROCURE-O SEMPRE QUE PRECISAR. CONHECENDO SEU HISTÓRICO, ELE PODE FAZER DIAGNÓSTICOS MAIS PRECISOS.



5. AUTOMEDICAÇÃO

NÃO SE AUTOMEDIQUE. TOMAR REMÉDIOS SEM ORIENTAÇÃO DE UM PROFISSIONAL DE SAÚDE PODERÁ SER PREJUDICIAL AO TRATAMENTO QUE SEU MÉDICO INICIOU OU INICIARÁ.



6. REDE CREDENCIADA



A POSTAL SAÚDE ESCOLHEU OS PRESTADORES MAIS APTOS DA SUA REGIÃO PARA MELHOR ATENDER VOCÊ. CONSULTE A REDE CREDENCIADA POR MEIO DO SITE, APLICATIVO, CENTRAL DE ATENDIMENTO OU DIRETAMENTE EM SUA REGIONAL.

CONSULTE TAMBÉM A SUA UNIDADE REGIONAL E SE INFORME QUANTO À DISPONIBILIDADE DE AMBULATÓRIO E AS ESPECIALIDADES DISPONÍVEIS. ALÉM DE SER UMA GRANDE FACILIDADE NA HORA DE CUIDAR DA SUA SAÚDE, PARA ATENDIMENTOS REALIZADOS NOS AMBULATÓRIOS NÃO É COBRADO COMPARTILHAMENTO!

7. PROCEDIMENTOS POR SESSÃO

ALGUNS PROCEDIMENTOS SÃO AUTORIZADOS POR SESSÃO, COMO: FISIOTERAPIA, FONOAUDIOLOGIA, PSICOLOGIA, NUTRIÇÃO, QUIMIOTERAPIA, ACUPUNTURA, ETC.

ESSES PROCEDIMENTOS PRECISAM DO ENCAMINHAMENTO DO SEU MÉDICO APÓS DIAGNÓSTICO E AVALIAÇÃO DA NECESSIDADE.

NUNCA ASSINE TODAS AS SESSÕES AO MESMO TEMPO. ASSINE E DATE NO DIA E HORÁRIO QUE REALIZAR O PROCEDIMENTO.



8. MANTENHA SEUS DADOS CADASTRAIS ATUALIZADOS

A ATUALIZAÇÃO PODE SER REALIZADA POR MEIO DA CENTRAL DE ATENDIMENTO OU NO MINHA POSTAL, UMA FERRAMENTA ON-LINE QUE OFERECE VÁRIAS FACILIDADES AOS BENEFICIÁRIOS.

ALÉM DE POSSUIR INFORMAÇÕES SOBRE O PLANO CORREIOS SAÚDE, O MINHA POSTAL PERMITE, ENTRE OUTRAS FUNCIONALIDADES, A ATUALIZAÇÃO CADASTRAL DE TITULARES E DEPENDENTES.

ALTERAÇÃO DE ENDEREÇO E CONTATO SÃO ATUALIZADOS IMEDIATAMENTE!
ACESSE: WWW.POSTALSAUDE.COM.BR/MINHAPOSTAL

9. ADOTE NOVOS HÁBITOS

CADA PESSOA É RESPONSÁVEL POR SUA SAÚDE.

USE O PLANO DE SAÚDE DA FORMA CORRETA PRATICANDO MEDICINA PREVENTIVA. EVITAR A DOENÇA É MELHOR QUE TRATÁ-LA.

PREVENIR É VIVER COM QUALIDADE, É CUIDAR CONSTANTEMENTE DA SAÚDE PARA QUE A DOENÇA NÃO APAREÇA. NUTRIÇÃO CORRETA, ATIVIDADE FÍSICA, CONSULTAS E EXAMES DE ROTINA SÃO IMPORTANTES PARA QUE VOCÊ POSSA TER MAIOR CONTROLE SOBRE SUA SAÚDE.





COMECE AGORA A MUDAR:

- A) TENHA HÁBITOS SAUDÁVEIS DE VIDA PARA A PREVENÇÃO DE DOENÇAS. COMA MENOS INDUSTRIALIZADOS.
- B) ESCOLHA UMA ATIVIDADE FÍSICA QUE VOCÊ GOSTE E MOVIMENTE-SE.
- C) BEBA MAIS ÁGUA, SEU CORPO PRECISA E SUA SAÚDE AGRADECE!
- D) CUIDADO COM O EXCESSO DE GLÚTEN. ELE FAZ MAL PARA SEUS INTESTINOS, SISTEMA IMUNOLÓGICO, ARTICULAÇÕES E PELE. ALÉM DE AGRAVAR ALGUMAS DOENÇAS.
- E) DURMA PELO MENOS 7 HORAS POR NOITE. SEU SONO PODE MELHORAR MUITO SUA SAÚDE!
- F) EVITE OS VÍCIOS: CIGARRO, BEBIDA, REFRIGERANTES, FRITURAS, AÇÚCAR E EXCESSO DE SAL. SEMPRE É TEMPO DE MUDAR!

10. RESPONSABILIDADE

O PLANO É DE RESPONSABILIDADE DE TODOS. O MAU USO GERA MAIS CUSTO PARA A POSTAL SAÚDE E PARA VOCÊ.

SEMPRE INFORME À POSTAL SAÚDE AS IRREGULARIDADES QUE PORVENTURA VOCÊ ENCONTRAR.



Central de Atendimento Postal Saúde

0800 888 8116



Central de Atendimento para Deficientes Auditivos

0800 888 8117



www.postalsaude.com.br



Ouvidoria
p o s t a l s a u d e

0800 888 8120

postalsaude.com.br/ouvidoria

Postal Saúde – Caixa de Assistência e Saúde dos Empregados dos Correios

CNPJ: 18.275.071/0001-62 – ANS nº 41913-3

Setor Bancário Norte, Quadra 1, Bloco F
Edifício Palácio da Agricultura, 5º e 6º andares
Asa Norte - Brasília/DF - CEP 70.040-908

(61) 3425-6700



Postal Saúde

Sua vida, nossa existência

www.postalsaude.com.br

ANS - nº 41913-3