

# USO CONSCIENTE DO PLANO DE SAÚDE



Como utilizar seu benefício  
com mais **consciência**,  
**prevenção e qualidade de vida**.



**CUIDADO INDIVIDUAL,  
IMPACTO COLETIVO.**  
Pequenas atitudes fazem  
a diferença para todos.



**USO CONSCIENTE HOJE,  
SAÚDE GARANTIDA AMANHÃ.**  
Seu plano existe para cuidar  
de você e de quem você ama.



**PREVENÇÃO, INFORMAÇÃO  
E BOAS ESCOLHAS**  
Tome decisões inteligentes  
e evite desperdícios.



**SEU PLANO EXISTE  
PARA CUIDAR DE VOCÊ.  
USE COM INTELIGÊNCIA.**



## Introdução

Este guia foi desenvolvido para ajudar você a utilizar o plano de saúde de forma mais prática, consciente e eficiente no dia a dia.

Aqui, você encontrará orientações simples para aproveitar melhor os benefícios, evitar dúvidas comuns e entender como pequenas atitudes podem contribuir para mais cuidado, prevenção e qualidade de vida.

A ConsulMed acredita que informação também é uma forma de cuidado — e que utilizar o plano com consciência faz diferença para todos.

**Boa leitura!**

## Sobre nós



A **ConsulMed Consultoria** é uma empresa sólida e bem estabelecida no mercado brasileiro de consultoria em benefícios corporativos.

Com **32 anos de experiência**, desde sua fundação em 1º de novembro de 1993, a ConsulMed construiu uma trajetória marcada pela inovação, confiança e comprometimento com a saúde e o bem-estar das empresas e de seus colaboradores.

Mais do que uma corretora de planos, a ConsulMed é uma **consultoria estratégica**, especializada em oferecer **soluções personalizadas** que promovem **saúde, proteção, bem-estar e qualidade de vida** para colaboradores e gestores.



[www.consulmedconsultoria.com.br](http://www.consulmedconsultoria.com.br)

# 01 ENTENDENDO O BENEFÍCIO

## O plano de saúde é um benefício coletivo

O plano de saúde empresarial é um benefício pensado para cuidar da saúde e do bem-estar de todos os colaboradores.

Por ser um benefício coletivo, a forma como ele é utilizado impacta diretamente a empresa, os custos do contrato e a sustentabilidade do plano no longo prazo.

- ✓ mais qualidade no atendimento
- ✓ mais acesso à saúde
- ✓ mais equilíbrio nos custos
- ✓ mais sustentabilidade para o benefício

Pequenas atitudes no dia a dia fazem diferença para que o plano continue funcionando de forma eficiente para todos.

## O que é sinistralidade?

Sinistralidade é o nome dado à relação entre o valor que a empresa paga pelo plano e o custo gerado pela utilização dos serviços de saúde.

Em outras palavras: quanto maior a utilização excessiva, desperdícios ou procedimentos desnecessários, maior tende a ser a sinistralidade do contrato.



Isso pode impactar diretamente:

- ✓ reajustes futuros;
- ✓ custos da empresa;
- ✓ sustentabilidade do benefício.

Por isso, o uso consciente do plano é tão importante.

Utilizar o benefício com responsabilidade ajuda a manter o equilíbrio do contrato e garante que mais pessoas continuem tendo acesso à saúde com qualidade.

## Uso consciente do plano de saúde

Utilizar o plano com consciência não significa deixar de cuidar da saúde.

Significa usar o benefício da forma correta, priorizando prevenção, organização e atendimentos realmente necessários.

Algumas atitudes simples ajudam muito no uso consciente:

- ✔ Compareça às consultas agendadas
- ✔ Cancele consultas quando não puder comparecer
- ✔ Evite utilizar o pronto-socorro para casos simples
- ✔ Realize exames apenas quando orientado pelo médico
- ✔ Guarde resultados de exames anteriores
- ✔ Priorize o acompanhamento preventivo
- ✔ Utilize os canais digitais e a teleconsulta quando possível

Cuidar da saúde de forma consciente ajuda não apenas você, mas também toda a empresa e os demais colaboradores.

***Porque saúde é valor que gera resultado.***

## O uso incorreto também impacta o benefício

O plano de saúde funciona de forma coletiva.

Isso significa que a forma como o benefício é utilizado pode impactar diretamente os custos e a sustentabilidade do plano para toda a empresa.

Quando consultas são marcadas e não utilizadas, quando o pronto-socorro é usado para situações simples ou quando acontecem desperdícios desnecessários, toda a operação acaba sendo impactada.

Por isso, pequenas atitudes fazem diferença para manter o equilíbrio do benefício e garantir mais qualidade no atendimento para todos.



## 02 UTILIZANDO O PLANO NO DIA A DIA

### Quando procurar o pronto-socorro?

Os prontos-socorros da rede credenciada são voltados ao atendimento de urgências e emergências, como acidentes, mal-estar súbito e situações que exigem atendimento imediato.

Sempre que possível, priorize:

- ✔ Consultas agendadas;
- ✔ Clínicas;
- ✔ Teleconsulta;
- ✔ Acompanhamento médico contínuo.

Além de ajudar a reduzir filas e tempo de espera, isso contribui para um atendimento mais eficiente e evita a sobrecarga da rede hospitalar.

O pronto-socorro deve ser utilizado com responsabilidade, garantindo que casos realmente urgentes recebam atendimento rápido e adequado.



Utilizar o pronto-socorro apenas para obter atestados, resolver casos simples ou situações que poderiam ser tratadas em consultas comuns pode gerar custos desnecessários para o plano de saúde.

Além disso, o uso inadequado do PS contribui para:

- aumento da sobrecarga hospitalar;
- maior tempo de espera;
- utilização excessiva do benefício;
- impacto nos custos coletivos do plano.

Sempre que possível, procure acompanhamento médico contínuo para garantir mais qualidade no cuidado com a sua saúde.



## Urgência x emergência

### Emergência

Situações com risco imediato à vida, como:

- ✔ dor forte no peito;
- ✔ falta de ar intensa;
- ✔ desmaios;
- ✔ acidentes graves;
- ✔ sangramentos intensos;
- ✔ suspeita de AVC;
- ✔ convulsões.

### Urgência

Situações que precisam de atendimento rápido, mas sem risco imediato à vida, como:

- ✔ febre alta persistente;
- ✔ dores intensas;
- ✔ pequenas fraturas;
- ✔ crises alérgicas;
- ✔ mal-estar importante.

## Consultas e exames

Consultas e exames são fundamentais para o acompanhamento da saúde e para a prevenção de doenças.

Utilizar esses recursos com responsabilidade ajuda a melhorar a experiência no atendimento e evita desperdícios desnecessários.

### Agendamentos

Ao marcar uma consulta ou exame:

- ✔ escolha horários em que realmente poderá comparecer;
- ✔ confirme informações com antecedência;
- ✔ verifique preparo e documentos necessários.

O planejamento ajuda a evitar atrasos e faltas.



## Pontualidade

Chegar no horário demonstra respeito com os profissionais de saúde e com outros pacientes.

Sempre que possível, programe-se para chegar alguns minutos antes do atendimento.

## Cancelamentos

Se não puder comparecer, cancele o atendimento com antecedência.

Essa atitude permite que outra pessoa utilize a vaga disponível e ajuda a reduzir desperdícios na rede credenciada.

## Exames preventivos

A prevenção é uma das formas mais importantes de cuidado com a saúde.

Check-ups e exames preventivos ajudam na identificação precoce de doenças e aumentam as chances de tratamentos mais simples e eficazes.

## Guardar resultados

Manter exames e históricos médicos organizados evita repetições desnecessárias e facilita o acompanhamento da saúde ao longo do tempo.

Sempre que possível:

- ✓ guarde resultados anteriores;
- ✓ utilize aplicativos e carteirinha digital;
- ✓ compartilhe informações importantes com seu médico.

## Cirurgias e procedimentos

Alguns procedimentos exigem planejamento, documentação e autorizações prévias.

Entender como cada situação funciona ajuda a tornar o processo mais simples e organizado.

## Procedimentos eletivos

Procedimentos eletivos são aqueles programados com antecedência, sem caráter de urgência.

Exemplos:

- ✓ cirurgias agendadas;
- ✓ exames específicos;
- ✓ tratamentos planejados.

Nesses casos, normalmente é necessário:

- ✓ pedido médico;
- ✓ análise da operadora;
- ✓ autorização prévia.

## Urgência

Casos de urgência exigem atendimento rápido, mas sem risco imediato à vida.

O atendimento acontece conforme avaliação médica.

## Emergência

Emergências envolvem situações graves com risco imediato à vida ou à saúde.

Nesses casos, o atendimento deve ser imediato.

## Autorizações

Alguns exames, cirurgias e procedimentos precisam de autorização da operadora.

Por isso:

- ✓ acompanhe os prazos;
- ✓ envie os documentos corretamente;
- ✓ mantenha contato com os canais de atendimento quando necessário.

Em caso de dúvidas, o RH e a ConsulMed podem ajudar com orientações e suporte.



## Reembolso

O reembolso é uma opção disponível em alguns planos de saúde e permite solicitar devolução de valores pagos em atendimentos realizados fora da rede credenciada.

As regras variam conforme o contrato e a operadora.

### O que é?

O reembolso funciona quando o beneficiário realiza um atendimento particular e solicita posteriormente o reembolso parcial ou total do valor, conforme as condições do plano contratado.

### Quando pode ser utilizado?

O reembolso pode ser utilizado em situações como:

- ✓ consultas particulares;
- ✓ atendimentos fora da rede credenciada;
- ✓ preferência por determinado especialista;
- ✓ ausência de profissional credenciado na região.

Sempre consulte as regras do seu plano antes do atendimento.

### Como solicitar?

Geralmente, a solicitação pode ser feita:

- ✓ pelo aplicativo da operadora;
- ✓ site oficial;
- ✓ canais digitais de atendimento.

Os prazos e formatos podem variar conforme cada operadora.

### Documentos importantes

Normalmente, são solicitados:

- ✓ nota fiscal ou recibo;
- ✓ pedido médico (quando necessário);
- ✓ relatório ou comprovante do atendimento;
- ✓ dados bancários.

Guardar corretamente os documentos ajuda a agilizar o processo.

## Coparticipação

A coparticipação é um modelo em que o colaborador contribui com uma parte do valor de determinados atendimentos realizados no plano de saúde.

Ela existe para incentivar o uso mais consciente do benefício.

### Como funciona?

Dependendo do contrato da empresa, alguns serviços podem gerar cobrança parcial, como:

- ✓ consultas;
- ✓ exames;
- ✓ pronto-socorro;
- ✓ terapias.

Os valores e regras variam conforme o plano contratado.

## Como acompanhar gastos

Hoje, muitas operadoras disponibilizam:

- ✓ aplicativos;
- ✓ demonstrativos;
- ✓ históricos de utilização;
- ✓ consultas digitais.

Acompanhar essas informações ajuda no controle financeiro e no uso mais equilibrado do benefício.

### Uso consciente

A coparticipação não deve impedir o cuidado com a saúde.

O objetivo é estimular:

- ✓ prevenção;
- ✓ organização;
- ✓ acompanhamento médico adequado;
- ✓ redução de desperdícios.

Utilizar o plano com consciência ajuda a manter o benefício sustentável e eficiente para todos.

# 03 FACILIDADES E TECNOLOGIA

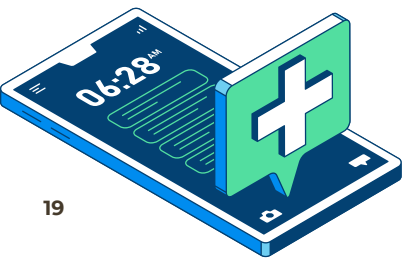
## Carteirinha digital e aplicativo

A tecnologia tornou o acesso ao plano de saúde mais rápido, prático e seguro no dia a dia.

Hoje, muitos serviços podem ser acessados diretamente pelo aplicativo da operadora, sem necessidade de documentos físicos ou atendimento presencial.

### Aplicativo do plano

O aplicativo permite consultar diversas informações importantes de forma simples e rápida.



## Como acompanhar gastos

Hoje, muitas operadoras disponibilizam:

- ✓ aplicativos;
- ✓ demonstrativos;
- ✓ históricos de utilização;
- ✓ consultas digitais.

Acompanhar essas informações ajuda no controle financeiro e no uso mais equilibrado do benefício.

## Uso consciente

A coparticipação não deve impedir o cuidado com a saúde.

O objetivo é estimular:

- ✓ prevenção;
- ✓ organização;
- ✓ acompanhamento médico adequado;
- ✓ redução de desperdícios.

Utilizar o plano com consciência ajuda a manter o benefício sustentável e eficiente para todos.

## Carteirinha digital

A carteirinha digital possui a mesma validade da versão física e pode ser utilizada diretamente pelo celular.

Além de prática, ela reduz o risco de perda e facilita o acesso rápido às informações do plano.

## Agendamentos

Algumas operadoras também oferecem agendamento digital de consultas e exames, tornando o processo mais simples e organizado.

Sempre confirme:

- ✓ data e horário;
- ✓ preparo necessário;
- ✓ documentos solicitados.



## Segunda via e documentos

Os canais digitais também facilitam:

- ✓ acesso a demonstrativos;
- ✓ consulta de coparticipação;
- ✓ segunda via de documentos;
- ✓ acompanhamento de solicitações.

A tecnologia ajuda a tornar o uso do plano mais eficiente e acessível.

## Teleconsulta

A teleconsulta é uma alternativa prática para atendimentos médicos em situações simples e orientações iniciais de saúde.

O atendimento acontece de forma online, com segurança e comodidade.

## Quando utilizar?

A teleconsulta pode ser útil para:

- ✓ sintomas leves;
- ✓ orientações médicas iniciais;
- ✓ acompanhamento de tratamentos;
- ✓ dúvidas clínicas;
- ✓ renovação de receitas (quando permitido).

## Benefícios da teleconsulta

- ✓ mais praticidade;
- ✓ redução de deslocamentos;
- ✓ agilidade no atendimento;
- ✓ apoio rápido para casos simples;
- ✓ menor exposição em ambientes hospitalares.

## Agilidade no cuidado

Em muitos casos, a teleconsulta ajuda a resolver situações rapidamente, evitando deslocamentos desnecessários e reduzindo a procura pelo pronto-socorro.



*\* A teleconsulta não substitui atendimentos de urgência ou emergência. Em casos graves, procure imediatamente atendimento presencial.*

# 04 PREVENÇÃO E QUALIDADE DE VIDA

## Automedicação e acompanhamento médico

### Ter um médico para chamar de seu faz diferença

O acompanhamento médico contínuo é uma das formas mais importantes de cuidar da saúde de maneira preventiva e segura.

Ter um profissional que conheça seu histórico ajuda a tornar diagnósticos mais precisos, tratamentos mais eficientes e o cuidado mais completo ao longo do tempo.

### Riscos da automedicação

A automedicação pode trazer riscos importantes para a saúde, como:

- reações adversas;
- uso incorreto de medicamentos;
- agravamento de sintomas;
- atrasos no diagnóstico correto.

Mesmo medicamentos comuns devem ser utilizados com orientação adequada.

### **Continuidade no acompanhamento**

Consultas frequentes com o mesmo profissional ajudam no acompanhamento da saúde e facilitam decisões mais assertivas sobre exames, tratamentos e prevenção.

### **Histórico médico**

Manter exames, receitas e informações organizadas contribui para um cuidado mais eficiente e evita repetições desnecessárias.

### **Mais prevenção**

A prevenção continua sendo uma das formas mais inteligentes de cuidar da saúde.

Quanto mais cedo alterações são identificadas, maiores são as chances de tratamentos simples, rápidos e eficazes.

## **Saúde preventiva**

Cuidar da saúde vai além de buscar atendimento apenas quando surgem sintomas.

A prevenção ajuda a melhorar a qualidade de vida, reduzir riscos e promover mais bem-estar no dia a dia.

### **Check-ups**

Consultas e exames preventivos ajudam na identificação precoce de doenças e no acompanhamento da saúde ao longo do tempo.

### **Vacinação**

Manter a vacinação em dia é uma forma importante de proteção individual e coletiva.

### **Saúde mental**

O cuidado com a saúde emocional também faz parte da saúde integral.

Buscar equilíbrio, descanso e apoio quando necessário é fundamental para qualidade de vida e bem-estar.

### Hábitos saudáveis

Pequenas atitudes fazem diferença:

- ✓ alimentação equilibrada;
- ✓ prática de atividade física;
- ✓ hidratação;
- ✓ sono adequado;
- ✓ redução do estresse.

### Prevenção reduz impactos

A prevenção contribui para:

- ✓ mais qualidade de vida;
- ✓ redução de afastamentos;
- ✓ diagnósticos precoces;
- ✓ tratamentos mais eficazes;
- ✓ melhor aproveitamento do plano de saúde.

Porque cuidar da saúde hoje faz diferença no futuro.

## Saúde preventiva

Cuidar da saúde vai além de buscar atendimento apenas quando surgem sintomas.

A prevenção ajuda a melhorar a qualidade de vida, reduzir riscos e promover mais bem-estar no dia a dia.

### Check-ups

Consultas e exames preventivos ajudam na identificação precoce de doenças e no acompanhamento da saúde ao longo do tempo.

### Vacinação

Manter a vacinação em dia é uma forma importante de proteção individual e coletiva.

### Saúde mental

O cuidado com a saúde emocional também faz parte da saúde integral.

# 05 A CONSULMED ESTÁ AQUI PARA APOIAR VOCÊ

Utilizar o plano de saúde de forma consciente fica mais fácil quando existe orientação, suporte e informação clara no dia a dia.

Por isso, a **ConsulMed** atua ao lado das empresas e colaboradores oferecendo apoio contínuo, ajudando a transformar o benefício em uma experiência mais simples, organizada e eficiente.

Nosso compromisso vai além da gestão do plano: é cuidar das pessoas com proximidade, clareza e responsabilidade.

A ConsulMed trabalha em parceria com o RH para oferecer mais suporte, organização e tranquilidade no dia a dia das empresas.

Acreditamos que cuidar da saúde também significa orientar, prevenir e acompanhar de perto as necessidades das pessoas.

Conte com a  
**ConsulMed** sempre  
que precisar



Em caso de dúvidas sobre:

- utilização do plano;
- rede credenciada;
- autorizações;
- reembolso;
- coparticipação;
- aplicativos e canais digitais;

Busque orientação antes de realizar procedimentos ou atendimentos.

Ter informação correta ajuda a evitar transtornos e melhora a utilização do benefício.


Cuidar da saúde é uma construção diária.

Pequenas atitudes fazem diferença para garantir mais qualidade de vida, melhor aproveitamento do plano de saúde e mais equilíbrio para todos.

32 ANOS  
**Con&SulMed**  
CONSULTORIA

Conte sempre com a ConsulMed.  
**Estamos aqui para cuidar de você.**

 **Fale com a ConsulMed**

 **Endereço:** Rua Serra de Botucatu, 1267 -  
2º andar - Sala 02 - Tatuapé - São Paulo/SP


 **WhatsApp:** (11) 2090-6699 / (11) 99533-0460

 **Site:** [www.consulmedconsultoria.com.br](http://www.consulmedconsultoria.com.br)

 **E-mail:** [comercial@consulmedconsultoria.com.br](mailto:comercial@consulmedconsultoria.com.br)

**Redes sociais:**

 @consulmedconsultoria

 /consulmedoficial