Cartilha de Uso Racional do Plano

CAPESESP

Uso Racional do Plano

Redação
Dr. Maurício de Freitas Lima

Edição
ACS - Assessoria de Comunicação Social
Maria Isabel Marques - MTB 16.996

Produção e Projeto Gráfico
Designer Gráfico: Patricia Lopes da Silva

Edição - Outubro/2012

Av. Mal. Câmara, 160 - 6° e 7° andares
Centro - Rio de Janeiro - RJ - Cep 20020-080
Tel.: 21. 3479-1200 / Fax: 21.2240-6459
E-mail: acs@capesesp.com.br
www.capesesp.com.br

Uso Racional do Plano

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.

6. Comunique a Central CAPESESP em caso de perda ou roubo do seu cartão do Plano.

CONSULTA

1. Quando for ao consultório médico fazer uma consulta, assine somente uma vez à guia de consultas da CAPESESP.

2. O retorno ao consultório médico para levar os exames, deve ser feito dentro de 30 dias. Durante este período você não deve assinar nova 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. Evite ir ao consultório médico com vários filhos, a não ser que todos estejam realmente doentes, pois o atendimento de todos gerará consulta adicionais, elevando desnecessariamente os custos do plano, além da exposição à possíveis 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

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 CAPESESP através do 0800 770 0387.

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.

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.

Cartilha para trabalhar diminuição da despesa com OPME/2ª opinião

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?

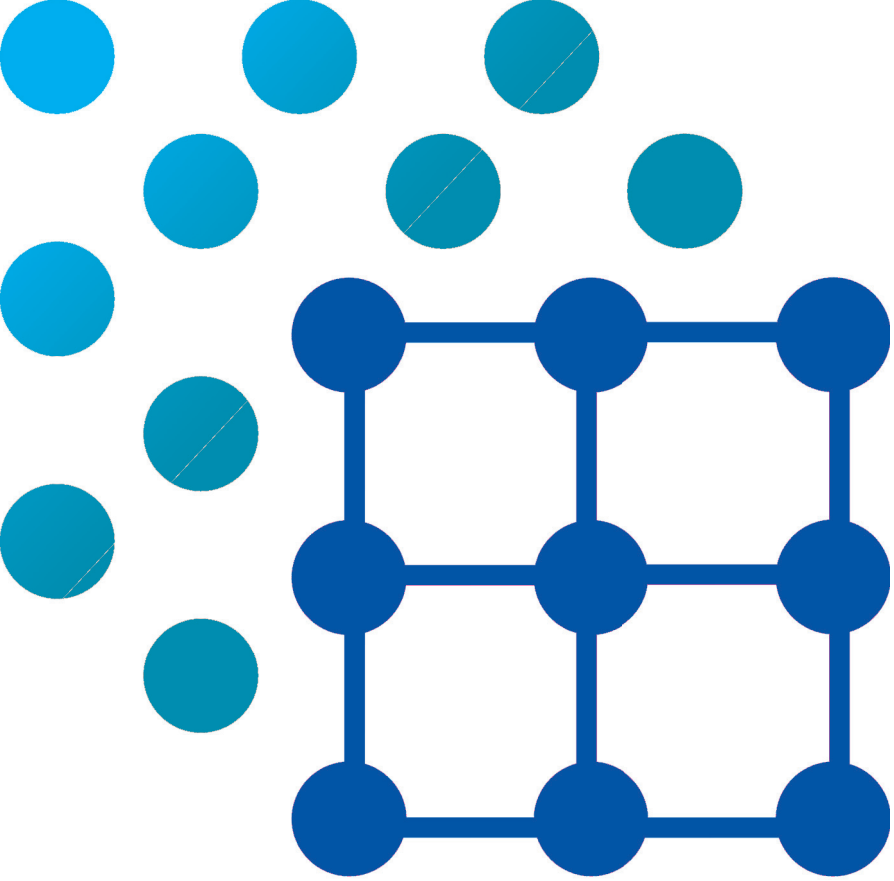
Todas as operações têm riscos, por isso você deve pesar os benefícios contra os riscos da operação. Complicações podem ocorrer durante a cirurgia. Todo paciente tem direito a solicitar do seu médico o Termo de Consentimento Informado, onde são esclarecidas as principais questões sobre a cirurgia ou tratamento. Veja modelo do termo no link a seguir.

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.



CAPESESP

www.capesesp.com.br