

Conheça melhor
e saiba como
usar bem o seu
plano de saúde.

Bem-vindo!
Estou aqui para
falar um pouco da
Bradesco Saúde
para você.



bradesco
saúde

Com Você. Sempre.

Agora você e seus dependentes têm a segurança e a tranquilidade do atendimento de qualidade que a Bradesco Saúde proporciona por meio da rede referenciada de seus planos.



Vamos conhecer melhor o seu plano de saúde?



Que legal!

Vamos!

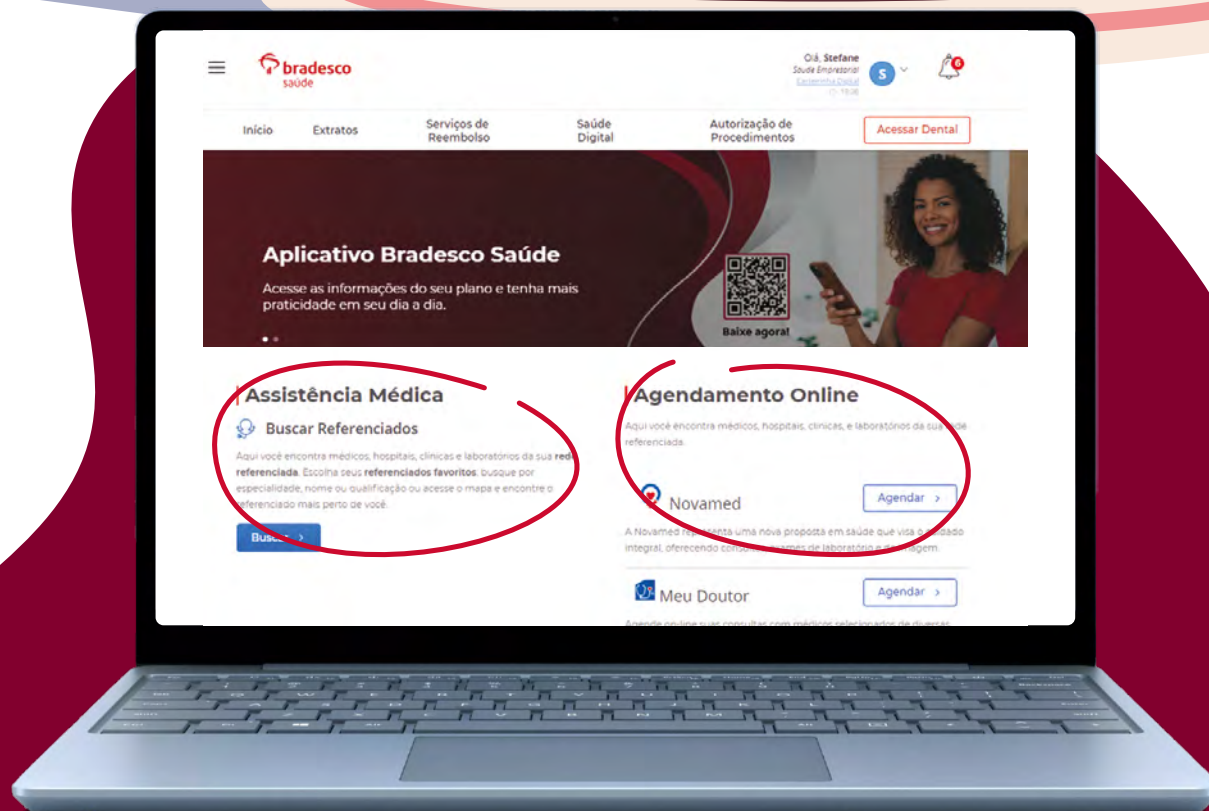
Canais Digitais

Os nossos canais digitais permitem que você acesse informações e serviços relevantes para usar o seu plano Bradesco Saúde da melhor maneira. Veja!

Muito fácil de usar!



aplicativo Bradesco Saúde



www.bradescosaude.com.br

Rede Referenciada

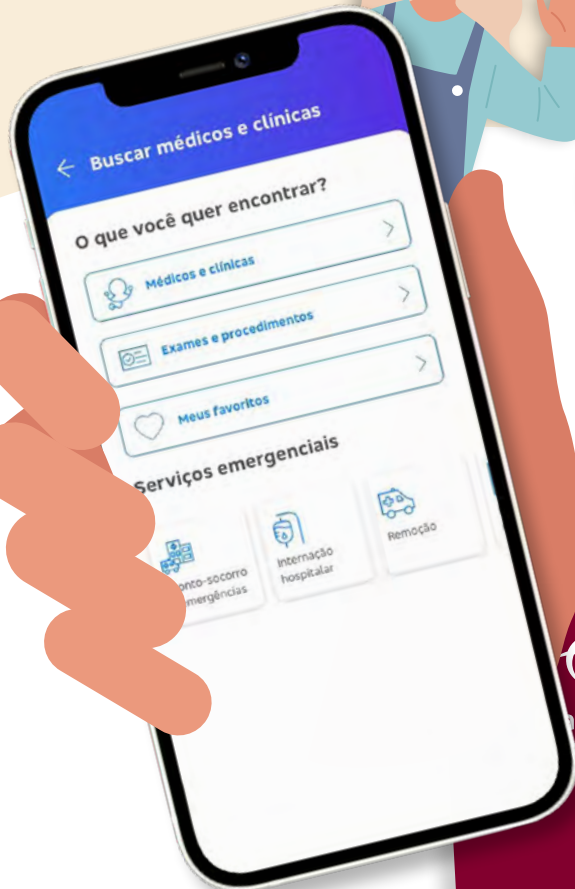
Você e seus dependentes têm acesso a serviços de saúde por meio da rede referenciada do seu plano Bradesco Saúde.

O que é rede referenciada?

É o conjunto de médicos, consultórios, hospitais, laboratórios e outros prestadores que atendem pelo seu plano Bradesco Saúde.

E como a gente sabe se um médico é ou não referenciado?

Para localizar um referenciado, você só precisa acessar o app ou o site da Bradesco Saúde e verificar os prestadores que estão disponíveis no seu plano.



aplicativo Bradesco Saúde

E para agendar é muito fácil! Basta entrar em contato com o prestador escolhido pelos números de telefone apresentados no site e no aplicativo e combinar o melhor dia e horário para o seu atendimento.



Meu Doutor Novamed

Você pode contar com os serviços das clínicas Meu Doutor Novamed, que fazem parte do Grupo Bradesco Seguros.

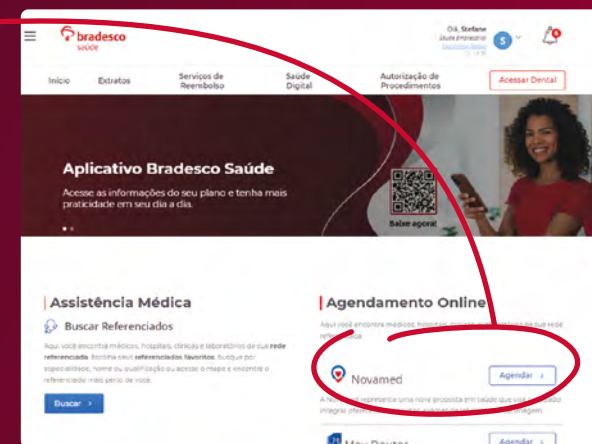
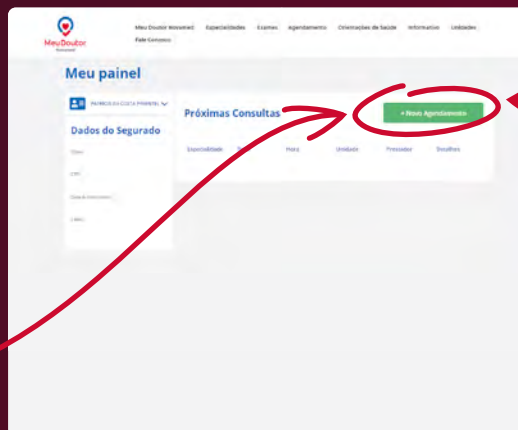
As consultas podem ser feitas por livre demanda (sem necessidade de agendamento prévio).

A depender do caso, os pacientes podem ser medicados na própria unidade.

Com a Meu Doutor Novamed, você também pode se consultar de casa, usando a telemedicina da Meu Doutor Novamed. Basta ligar e agendar pelo telefone: (11) 3930-4444.



novamedsaude.com.br



E caso você queira agendar um atendimento, basta acessar o site ou o app Bradesco Saúde. Nos canais digitais, também é possível conferir a disponibilidade de clínicas em sua região.

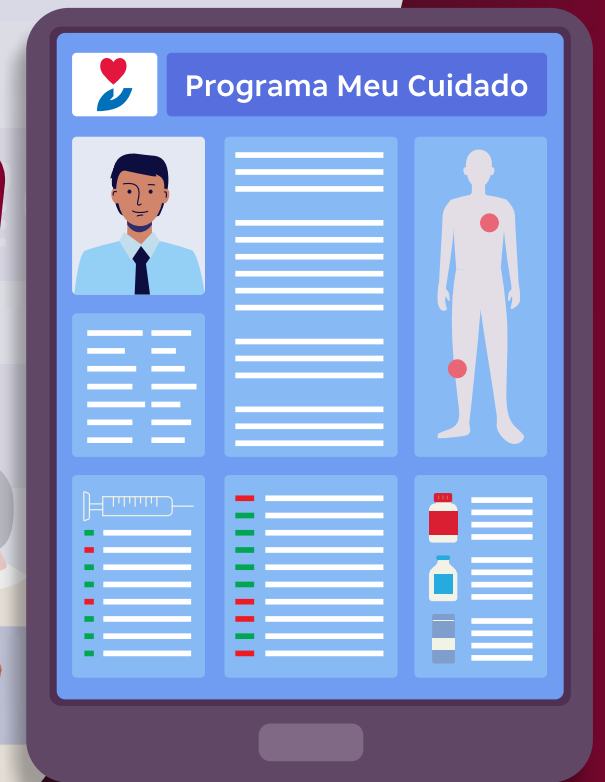
bradescosaude.com.br > Login > Pessoa Física > Saúde

Meu Doutor Novamed

Nossa equipe multidisciplinar tem foco na promoção da saúde e na prevenção de doenças, visando o cuidado integral dos pacientes.



São mais de 15 especialidades, com consultas agendadas e não agendadas, além de procedimentos ambulatoriais e exames laboratoriais e de imagem.



Contamos com o Programa Pós-Covid para atendimento de pacientes que ficaram com sequelas da COVID-19.

E ainda com o Programa Meu Cuidado, em que os pacientes de todas as idades são acompanhados de forma individual e integral.

Meu Doutor

Outra opção é o programa Meu Doutor. Confie na seleção de médicos do programa para ter um profissional que vai te acompanhar durante sua vida e te orientar de forma personalizada e segura, caso precise de uma referência.



Já sei. Nos canais digitais Bradesco Saúde podemos saber mais sobre as cidades de cobertura e as especialidades disponíveis.



Isso mesmo! Dá para ver mais informações no site Meu Doutor ou na área exclusiva do beneficiário no site da Bradesco Saúde. Você pode fazer a marcação de suas consultas de forma rápida e segura pelo site ou pelo app da Bradesco Saúde sempre que precisar, 24 horas por dia, sete dias por semana.

E o melhor: os médicos do Meu Doutor possuem uma agenda com menor tempo de espera para beneficiários da Bradesco Saúde.

Os médicos do Meu Doutor têm acesso aos registros clínicos das consultas, resultados de exames, diagnósticos e outras informações importantes sobre a sua saúde. Essas informações são registradas a cada atendimento pelo programa, proporcionando um cuidado qualificado e personalizado, pois será realizado por profissionais que conhecem você por meio do seu histórico de saúde. Sempre zelando pelo sigilo médico e pela Lei Geral de Proteção de Dados.



Carteirinha (física e digital)

Para iniciar qualquer atendimento, você precisa apresentar a carteirinha do seu plano e o seu documento de identificação.

A carteirinha do plano de saúde e a identidade, por favor.

Puxa. Eu esqueci a carteirinha.

Não tem problema. Você pode acessar a versão digital pelo app ou pelo site da Bradesco Saúde.



aplicativo
Bradesco Saúde

E se você perder a sua carteirinha, informe imediatamente à Bradesco Saúde e solicite a emissão de uma segunda via.

Fique ligado: a carteirinha é pessoal e intransferível.

Nunca empreste nem permita que outros utilizem a sua carteirinha para usar serviços do seu plano de saúde.

Reembolso

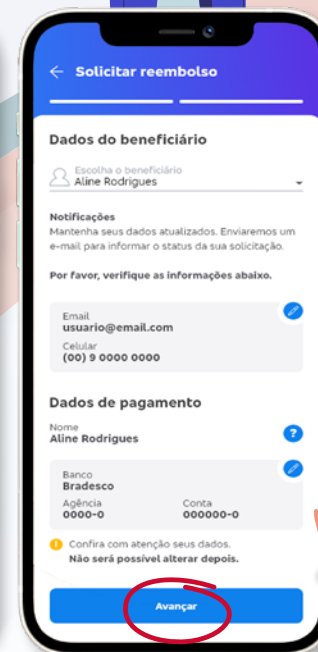
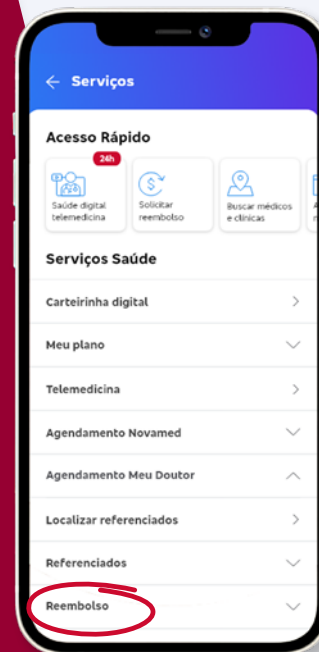
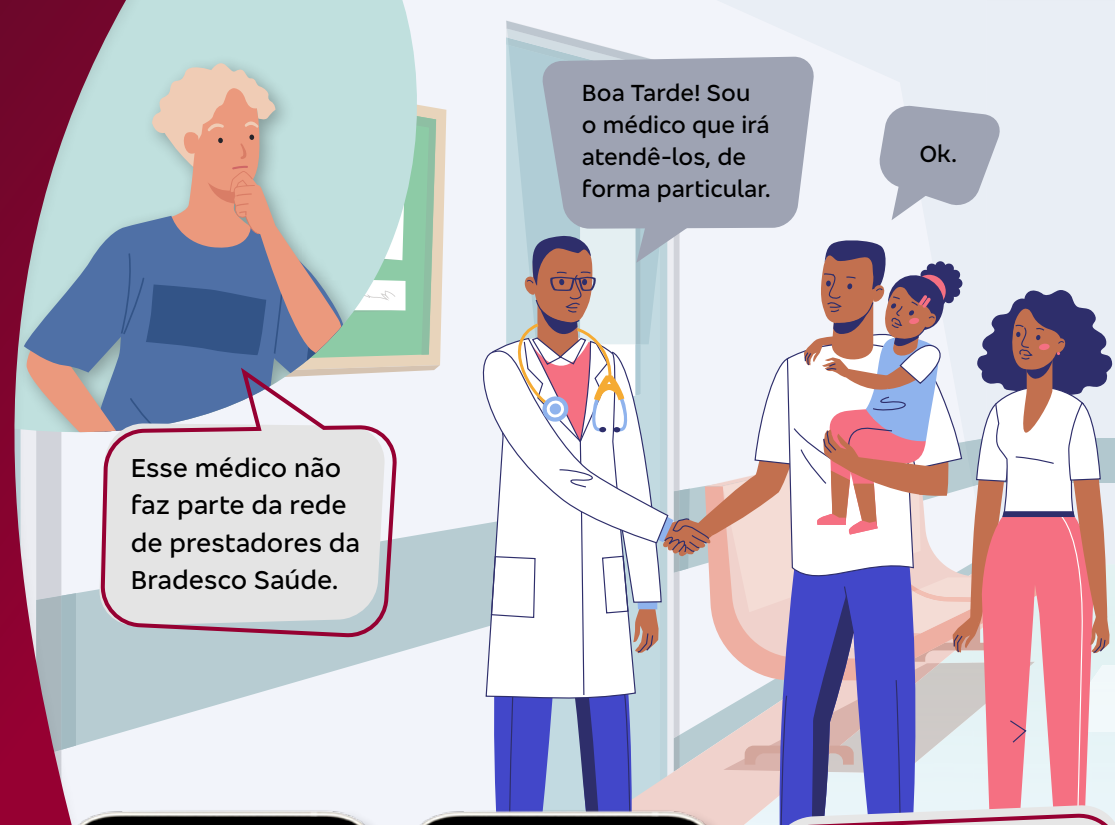
A rede do seu plano possui diversas opções de atendimento de qualidade. Mas, se optar por realizar procedimentos oferecidos por prestadores que não façam parte da rede, existem duas modalidades comercializadas:

- > Reembolso específico, que cobre determinados procedimentos realizados por prestadores que não fazem parte da rede do seu plano.
- > Reembolso completo, que contempla todos os procedimentos cobertos pelo plano, quando realizados fora da rede.

A modalidade, assim como os limites do reembolso, são definidos durante a contratação do plano pela sua empresa.

Para consultar se o seu plano de saúde possui modalidade de reembolso específico, siga os passos abaixo:

1. Acesse bradescosaude.com.br, clique em "Fazer login" > "Pessoa Física" > "Saúde".
2. Já em sua área exclusiva, clique no menu ao lado da marca "Bradesco Saúde", no topo esquerdo da tela e acesse: Meu Plano de Saúde > Informações Cadastrais
3. Veja os itens "Modalidade de Reembolso" e "Cobertura de Reembolso".



As solicitações são feitas de forma digital, no aplicativo, com a tecnologia do reconhecimento facial para mais segurança.

aplicativo Bradesco Saúde



Reembolso

Funciona assim: se o prestador escolhido não faz parte da rede ...

... lembre-se de que primeiro é necessário verificar se o prestador escolhido e o serviço prestado estão habilitados no Cadastro Nacional de Estabelecimentos de Saúde (CNES). Essa é uma das regras para que o reembolso seja feito.

É obrigatório realizar o pagamento do serviço prestado. E, após esse passo, solicite a documentação necessária referente ao atendimento e envie à Bradesco Saúde para análise de reembolso.

Atenção! Nunca apresente recibos em duplicidade ou parcelados para aumentar o valor a ser reembolsado. E nem forneça seus dados para outra pessoa tentar solicitar o reembolso, pois o processo é feito por biometria. Os logins e as senhas são individuais e intransferíveis. As solicitações podem ser feitas pelo titular ou pelo dependente em seu próprio acesso.

Não esqueça: você precisa pagar pelo atendimento antes de solicitar o reembolso à operadora.

Preciso da nota fiscal ou do recibo da consulta de hoje para solicitar o reembolso. Pode providenciar, por favor?

Claro. Só um momento.

O pagamento será feito conforme coberturas, limites e modalidade de reembolso do seu plano.

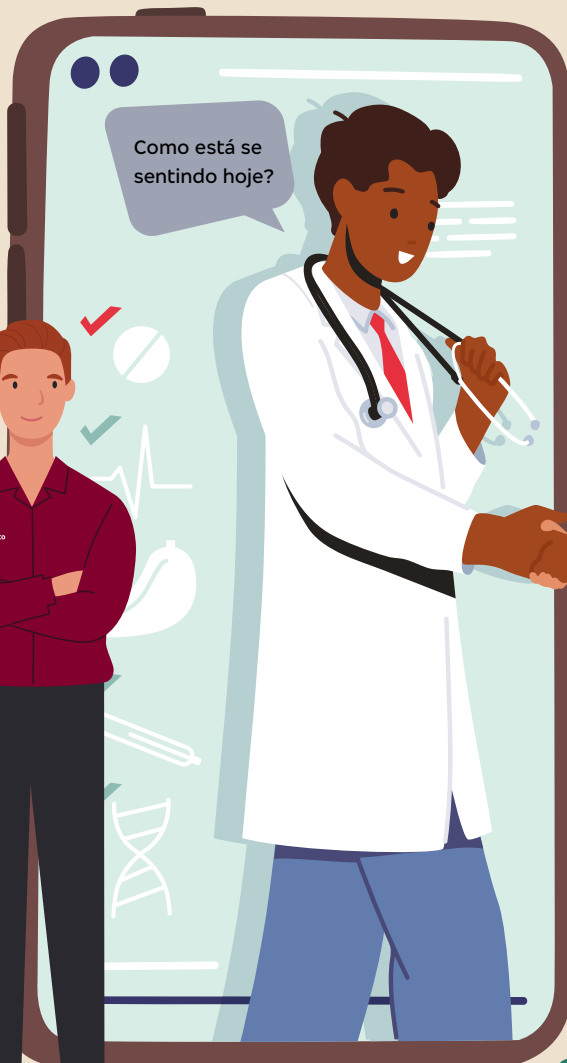
Basta baixar o aplicativo da Bradesco Saúde, selecionar o paciente, o tipo de atendimento e anexar as notas fiscais ou os recibos, além dos documentos médicos solicitados. Não precisa enviar a documentação física.

Esse procedimento é muito prático mesmo...



Saúde Digital

Essa é a telemedicina da Bradesco Saúde. Com ela você pode fazer consultas imediatas a qualquer hora, de qualquer lugar, pelo app Bradesco Saúde. Com todo o conforto e segurança.



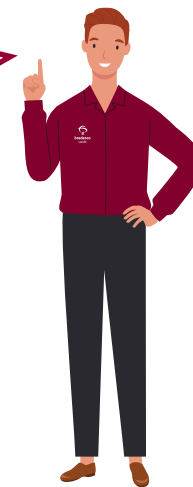
Estou sentindo alguns sintomas. O que devo fazer?

Vou enviar o pedido para o exame. Você já deve fazê-lo. Assim que tiver o resultado, você precisa retornar o contato, para nova avaliação.



Há também um chat para tirar dúvidas diretamente com profissionais da saúde.

O médico pode ainda solicitar exames, prescrever medicamentos ou, caso seja necessário, encaminhar o seu caso para outro serviço de saúde.



Você pode optar por consultas regulares à distância com um especialista habilitado da rede referenciada – médicos e também psicólogos, nutricionistas e fonoaudiólogos – e ter acompanhamento ao longo do tempo.

Basta acessar a área exclusiva do beneficiário, conferir a lista de prestadores, escolher o da sua preferência e fazer contato para agendar a consulta.

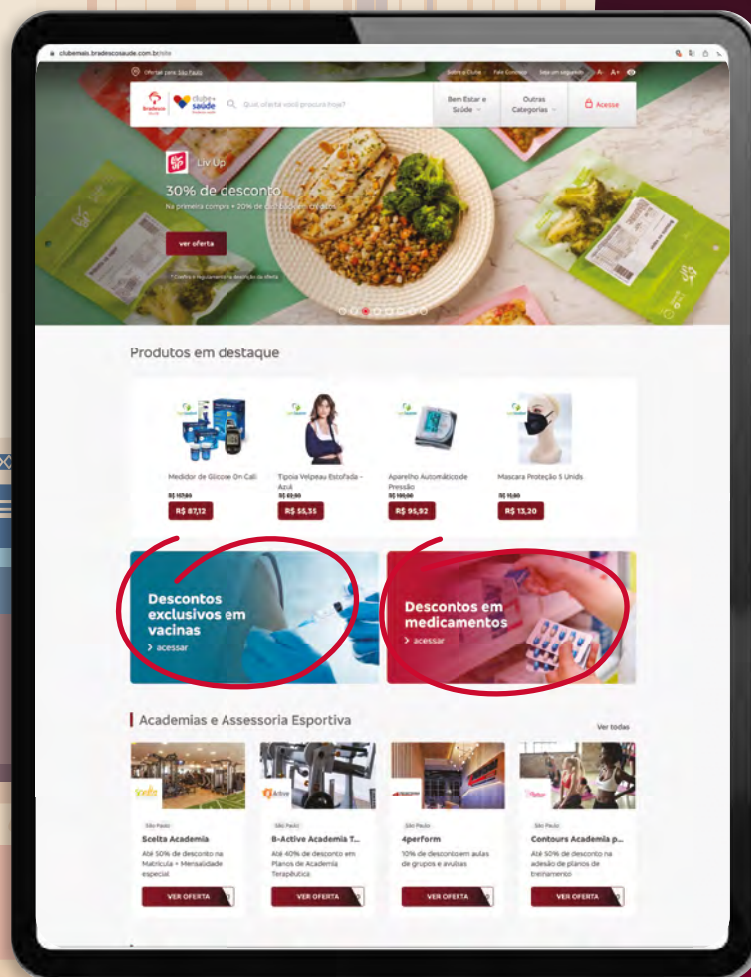
Clube+Saúde

Cliente Bradesco Saúde pode contar com o Clube+Saúde, que oferece descontos, benefícios e outras oportunidades direcionadas à saúde e ao bem-estar.

Olha que legal!

Opa! Tem essa academia perto de casa...

Tem descontos em diversas categorias, como medicamentos, vacinas e até em refeições saudáveis!



Uso Consciente

A gente sempre ouve falar dos custos elevados da saúde e dos altos índices de reajuste dos planos de saúde, mas... você sabia que esses aumentos, em parte, são consequência do uso inadequado do plano?

Você pode ajudar a evitar isso. Afinal, todos são responsáveis pela utilização adequada e consciente do plano de saúde.

São medidas e atitudes muito simples. Vou dar algumas dicas de uso consciente do seu plano Bradesco Saúde, para você ver como é fácil.



Sabia que sou médico da sua família desde antes de você nascer?

Eu cresci muito desde a última consulta?

Tenha sempre o seu médico-clínico de referência para acompanhar, de forma preventiva, a sua saúde. Conhecendo o seu histórico, ele é o mais indicado para novos diagnósticos ou para verificar a evolução de um tratamento.

Estou preocupada... acha que devemos ir ao pronto-socorro?

Não. O nosso médico já nos alertou sobre isso. Devemos evitar o pronto-socorro e deixá-lo para os casos de urgência/emergência. Vamos ligar para ele primeiro.

E sempre busque, em primeiro lugar, a orientação dele. Que pode saber melhor o que fazer do que um médico de um pronto-socorro, que ainda não conhece você.

Uso Consciente

Prepare-se para as suas consultas médicas com antecedência: leve suas dúvidas e queixas anotadas. Assim você não vai esquecer de dizer o que é importante.



Aproveite bem o tempo com o seu médico: tire todas as suas dúvidas e converse sobre todas as opções de tratamento disponíveis.

Oi, vovó. O que você está fazendo?

Tenho uma consulta com meu cardiologista e estou fazendo uma lista dos exames que preciso levar e anotando dúvidas sobre os remédios que estou tomando.

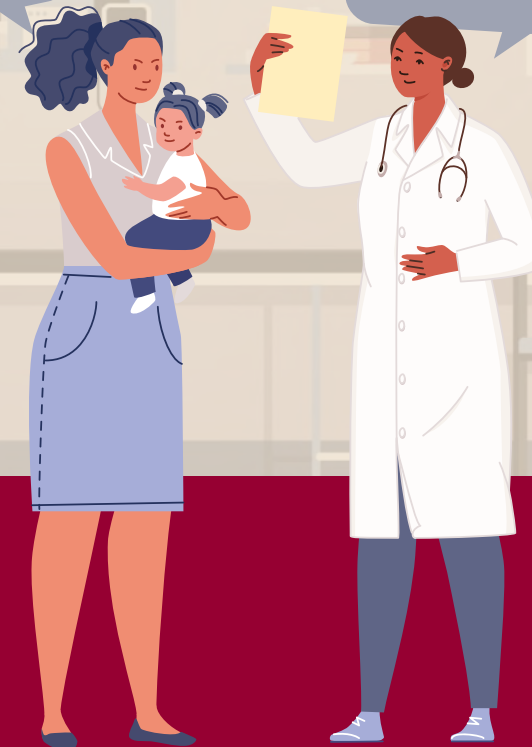
Assim eu não esqueço de nada.



Eu trouxe os exames que o endocrinologista pediu.

Ótimo! Vamos só precisar complementar.

Você sabia que exames feitos repetidas vezes sem necessidade aumentam os custos do plano de saúde?



Não repita exames sem que seja realmente necessário: alguns exames têm validade longa, não precisam ser feitos frequentemente, devem ser levados a cada consulta. Só o seu médico pode dizer quando você deve fazer um exame novamente e fazer o pedido quando for o caso.

Uso Consciente

Verifique sempre os resultados dos seus exames e compartilhe com o seu médico. Quanto antes ele tiver acesso, mais eficaz será a orientação dele.

SALA DE EMERGÊNCIA

Assim que tiver os resultados desses exames complementares, me passe uma mensagem avisando e marcaremos o seu retorno.

Alô. Tivemos uma desistência para a consulta das 14h, na próxima segunda. Pode vir?

Que ótimo!
Sim, posso ir.

Caso não possa comparecer a uma consulta por algum imprevisto, desmarque com a maior antecedência possível. Outras pessoas podem usar esse horário para uma consulta importante.

Leia atentamente os documentos antes de assinar. Veja se reconhece todos os itens listados, ou seja, se não há algo além do que foi utilizado por você.

Oi, senhor. Preciso que assine a guia da consulta. Leia antes de assinar, por favor. Verifique seus dados e a data também.

Use seu plano de saúde com segurança: a Bradesco Saúde é contra fraudes e conta com a sua ajuda para fiscalizar também. Juntos, podemos manter a saúde do seu plano em dia.

Conheça as fraudes mais comuns e fique atento ao utilizar seu plano: **CLIQUE AQUI**.

Alguns cuidados para evitar ações que podem não parecer fraude, mas são:

- > **NUNCA** assine uma guia em branco.
- > **NUNCA** compartilhe seu login e senha dos canais digitais, são informações pessoais e intransferíveis.
- > **NUNCA** use o plano de saúde para procedimentos não cobertos (procedimentos estéticos, massagens, fitness), "disfarçados" como consultas ou outros procedimentos.


bradesco
saúde

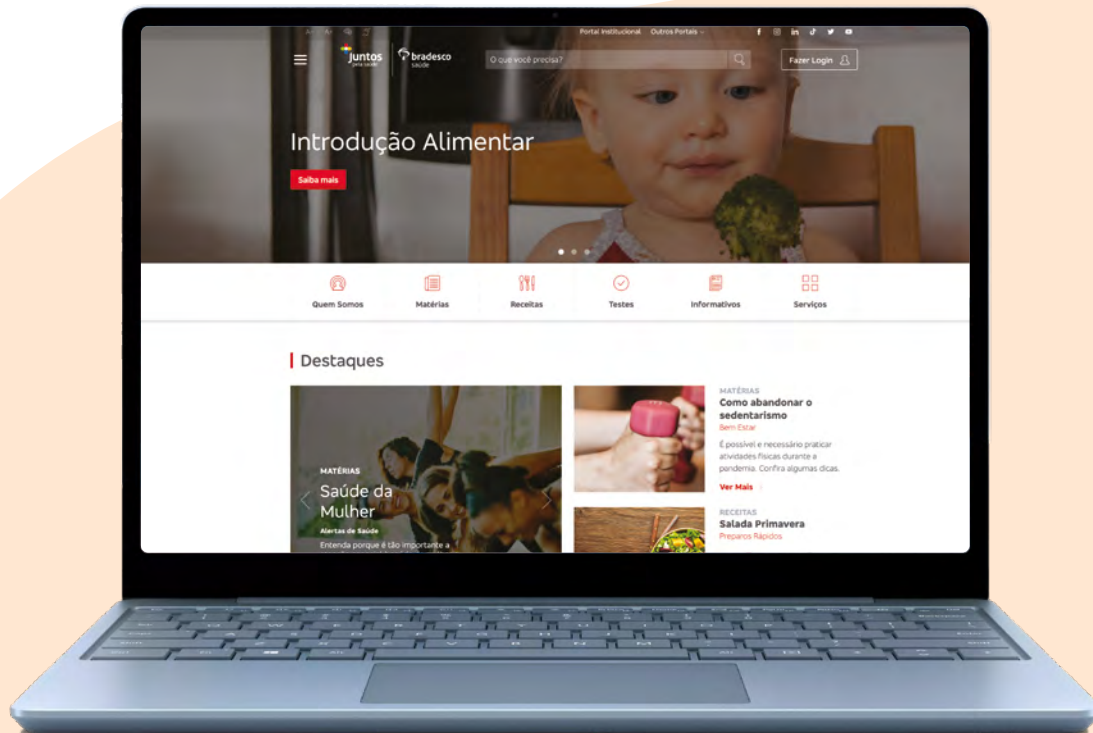
Juntos pela Saúde

Cuidar da saúde de forma preventiva é sempre a melhor opção. Afinal, o cuidado com a sua saúde depende das suas atitudes.

Para ajudar nessa prevenção, a Bradesco Saúde oferece o programa Juntos pela Saúde – conjunto de ações referentes à promoção da saúde e prevenção de doenças. É só acessar bradescoseguros.com.br/juntospelasaude



Essas ações são importantes para ter uma melhor qualidade de vida e mais bem-estar.



Juntos pela Saúde

Vou compartilhar com você informações muito importantes para o cuidado com a sua saúde – algumas dicas para um cuidado efetivo, com foco na prevenção, para você levar uma vida mais saudável e viver com mais saúde e disposição.



ALIMENTAÇÃO

- Mantenha uma alimentação rica em frutas, verduras e legumes. Evite frituras e alimentos gordurosos. E beba ao menos 2 litros de água por dia, caso não exista nenhuma restrição recomendada pelo seu médico.
- Procure fazer de 4 a 5 refeições diárias nas horas certas e procure não comer (“beliscar”) entre elas.
- Evite bebidas alcoólicas e não fume.



SONO E REPOUSO

- Procure dormir entre 6 e 8 horas por noite num quarto sempre arejado e silencioso.
- Aproveite bem os momentos de descanso para sair da rotina, relaxar e se divertir.



ATIVIDADE FÍSICA

- Pratique algum esporte ou mantenha alguma atividade física regular, como caminhar, nadar ou andar de bicicleta.
- Em casa ou no trabalho, aproveite todas as oportunidades para movimentar-se. Evite ficar sentado por longos períodos, caminhe, suba escadas, faça pausas no trabalho para se alongar.



EXAMES REGULARES E ACOMPANHAMENTO MÉDICO

- Tenha um médico que acompanhe o seu histórico e o eventual surgimento de sintomas, preferencialmente um clínico geral.
- Faça os exames que o seu médico solicitar. O diagnóstico precoce salva vidas.



Juntos pela Saúde

HIPERTENSÃO ARTERIAL

- ▶ A hipertensão arterial é uma doença crônica caracterizada por aumento persistente da pressão arterial e que pode ser causada por diversos fatores.
- ▶ Hábitos saudáveis e uso de medicamento, quando recomendado pelo seu médico, evitam futuras complicações e mantêm a doença controlada.
- ▶ Dicas: controle seu peso, adote uma alimentação saudável, evitando sal em excesso, pratique exercícios físicos pelo menos três vezes por semana, não fume e mantenha uma rotina equilibrada. E, claro, visite o médico regularmente.

OBESIDADE

- ▶ A obesidade, ou excesso de gordura corporal, pode causar sérios danos à saúde. É considerada uma doença crônica que está associada a várias outras, como hipertensão, diabetes e doenças cardiovasculares.
- ▶ A combinação de uma alimentação saudável, atividade física regular, com a orientação de profissionais especializados, é essencial no tratamento da obesidade. Outros tratamentos podem ser recomendados pelo seu médico. Não deixe de visitá-lo regularmente.



TABAGISMO

- ▶ O tabagismo é reconhecido como uma doença crônica causada pela dependência à nicotina presente nos produtos à base de tabaco.
- ▶ Ele está relacionado a mais de 50 doenças que atingem a boca, a garganta, os pulmões, o coração e os vasos sanguíneos do corpo, entre outros.
- ▶ Para cessar o tabagismo, busque orientação de profissionais especializados. Outras medidas, como atividade física regular, podem auxiliar neste processo.

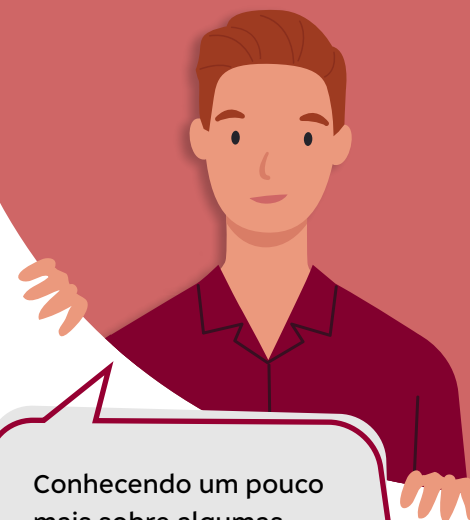


DOENÇAS CARDIOVASCULARES

- ▶ Os principais fatores de risco para as doenças cardiovasculares são: tabagismo, dieta rica em gorduras e sal, sedentarismo, obesidade, estresse, abuso de álcool, colesterol alto, diabetes, hipertensão arterial e hereditariedade.
- ▶ Para manter o coração e os vasos sanguíneos saudáveis, mantenha uma alimentação saudável, controle o peso, pratique atividades físicas regularmente e evite o tabagismo e o consumo excessivo de álcool.

DIABETES

- ▶ O diabetes é uma doença crônica caracterizada por um excesso de açúcar (glicose) no sangue.
- ▶ A prevenção e o controle do diabetes evitam uma série de complicações. Por isso, é importante manter um estilo de vida saudável, por meio de uma alimentação saudável, prática de atividade física regular e controle de peso, além de não fumar e evitar bebidas alcoólicas.
- ▶ Não deixe de realizar consultas e exames de rotina.



Conhecendo um pouco mais sobre algumas doenças e sua prevenção:



Juntos pela Saúde



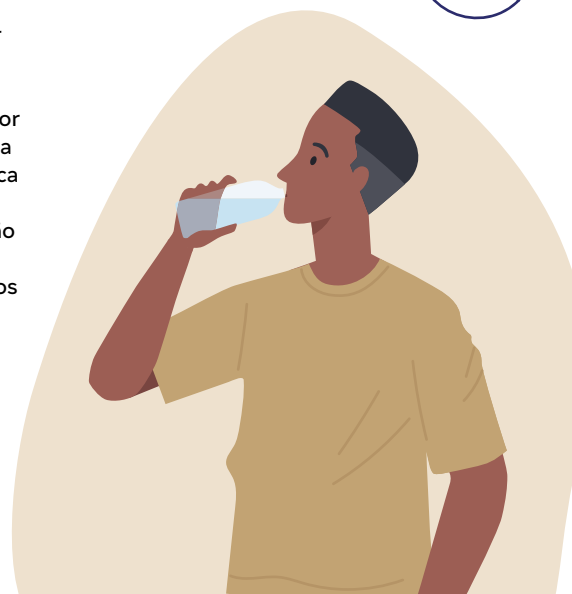
ESTRESSE

- É uma resposta natural do organismo a determinadas situações de perigo ou ameaça, gerando um “estado de alerta”. Ele pode ser causado por eventos traumáticos, doenças graves e situações de emergência, ou ainda por situações cotidianas no ambiente de trabalho ou familiar.
- O estresse pode causar sinais e sintomas, como: dor de cabeça, distúrbios do sono, irritabilidade, dificuldade de concentração, tensão muscular, sensação de angústia, tristeza, etc. Em excesso, ele pode contribuir para piora de doenças ou para o surgimento de outras.
- Alguns hábitos podem te ajudar a lidar melhor com o estresse: ter um sono adequado e uma alimentação saudável; praticar atividade física regularmente; planejar bem o seu tempo; destinar tempo livre para lazer e hobbies; não fumar; evitar bebidas alcoólicas em excesso; e buscar ajuda de profissionais especializados quando necessário.



CÂNCER DE MAMA

- É o tipo de câncer mais comum entre as mulheres, e o diagnóstico precoce é muito importante, pois aumenta as chances de cura – por isso a importância de realizar o autoexame das mamas, um método simples, rápido e prático.
- A mamografia de rastreamento (exame de rotina em mulheres) deve ser realizada em mulheres entre 50 e 69 anos, com intervalo máximo de dois anos entre os exames. Também pode ser realizada a partir dos 40 anos ou após os 69 anos de idade, em caso de orientação médica, ou a partir de 35 anos, para mulheres do grupo de risco. Outros exames de imagem também podem ser necessários, dependendo da idade e dos fatores de risco do paciente.
- Histórico familiar em parentes de primeiro ou segundo grau, algumas alterações genéticas e o uso de alguns hormônios são fatores de risco para o câncer de mama. Já uma alimentação saudável, a prática de exercícios físicos e a restrição de álcool e tabaco auxiliam na prevenção.




CÂNCER DE COLO DE ÚTERO

- Uma das causas mais frequentes é a infecção persistente por alguns tipos do Papilomavírus Humano - HPV (chamados de tipos oncogênicos). A transmissão do HPV é também pela via sexual.
- O câncer do colo do útero é uma doença de desenvolvimento lento, que pode não apresentar sintomas na fase inicial.
- A infecção pelo HPV, múltiplos parceiros sexuais, o uso prolongado de anticoncepcionais orais e o tabagismo são exemplos de alguns fatores de risco.
- Bons hábitos alimentares, atividade física regular, vacinação contra o HPV, uso de preservativos e exames preventivos periódicos são fatores de proteção.

CÂNCER DE PRÓSTATA

- É uma doença que acomete homens, principalmente após os 50 anos, e pode não apresentar sintomas na fase inicial.
- Para garantir o tratamento adequado do câncer de próstata, é importante realizar o diagnóstico precoce. Por isso, homens a partir de 50 anos de idade (ou 45 anos, se houver caso de câncer de próstata na família), mesmo na ausência de sintomas, devem ir ao urologista anualmente para realizar os exames de rotina.
- Exames periódicos e o acompanhamento de um urologista – além de uma vida saudável, com boa alimentação e a prática de exercícios físicos – são a melhor forma de prevenção do câncer de próstata.





Agora você conhece
melhor a Bradesco
Saúde, seu plano e
como usá-lo de forma
adequada!


bradesco
saúde

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- > ANS. MANUAL DE DIRETRIZES PARA O ENFRENTAMENTO DA OBESIDADE NA SAÚDE SUPLEMENTAR BRASILEIRA. Disponível em: https://www.ans.gov.br/images/Manual_de_Diretrizes_para_o_Enfrentamento_da_Obesidade_na_Sa%C3%BAde_Suplementar_Brasileira.pdf. Acesso em 09/12/2021.
- > INCA. Tabagismo. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/tabagismo>. Acesso em 09/12/2021.
- > INCA. Câncer do colo do útero. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/tipos-de-cancer/cancer-do-colo-do-utero>. Acesso em 09/12/2021.
- > INCA. Câncer de mama. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/tipos-de-cancer/cancer-de-mama>. Acesso em 09/12/2021.
- > INCA. Câncer de próstata. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/tipos-de-cancer/cancer-de-prostata>. Acesso em 09/12/2021.
- > SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial – 2020. Disponível em: <http://departamentos.cardiol.br/sbc-dha/profissional/pdf/Diretriz-HAS-2020.pdf>. Acesso em 09/12/2021.

Este é um material informativo da Bradesco Saúde. As situações relacionadas no material são meramente ilustrativas. As coberturas e os serviços disponíveis podem variar de acordo com o plano contratado.

BRADESCO SAÚDE bradescosaude.com.br

MEU DOUTOR NOVAMED novamedsaude.com.br

MEU DOUTOR bradescoseguros.com.br/clientes/meu-doutor

CLUBE+SAÚDE clubemais.bradescosaude.com.br

JUNTOS PELA SAÚDE bradescoseguros.com.br/juntospelasaude



Com Você. Sempre.

CENTRAL DE RELACIONAMENTO: 4004 2700 | 0800 701 2700

SAC - Serviço de Atendimento ao Consumidor: 0800 727 9966

SAC - Deficiência Auditiva ou de Fala: 0800 701 2708

OUVIDORIA: 0800 701 7000



Conheça mais sobre seu plano no APP
Bradesco Saúde (baixe agora no QR Code ao
lado) ou acesse bradescosaude.com.br

bradescosaude.com.br



BRADESCO SAUDE S.A. - 005711
CNPJ: 92.693.118/0001-60

BRADESCO SAÚDE - OPERADORA DE PLANOS S/A - 421715
CNPJ: 15.011.651/0001-54

Março.2024