

# Unimed Sorocaba

## 10 dicas para você cuidar bem do seu plano de saúde

Para você que possui o plano da Unimed Sorocaba, segue algumas dicas para aproveitar melhor esse benefício que a Acivil te proporciona.

Essas dicas são fundamentais para tornar o plano de saúde, vantajoso para os dois lados, Unimed e cliente afinal se o plano não for adequadamente utilizado, todos saíram perdendo.

Para nunca errar, tente sempre comparar o plano de saúde com a sua casa, pois em nossa casa, estamos sempre atentos com os desperdícios, não deixamos torneiras abertas, não tomamos banhos demorados, não deixamos as luzes acesas sem necessidade, entre outros. Tudo isso, porque somos cidadãos responsáveis e também porque temos que economizar.

Diante disso o que temos que fazer é usar o plano da mesma forma, com bom senso.

### Exemplos:



- Procurar o médico somente se necessário, se estiver com algum sintoma, em acompanhamento médico ou é claro, nas consultas de rotina para homens, mulheres e crianças;

- Seja fiel ao seu médico, evite fazer rodízio com vários médicos diferentes, siga as orientações, faça o tratamento

corretamente, aproveite o prazo de retorno que é de 20 dias, realize os exames solicitados, ou seja, aproveite a consulta realizada, o tempo que você dedicou a ela, e cuide da sua saúde;

- O bom senso diz o seguinte: se você suspeita que está com algum problema de saúde, mas não sabe muito bem a que especialidade estão relacionados os seus sintomas, marque uma consulta com um clínico geral. Assim, se necessário, ele terá todas as condições para indicar um especialista;

- Nos deparamos nos consultórios com mães que levam todos os seus filhos juntos ao médico, “para aproveitar a viagem”. Mas pergunto, se você tivesse que pagar particular a consulta, levaria todos seus filhos mesmo?? Portanto, lembrem-se do bom senso, se só um filho está doente, não tem porque levar os outros para se consultar também. Além disso, eles ficarão expostos, convivendo com doentes sem necessidade;

- Quando não puder comparecer a uma consulta agendada, desmarque com antecedência. Hoje o número de pessoas que faltam às consultas é muito grande, e essa atitude prejudica o andamento das agendas médicas, pois o horário fica reservado para uma pessoa que não comparece. Tanto o médico quanto outro paciente estão perdendo com isso;

- **NUNCA** empreste seu cartão, ele é de uso pessoal e intransferível. Além disso, essa atitude é passível de ações judiciais;



- Alguns resultados de exames não se alteram por um determinado período, o que possibilita que você guarde seus exames por um tempo e os leve toda vez que for passar ao médico, assim você poderá ser diagnosticado e tratado mais rapidamente. Não esqueça que para maior comodidade os resultados podem ser retirados via internet no site da Unimed Sorocaba:

[www.unimedsorocaba.com.br](http://www.unimedsorocaba.com.br);

- Nunca utilize a urgência/emergência para consultas que não envolvem risco. Existem inúmeras situações em que o usuário já está com dor há dias e resolve procurar a emergência, quando o correto seria buscar atendimento nos consultórios;

Para melhor entendimento:

**Urgência:** quando a situação necessitar de um atendimento rápido, porém sem risco de vida imediato.

**Emergência:** quando a situação envolver risco de vida;

- E lembre-se que para consultas de urgência com pediatra, caso o atendimento possa ser realizado em consultório, existe a Central de Consultas Unimed, que através do telefone 0300-1159200 de 2ª a 6ª feira, disponibilizará nas cidades de Sorocaba, Votorantim e Piedade uma consulta nessa especialidade para o mesmo dia;

- A utilização indevida do plano de saúde acarreta um gasto desnecessário, que certamente será repassado a todos os usuários do plano, pois o reajuste da empresa sempre estará condicionado ao uso do plano. Portanto pense nos seus atos e atitudes e siga as orientações acima. Lembre-se que o plano é coletivo, e todos são responsáveis por ele. Se cada um fizer a sua parte, todos saem ganhando.



Evite desperdícios e muita saúde para você e seus familiares!!!