Cuide bem do seu seguro-saúde.
Veja o que fazer para que o seu seguro-saúde possa cuidar sempre bem de você.
Bradesco Saúde
Bradesco Seguros
É melhor ter.

# *O segredo da saúde começa no seu dia-a-dia.*

**Alimentação**

- Mantenha uma alimentação rica em frutas, verduras e legumes. Evite frituras e alimentos gordurosos. E beba sempre muita água.
- Faça suas refeições nas horas certas e procure não comer ("beliscar") entre as refeições.
- Evite bebidas alcoólicas e não fume.

**Sono e repouso**

- Toda noite, procure dormir entre 6 e 8 horas. Seu quarto deve estar sempre arejado e silencioso.
- Aproveite bem os momentos de descanso, saindo da rotina, movimentando-se e divertindo-se muito.

**Atividade física**

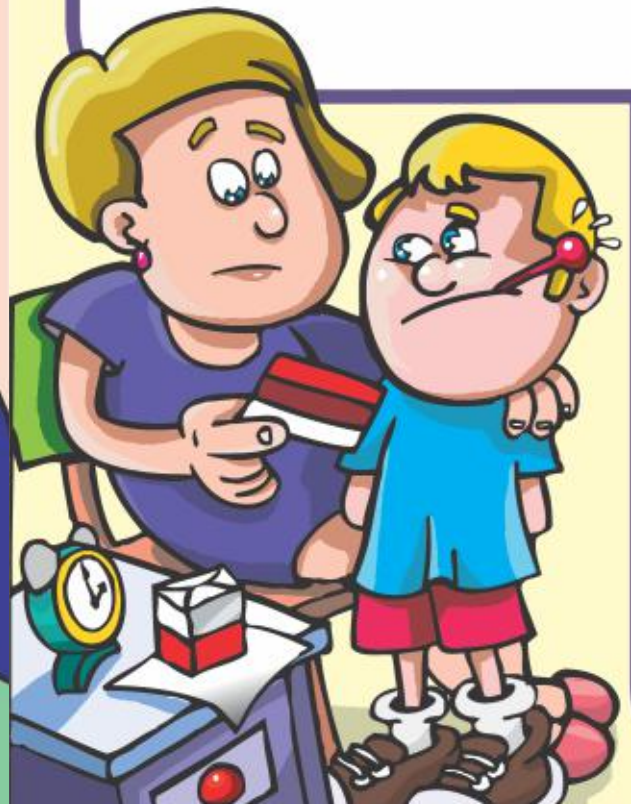
- Pratique algum esporte ou mantenha alguma atividade física regular, como caminhar, nadar ou andar de bicicleta.
- Em casa ou no trabalho, aproveite todas as oportunidades para movimentar-se. Evite ficar sentado, caminhe, suba escadas.

Todos nós fazemos questão de contar com atendimento médico e hospitalar de alta qualidade.

Preocupada com o bem-estar dos funcionários e seus familiares, sua empresa contratou um excelente seguro-saúde.

Mas, para evitar que o custo do seu seguro-saúde fique fora de controle, é preciso que você e sua família saibam usá-lo da melhor forma possível.

Afinal, você faz parte de uma apólice coletiva e a utilização inadequada pode gerar aumento no custo do seu seguro.



Ninguém está falando para você deixar de ir ao médico quando precisar, mas para aprender a usar o seu seguro-saúde do jeito certo.

***Neste manual, você vai conhecer algumas dicas para usar corretamente seu seguro-saúde, evitando gastos desnecessários que podem aumentar o seu custo.***

# *Quem guarda tem.*

Nunca empreste o cartão do seu seguro-saúde ou o cartão de seus dependentes para o atendimento de outra pessoa.

Empreste, amiga, ninguém vai ficar sabendo...

***Se perder o cartão do seu seguro-saúde, informe, imediatamente, ao RH da sua empresa!***

# *Quem paga a conta?*

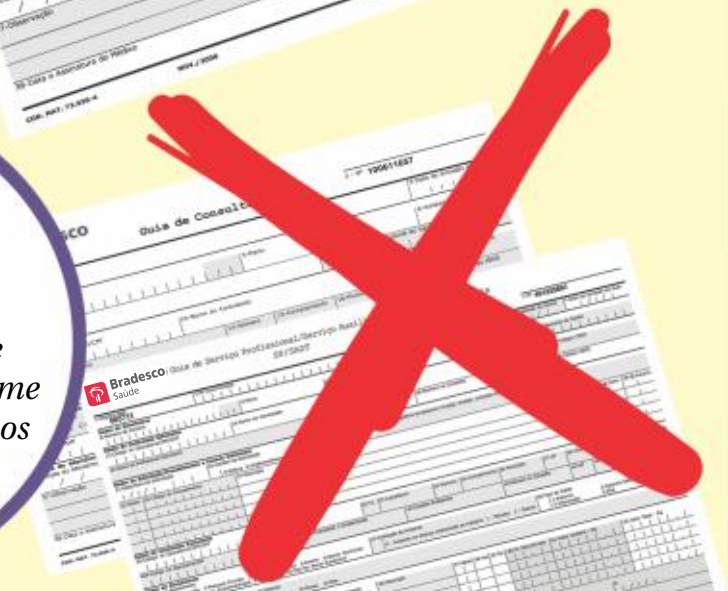
# *Você...*

Imagine o que pode acontecer se você deixar de conferir suas compras... se perder o controle das despesas no mercado... se resolver assinar cheques e notas em branco...

O mesmo pode ocorrer com o seu seguro-saúde:

*Despesas sem controle aumentam os custos do seu seguro, e o prejudicado acaba sendo você.*

# *Você é o fiscal.*



***Nunca assine uma guia em branco.***

*Fique ligado:*
*Só assine uma Guia de Consulta ou Guia de Exame que esteja datada e com os serviços utilizados preenchidos.*

***Só assine uma guia por consulta.***

(Em algumas especialidades pode haver, além da consulta, a necessidade de fazer exames no próprio consultório. Nesse caso, será usada a guia SP/SADT.)

*Antes de assinar, confira o que está escrito e só assine a Guia de Consulta ou SP/SADT preenchida.*

***Se não der para entender o que está escrito, pergunte.***

Não tenha vergonha de perguntar. *É função do prestador de serviços detalhar os procedimentos realizados.*

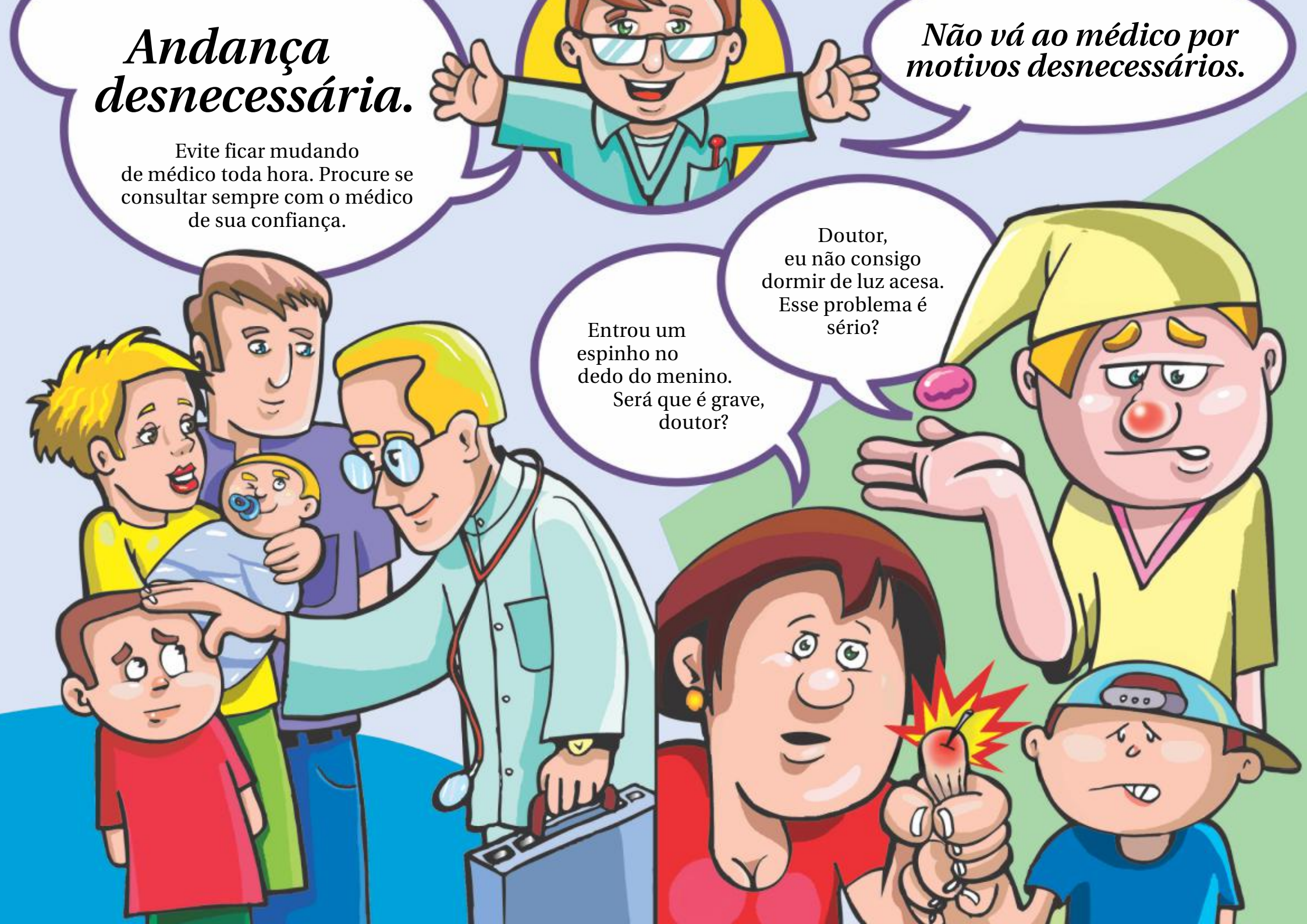
***Confira se só está marcado, na Guia de Consulta, ou SP/SADT, o que você realmente usou.***

Lembre-se, uma pessoa que não tem seguro-saúde e precisa fazer uso de serviços hospitalares, antes de fazer o cheque, vai querer conferir tudo que está pagando. Você deve fazer a mesma coisa.

*Não havendo controle, quem vai perder é você.*

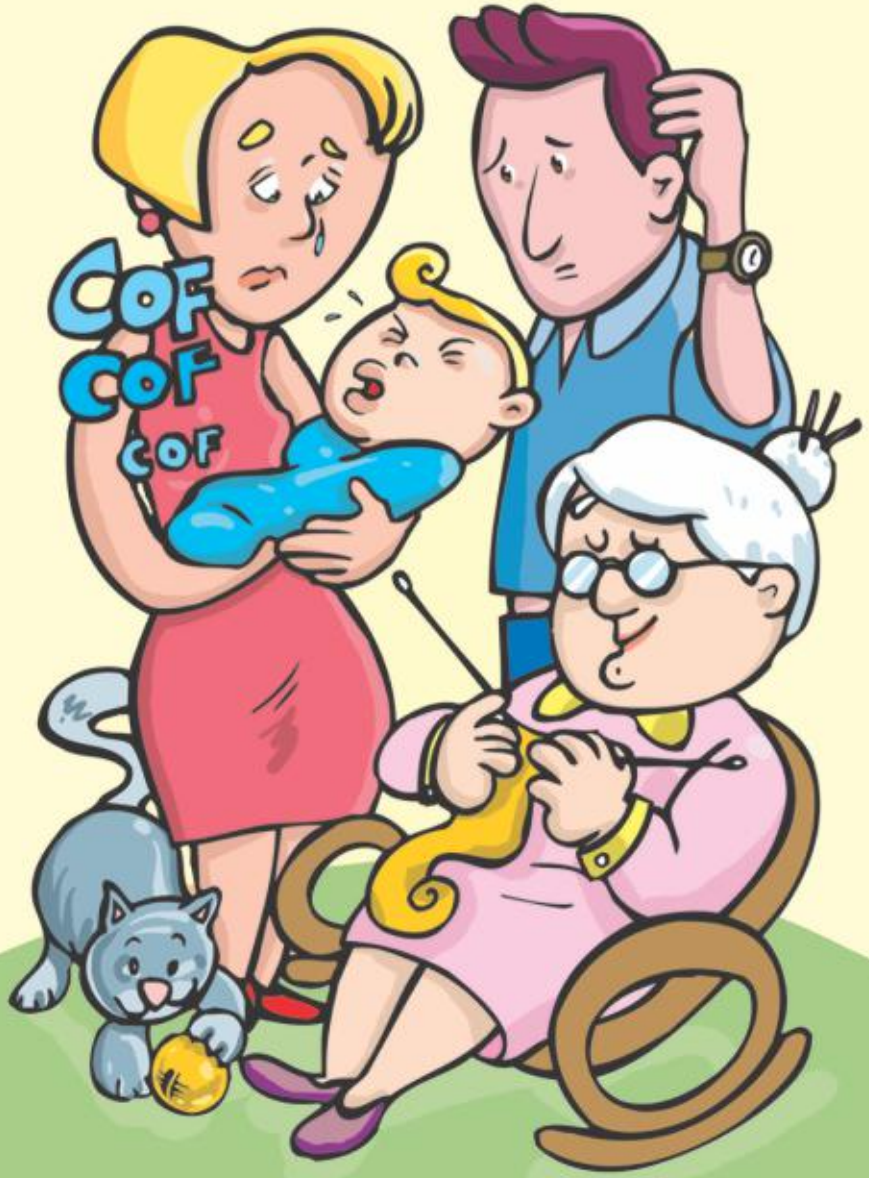
# *Guarde sempre os exames.*

*Vários exames têm longo prazo de validade, e você poderá utilizá-los mais de uma vez.*


Andança desnecessária.
Evite ficar mudando de médico toda hora. Procure se consultar sempre com o médico de sua confiança.
Não vá ao médico por motivos desnecessários.
Entrou um espinho no dedo do menino. Será que é grave, doutor?
Doutor, eu não consigo dormir de luz acesa. Esse problema é sério?

## *Procure hospitais ou prontos-socorros somente em caso de emergência.*

*Evite fazer consultas de rotina em ambulatórios de hospitais ou prontos-socorros. É fundamental que você consulte, em primeiro lugar, o seu médico de confiança. Afinal, é ele quem conhece você.*



# *Use, não abuse.*

Este aqui está com dor de ouvido, mas eu aproveitei e trouxe todos para o senhor dar uma olhadinha.

***Nunca faça isso.***
***O certo é usar somente quando necessário!***

# *O falso esperto.*

Sua empresa paga o seguro-saúde para você não ficar sem atendimento quando precisar. Usá-lo desnecessariamente ou de forma inadequada é uma falta de esperteza enorme.

***Ajudando a controlar os gastos, você continua com um seguro-saúde de qualidade e sem aumento de custo.***

Fui ao médico tratar uma micose, aproveitei e pedi para fazer uma ressonância no joelho. Não custa nada pra mim mesmo.

A sua saúde e a da sua família
devem estar sempre em primeiro lugar.
Por isso, é do seu interesse saber usar, evitar abusos
e fiscalizar, para continuar contando com o seu
seguro-saúde, sempre que precisar.
Bradesco
Saúde
VÁLIDO ATÉ:

**CRC - Central de Relacionamento:**
4004 2700 (capitais e regiões metropolitanas)
0800 701 2700 (demais localidades)

**SAC - Serviço de Atendimento ao Consumidor:** 0800 727 9966

**SAC - Deficiência Auditiva ou de Fala:** 0800 701 2708

**Ouvidoria:** 0800 701 7000

Bradesco
Seguros

**bradescoseguros.com.br**

ANS - nº 005711

Cód. Mat.: 72.064-0