



**BOAS PRÁTICAS
PARA USO DO
PLANO DE SAÚDE**



*uso consciente não
significa usar menos,
e sim **usar melhor***

Boas práticas para uso do Plano de Saúde

A Funssest tem orgulho de proporcionar aos seus beneficiários um plano de saúde completo, com atendimento de qualidade, ampla rede credenciada, acomodação de alto padrão e preços compatíveis com os de mercado. Entendemos que nada pode garantir mais tranquilidade do que a certeza de que poderá receber o melhor atendimento de saúde quando precisar.

Nos últimos anos, os custos com assistência médico-hospitalar têm sido superior a inflação no Brasil, devido a fatores como: frequência de utilização de plano, maior longevidade da população, ampliação de coberturas com a incorporação de novas tecnologias, entre outros.

A atitude do uso consciente trará resultados concretos, pois a utilização excessiva e desnecessária pode afetar diretamente o valor de reajuste das mensalidades.

É importante destacar que uso consciente não significa usar menos, e sim usar melhor. Beneficiários mais conscientes buscam acompanhamento médico para prevenir doenças e adotar um estilo de vida mais equilibrado, iniciam e finalizam adequadamente seus tratamentos, seguem as orientações médicas no dia a dia, buscam os exames realizados e comparecem a consultas de retorno no tempo correto, em suma, cuidam melhor da sua saúde. A mudança comportamental ocorre porque, de maneira geral, os beneficiários passam a acompanhar mais de perto os benefícios e os custos dos procedimentos aos quais são submetidos.

Contribua para a sustentabilidade do seu plano. Se a tendência é cuidarmos do que é nosso, essa conduta é ainda mais importante quando se trata de um plano de saúde.

A Funssest te convida a “proteger” o que é seu! Para isso seguem algumas dicas para o uso consciente do Plano de Saúde Funssest.

Gerência Funssest







Sumário

Uso consciente do Plano de Saúde	07
GERAL	07
CONSULTA.....	08
EXAMES.....	10
PREVENÇÃO.....	12
FAÇA O CHECK UP ANUAL!.....	14
Auditoria Médica	17
Cirurgia Eletiva	19
O uso INADEQUADO do Plano de Saúde	21



FUNSSEST

PLANO DE SAUDE

Uso consciente do Plano de Saúde

GERAL

- 1.** Organize um miniprontuário médico, mantendo em uma pasta dados e referências à sua saúde e de sua família. Apresente-o sempre que for ao médico. Guarde receitas, exames e tratamentos realizados para facilitar a consulta e fornecer ao médico dados essenciais ao diagnóstico e tratamento.
- 2.** Use o convênio apenas quando necessário. O abuso eleva o custo da assistência.
- 3.** 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 benefício com qualidade e sem aumento de custos.
- 4.** Procure sempre utilizar seu plano com consciência e dessa forma estará contribuindo para preservação desse benefício, pois alguém vai pagar a conta quando não utilizamos corretamente.
- 5.** Acompanhe os extratos de utilização do Plano e verifique se os débitos estão corretos.

CONSULTA

A consulta médica é feita com a intenção de realizar o melhor diagnóstico. Para tornar esse processo mais preciso, fale com clareza todos os seus sintomas, tenha em mãos exames, procedimentos realizados anteriormente, receitas médicas anteriores e a lista de medicamentos em uso. Isso permite ao médico examiná-lo de forma mais completa, analisando o seu histórico.

1. Quando for ao consultório médico fazer uma consulta, assine somente uma vez à guia de consultas da Funssest.
2. Em geral, o prazo de retorno para nova consulta fica a critério do médico. A determinação relacionada a necessidade da cobrança da consulta deve ser acordada entre o médico e o paciente, no momento da consulta. No caso de médicos psiquiatras não há retorno, sempre é uma nova consulta.



3. Evite mudar de um médico para outro, sem necessidade, pois além de ouvir diagnósticos que poderão confundi-lo, você estará desperdiçando o seu tempo e recursos do seu plano, elevando também os custos.
4. Leve ao consultório médico somente as pessoas que serão atendidas, e se necessário, o seu cuidador/responsável. Assim, você evita exposição desnecessária a outras doenças.
5. Se você precisar de uma consulta fora do expediente do médico de consultório, necessitando ir ao pronto-socorro do hospital, saiba que essa medida deverá ser tomada somente em casos de urgência e fora de horário, pois as consultas realizadas em pronto-socorro têm um custo dobrado para o seu plano de saúde. Deve-se evitar a utilização do Pronto-Socorro para situações de rotina, para não correr riscos de contrair doenças típicas de ambientes hospitalares.
6. Não troque de especialista a todo o momento, pois o profissional necessita realizar um acompanhamento da evolução do tratamento para o melhor resultado.
7. Procure saber dos exames preventivos. Quando for ao médico para tratar de algum problema de saúde, procure se informar sobre os exames preventivos necessários na sua idade. É muito importante a prevenção.
8. Encontre um médico de sua confiança, pode ser um clínico geral ou pediatra que faça parte da rede e seja acessível a você. Se você vai sempre ao mesmo médico, ele terá um histórico de todos os seus problemas de saúde e assim poderá chegar mais rapidamente a um diagnóstico seguro. Além disso, se preciso, ele saberá lhe indicar um especialista para resolver alguma questão de saúde.

EXAMES

O exame é realizado por profissionais de saúde com o objetivo de diagnosticar ou afastar a possibilidade de uma doença ou qualquer anormalidade, para possíveis intervenções e prevenção do agravamento do seu estado de saúde.

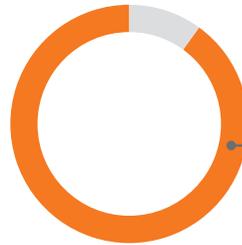
Realizado durante uma consulta, o exame físico pode utilizar aparelhos como estetoscópio e termômetro, entre outros, para melhor avaliar um órgão ou sistema na busca de mudanças anatômicas ou funcionais (alterações no corpo ou no funcionamento de algum órgão) que são resultantes da doença. Além disso, serve para a confirmação do bom funcionamento do organismo.

1. Com relação aos exames: Verifique se as guias estão preenchidas corretamente e de forma completa (datas, serviços prestados, etc...). Assine a guia somente quando já estiver preenchida e tenha certeza que é referente ao(s) exame(s) que está(ão)

sendo realizado(s). Certifique-se de que os exames assinados e autorizados por você foram realmente feitos. Se achar alguma irregularidade, questione! Se ainda assim tiver problemas, entre em contato com a Funssest através do 0800 702 1210, pelo whatsapp 27 99251 0292 ou email funssest@arcelormittal.com.br.



2. Valorize o que você pagou. Sempre que fizer exames médicos retire-os do laboratório e leve-os para o seu médico dando continuidade ao tratamento e caso necessite consultar outro profissional, leve os exames que lhe foram solicitados anteriormente evitando refazê-los.
3. Exames médicos são registros de seu estado de saúde. Guarde-os sempre, quando for a uma consulta, leve-os consigo, pois eles podem auxiliar no diagnóstico do médico. Se por solicitação do médico você precisar deixar com ele os exames, lhe entregue uma cópia.
4. Procure esclarecer com seu médico a necessidade dos pedidos de exames, qual o objetivo e qual a sua eficiência diagnóstica, essa atitude evita a multiplicação de vários exames.



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.

PREVENÇÃO

Cada indivíduo deve ser responsável por sua saúde. Prevenir é viver com qualidade, é cuidar constantemente da saúde antes mesmo da doença aparecer. Nutrição, atividade física, consultas e exames de rotina são importantes para que você possa fazer escolhas saudáveis e ter maior controle sobre sua saúde.

A prioridade da prevenção deve ser a manutenção da sua saúde e não simplesmente o tratamento de uma doença. Evitar a doença é o seu objetivo final.

A prevenção está classificada em três fases.

- 1. A prevenção primária**, é tudo que fazemos com objetivo de remover causas e fatores de risco de um problema de saúde antes que a doença ocorra.
- 2. A prevenção secundária**, são ações que visam detectar um problema de saúde em seu estágio inicial, muitas vezes antes do aparecimento dos sintomas, facilitando o diagnóstico definitivo e o seu tratamento, desta forma reduzindo ou prevenindo sua disseminação ou suas consequências no longo prazo.
- 3. A prevenção terciária**, que são as ações que visam reduzir os prejuízos funcionais consequentes a um problema agudo ou crônico, incluindo as medidas de reabilitação.

A sua expectativa de vida pode aumentar com simples cuidados diários. Afinal, equilíbrio e bem-estar são essenciais para conquistar qualidade de vida e saúde para o seu corpo. Mas não é só de corpo que estamos falando, pois vários aspectos relacionados ao modo de vida influenciam diretamente em nossa saúde. Cultura, crenças, valores e demais aspectos sociais

e individuais que compartilhamos em comunidade, por exemplo. Nesse contexto, a saúde também está relacionada a fatores como as reações emocionais tais como: estresse, nervosismo, medo, alegria, entusiasmo, entre outros. Isso nos mostra o quanto é complexo pensar a saúde e adotar um modo de viver saudável. Sabendo dessa importância, separamos algumas dicas para você viver bem com você e com o próximo. Confira!

- Alimente-se bem
- Pratique atividade física
- Mantenha a higiene pessoal e bucal em dia
- Ame-se e reforce o lado espiritual
- Compartilhe momentos de diálogo, cooperação e integração com sua família
- Seja amoroso (a)
- Tenha zelo pelas coisas
- Dedique-se a dar atenção aos familiares
- Reserve um tempo para o lazer pessoal e em conjunto
- Coma bem
- Durma bem
- Não fique parado
- Elimine o cigarro
- Tenha amor próprio
- Cultive bons amigos





Faça o check up anual!

Uma das práticas mais utilizadas na prevenção de doenças é o check up! Ao fazer o check up, você garante a revisão periódica da sua saúde por meio de exame clínico, aconselhamento médico, realização de exames adequados ao seu perfil de risco, considerando seu histórico familiar, hábitos de vida, histórico de saúde e exames anteriores, seu principal objetivo é:

- Ajudar a prevenir doenças por meio da informação e da realização de ações de prevenção. Essas ações incluem a vacinação, o estabelecimento de uma dieta equilibrada, orientações para parar de fumar, dar ferramentas para a criação de uma rotina de atividade física e conscientizar sobre a necessidade de realizar determinados exames que realmente podem propiciar o diagnóstico precoce de doenças com curso assintomático (como câncer), podendo levar a maiores índices de cura.
- Diagnosticar doenças já instaladas, porém ainda não manifestadas (colesterol alto, diabetes, hipertensão) cujo tratamento terá impacto positivo na saúde e na qualidade de vida do indivíduo.

O Plano de Saúde Funssest disponibiliza anualmente para seus beneficiários, a partir de 50 anos de idade, a realização gratuita de exames médicos preventivos.

Exames

- Ultrassonografia abdominal total
- Teste ergométrico
- Pesquisa de hemoglobina humana nas fezes
- Glicemia de Jejum
- Uréia
- Creatinina
- TGP (Transaminase Pirúvica)
- Ácido Úrico
- Colesterol Total
- HDL Colesterol
- Triglicérides
- Hemograma Completo
- EPF (Parasitológico)
- EAS (Urina)

Exclusivo check-up feminino

- Colpocitológico
- Mamografia (realizado no CDI)
- Ultrassonografia endovaginal
- TSH (Tireoestimulante Hormônio)

Exclusivo check-up masculino

- PSA Total (Antígeno Específico Prostático Total)

Agende o seu Check-up Médico

SIM Vitória: 3334-2555

IMPORTANTE: Todos os procedimentos incluídos no programa são gratuitos, porém se a equipe médica indicar a necessidade de realização de algum procedimento que não está incluso no Programa, este terá incidência de coparticipação, de acordo com as regras do plano de saúde.



Auditoria Médica

Um problema de saúde, por mais simples que seja, mexe tanto com o aspecto físico quanto com o emocional do paciente.

Isso, muitas vezes, gera ansiedade, medo, angústia, irritação, impaciência e acaba refletindo na percepção do paciente que, tomado por essas emoções, tem dificuldade de compreender a atuação da Auditoria Médica do Plano de Saúde.

Nosso objetivo é preservar a segurança nos serviços prestados aos beneficiários e evitar desperdícios de recursos. Por esta razão algumas autorizações requerem um tempo de análise maior. Essas análises, discussões, orçamentos e negociações são cruciais para a sustentabilidade do Plano.

Cirurgias e procedimentos mal indicados, materiais superfaturados, medicamento sem comprovação científica colocam em risco a integridade do paciente e geram custos para o plano. E no final, todos pagam a conta.

Por causa disso todos os processos cirúrgicos e procedimentos complexos são analisados minuciosamente. Há casos em que o médico auditor (médico especializado) chega a contatar o médico do paciente para esclarecer dúvidas e emitir pareceres mais seguros.

O médico do paciente é soberano para indicar a abordagem que julgar necessária, contudo, a atuação da auditoria médica do Plano de Saúde Funssest irá contribuir para o melhor esclarecimento dos tratamentos, com o resultado mais adequado ao beneficiário e custos racionais para o plano.

Por isso, quando um processo estiver em auditoria, é importante que você compreenda as razões e os prazos e, caso seja solicitado, apresente exames e documentos de apoio. Autorizações emitidas às pressas e sem o devido cuidado podem gerar grandes prejuízos.



Cirurgia Eletiva

Quando for necessário se submeter a uma cirurgia que não seja de urgência, é importante se programar com pelo menos 30 dias de antecedência, isso ajuda o plano em conseguir que os materiais especiais possam ser comprados com as melhores taxas, devolvendo ao associado menor despesa no custeio do plano e melhoria nos benefícios assistenciais.

No caso de indicação de cirurgia, veja o que deve ser perguntado ao cirurgião.

1. Que operação você está me indicando?

Peça a seu cirurgião que lhe explique o procedimento. Por exemplo, se algo precisa ser reparado ou removido, porque isso é necessário. Seu cirurgião pode lhe desenhar um diagrama e explicar para você os passos da cirurgia. Existem diferentes modos de fazer a operação? Um é mais complicado que outro? Pergunte ao seu cirurgião a razão da escolha de um método e não outro.

2. Porque eu preciso ser operado?

Existem muitas razões para eu ser operado? Algumas operações podem aliviar ou evitar a dor, outras podem reduzir um sintoma ou melhorar a qualidade de alguma função do corpo. Algumas cirurgias são feitas para diagnosticar

um problema, mas elas também podem salvar uma vida. O seu cirurgião lhe explicará a razão do seu procedimento. Esteja seguro de que compreendeu bem como a operação proposta se relaciona com o diagnóstico de sua condição de saúde.

3. Existe alternativa para a cirurgia?

Algumas vezes a cirurgia não é a única resposta para o problema médico. Remédios ou outros tratamentos não-cirúrgicos, como modificações de dietas ou exercícios especiais podem ajudar tanto ou mais. Você precisa saber tudo a respeito dos benefícios e riscos para poder decidir melhor. Uma alternativa pode ser a “espera armada”, na qual o médico e você verificam se o seu problema

melhora, estabiliza ou piora. Se ele se agravar você pode necessitar de cirurgia de emergência, mas se melhorar poderá adiar a cirurgia definitivamente.

4. Quais os benefícios de operar?

Pergunte a seu médico o que você ganhará com a operação. Por exemplo, uma substituição de cabeça do fêmur pode restabelecer a possibilidade de voltar a andar normalmente. Pergunte por quanto tempo durarão os benefícios cirúrgicos. Para alguns procedimentos, não é raro os benefícios terem pouco tempo de duração. Poderá haver a necessidade de outra cirurgia mais tarde? Para outros procedimentos, os resultados valem por toda a vida. Quando procurar saber o resultado da operação seja realista. Algumas vezes pacientes esperam muito e ficam decepcionados com o resultado. Pergunte a seu médico se existe alguma publicação a respeito dos resultados da cirurgia.



5. Quais são os riscos dessa cirurgia?

Todas as operações têm riscos, por isso você deve pesar os benefícios contra os riscos da operação. Complicações podem ocorrer durante a cirurgia. Todo paciente tem direito a solicitar do seu médico o Termo de Consentimento Informado, onde são esclarecidas as principais questões sobre a cirurgia ou tratamento.

6. O que acontecerá se eu não quiser fazer a operação?

Baseado no que sabe sobre os riscos e benefícios da operação, você poderá decidir por não realizar o procedimento. Pergunte ao cirurgião o que você ganha ou perde não se operando agora. Pode sentir mais dores? Pode piorar sua situação? O problema pode desaparecer espontaneamente?

7. Onde posso obter uma segunda opinião?

Ouvir uma segunda opinião de outro médico é um meio muito bom para você ter certeza de que a cirurgia é ou não a melhor alternativa para você.

O uso INADEQUADO do Plano de Saúde

Pode ser definido como uso inadequado do plano de saúde, aquele desnecessário à verificação ou restabelecimento do estado de saúde do beneficiário. Isso pode ocorrer tanto pela ação do médico quanto do paciente.

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 restringido 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.



Quem **USA MUITO**
o Plano, melhora
a saúde?

NÃO



Quem **NUNCA USA**
o Plano, tem boa
saúde?

**TAMBÉM
NÃO**

O **Plano de saúde Funssest** está fundamentado no conceito de mutualismo, ou seja, na partilha coletiva de riscos e de utilização. Interessa a todos, portanto, que o sistema seja gerido e acessado adequadamente, preconizando o bem-estar dos beneficiários, a prática médica de excelência, com base em evidências, e o melhor encaminhamento clínico para cada caso.

Fazer frente aos desafios de custos sem comprometer a qualidade dos serviços prestados aos beneficiários é o grande desafio do Plano de Saúde Funssest

Quando se analisa estatísticas desse mercado, bem como a utilização de serviços de determinado plano de saúde, nota-se um comportamento padrão, que permite classificar os beneficiários em três grupos com perfis de utilização distintos:

1. Os que mantêm uma rotina de prevenção e acompanhamento;
2. Os que usam indiscriminadamente os serviços e;
3. Aqueles que nunca usam o plano de saúde.

Sem uma análise detida, somos levados a acreditar que apenas os beneficiários que usam indiscriminadamente os serviços é que geram prejuízos ao plano, mas não é bem assim.

Há um segundo grupo que também é muito preocupante, que é aquele que nunca (ou raramente) utiliza serviços de saúde. É nesse grupo que o alto risco está oculto e pode se transformar em grandes e inesperadas despesas.

Tem-se, então, de um lado o grupo que utiliza os serviços indiscriminadamente e do outro aquele que raramente os utiliza. Diante dos opostos qual, então, é o melhor caminho? O equilíbrio!



Fundação de Seguridade Social
da ArcelorMittal Brasil – Funssest

 (27) 3348-1210 · 0800 702 1210

 funssest@arcelormittal.com.br

 (27) 99251- 0292

Utilizar de forma **consciente**, com foco em prevenção e sem desperdícios. Esta é a melhor maneira de o beneficiário preservar sua condição de saúde e contribuir para o **equilíbrio** econômico-financeiro de seu plano.





Av. Brigadeiro Eduardo Gomes, 526,
Polo Industrial Tubarão - Serra - ES - CEP 29160-904
Tel. (27) 3348-1210
funssest@arcelormittal.com.br
www.funssest.com.br

SAP 
Serviço de
Atendimento aos
Participantes
0800 702 1210