

CARTILHA



USISAÚDE

CUIDAR É USAR BEM

ANS • Nº 33.995-4



ÍNDICE

Capítulo 1 O QUE É USO CONSCIENTE E POR QUE ELE IMPORTA?	4
Capítulo 2 EXAMES: QUANDO E COMO REALIZAR DE FORMA CONSCIENTE E RESPONSÁVEL	7
Capítulo 3 TELEUSISAÚDE E USIFAMÍLIA: PREVINIR É MAIS FÁCIL QUE VOCÊ IMAGINA	10
Capítulo 4 URGÊNCIA X EMERGÊNCIA: EVITE O PRONTO ATENDIMENTO PARA CASOS NÃO URGENTES	11
Capítulo 5 MECANISMOS DE REGULAÇÃO DA USISAÚDE	13
Capítulo 6 CUIDADOS COM CIRURGIAS E ESPECIALISTAS – SEGUNDA OPINIÃO E CONTINUIDADE DO CUIDADO	14
Capítulo 7 PRATIQUE HÁBITOS SAUDÁVEIS COM +ATITUDE	17
Capítulo 8 FALE COM A USISAÚDE	20
Capítulo 9 SEJA PROTAGONISTA DA SUA SAÚDE	21



APRESENTAÇÃO

Saúde é um dos bens mais preciosos que temos. Quando está em dia, ela promove bem-estar, produtividade e qualidade de vida. Por isso, cuidar da saúde com responsabilidade deve ser um compromisso diário e contar com um plano de saúde é uma das formas de garantir esse cuidado.

Falar em sustentabilidade é falar sobre o uso responsável dos recursos, garantindo sua disponibilidade no presente e no futuro. Com a assistência à saúde não é diferente. O modo como utilizamos o plano impacta diretamente os custos e a continuidade do serviço. Por isso, cada beneficiário tem um papel essencial na manutenção desse equilíbrio.

Usar o plano de saúde de forma consciente significa buscar informações, comparecer às consultas agendadas ou cancelá-las dentro do prazo, apresentar a documentação necessária, tirar dúvidas sobre prescrições e refletir sobre as recomendações médicas.

Atitudes simples, fazem toda a diferença. Ciente de seu papel educativo, a Usisaúde desenvolveu esta cartilha com objetivo de informar sobre direitos e deveres, promover o uso responsável do plano e apresentar formas de aproveitar melhor os serviços disponíveis.



O QUE É USO CONSCIENTE E POR QUE ELE IMPORTA?

Você sabia que a forma como você usa o seu plano de saúde pode impactar diretamente a qualidade dos serviços oferecidos? É importante entender que as ações de um beneficiário afetam o próprio indivíduo e os demais que compartilham os serviços do plano de saúde.

Nesta cartilha, vamos compartilhar dicas simples e práticas para garantir que todos tenham acesso a um atendimento de qualidade, de forma sustentável.



USE COM CONSCIÊNCIA: CUIDAR DO PLANO É CUIDAR DE VOCÊ

Sustentabilidade no contexto da saúde, significa usar os serviços do plano de forma responsável, garantindo que ele continue oferecendo atendimento de qualidade para todos, hoje e no futuro. Quando todos colaboram, o plano se mantém equilibrado e acessível.

ISSO ENVOLVE

- Utilizar os serviços apenas quando necessário;
- Priorizar a prevenção e o autocuidado;
- Evitar desperdícios, como exames repetidos ou consultas desnecessárias.

Primeiro passo para utilizar os serviços do seu plano, é essencial apresentar sua carteirinha digital. Ela, junto com um documento de identidade, é a sua chave de acesso aos cuidados que você merece.

O acesso a consultas e exames é um direito do beneficiário, mas esse direito também envolve compromissos. Faltar a uma consulta sem aviso prévio prejudica o atendimento de outras pessoas, gerando atrasos e dificultando a organização da agenda médica. Sabemos que imprevistos acontecem. Nessas situações, o ideal é desmarcar com antecedência, liberando o horário para outro paciente.

O uso descontrolado do plano de saúde afeta diretamente todos os beneficiários. Consultas, exames e procedimentos feitos em excesso aumentam os custos e, como consequência, impactam no reajuste anual do plano.

Por isso, é importante usar o plano com responsabilidade. Quando cada um faz sua parte, mais pessoas conseguem atendimento de qualidade e os reajustes tendem a ser menores.

VEJA ALGUMAS ATITUDES SIMPLES QUE FAZEM A DIFERENÇA

● Escolha um médico de confiança

Quando você mantém o acompanhamento com o mesmo profissional, ele conhece seu histórico e isso facilitará obter mais rapidamente o diagnóstico e, consequentemente o tratamento.

● Evite trocar de especialista

A continuidade do atendimento é essencial para o sucesso do tratamento.

● Pesquise antes da consulta

Avalie a reputação do profissional e converse com pessoas conhecidas que já foram atendidas por ele.

● Em dúvida sobre a especialidade?

Procure um clínico geral. Ele pode orientar e fazer o encaminhamento correto.

PESQUISAS NA INTERNET NÃO SUBSTITUEM A CONSULTA MÉDICA

É muito comum na atualidade que os beneficiários recorram à internet para tirar dúvidas sobre doenças e diagnósticos. No entanto, nenhuma ferramenta digital ou pesquisas em sites de busca podem substituir a relação direta entre paciente e médico.

Somente o profissional de saúde está capacitado para uma avaliação completa que envolve a conversa com o paciente, análise física e emocional, além de orientações adequadas sobre exames e tratamentos.

Ao realizar pesquisas na internet, prefira fontes confiáveis que podem complementar o seu conhecimento sobre o tema, mas isso não substituirá a avaliação médica.



SINISTRALIDADE E REAJUSTE



Sinistralidade é um termo comum no contexto de saúde e essa é a denominação que indica o quanto foi gasto com atendimentos assistenciais (consultas, exames e internações) em relação ao que foi pago pelos beneficiários (mensalidades).

Quando muitas pessoas usam o plano ao mesmo tempo com muitos exames, consultas, cirurgias e internações, o gasto aumenta podendo causar um desequilíbrio entre as contas. Se esse gasto ultrapassa o valor arrecadado, traz riscos à perenidade do plano de saúde.

IMPACTOS DA SINISTRALIDADE

● **Sinistralidade alta** (acima de 70%, por exemplo) significa que os custos estão muito próximos ou maiores do que a receita. Isso pode levar a:

- Reajustes maiores nas mensalidades;
- Redução da rede credenciada disponível;
- Mais exigências para autorizações;
- Maior controle dos atendimentos.

● **Sinistralidade equilibrada** ajuda a manter o plano sustentável, com reajustes menores e maior qualidade no atendimento. Manter a sinistralidade sob controle é essencial para a sustentabilidade do plano.

COMO CADA BENEFICIÁRIO PODE AJUDAR?

- Utilizar o plano de forma consciente e responsável;
- Evitar agendar consultas ou exames sem necessidade;
- Cancelar exames e consultas com antecedência quando não puder comparecer ou não houver necessidade de atendimento;
- Levar os resultados nas consultas de retorno para evitar a geração de outra agenda somente para apresentação dos exames;
- Manter acompanhamento com o mesmo médico sempre que possível.



EXAMES: QUANDO E COMO REALIZAR DE FORMA CONSCIENTE E RESPONSÁVEL

VOCÊ SABE O QUE É “PERIODICIDADE” SEGUNDO A ANS?

A ANS (Agência Nacional de Saúde Suplementar) define prazos mínimos para a realização de exames e consultas, baseados em protocolos clínicos. Isso significa que:

- Exames de rotina não precisam ser repetidos em intervalos curtos;
- O médico é o responsável por avaliar a real necessidade de repetir um exame, considerando seu histórico de saúde e sintomas.

EXEMPLO

Um hemograma pode ter validade de até 6 meses, dependendo do caso clínico. Mamografias são recomendadas a cada 1 ou 2 anos, conforme a idade e histórico familiar.



DICA PRÁTICA:

- Muitos exames de rotina têm validade prolongada. Repeti-los sem necessidade geram custos desnecessários e pode atrasar diagnósticos;
- Desenvolva o hábito de sempre levar os exames anteriores nas consultas médicas. Isso evita retrabalho e melhora a qualidade do atendimento.

QUEM DEVE SOLICITAR OS EXAMES?

Os exames só podem ser solicitados pelo médico. Ele avaliará seus sintomas durante a consulta e quando necessário, indicará exames laboratoriais ou de imagem para confirmação do diagnóstico. São ferramentas importantes para o acompanhamento da saúde do indivíduo e devem ser realizados periodicamente conforme recomendações médicas.



CONVERSE COM SEU MÉDICO

- Relatar todos os sintomas com clareza ajudará o médico a identificar o melhor tratamento e o exame mais adequado para complementação do diagnóstico;
- Evite trocar de médico com frequência. Identifique um médico que você estabeleça um vínculo e mantenha o acompanhamento sempre com o mesmo profissional. Essa prática é essencial para um diagnóstico preciso;
- Em caso de dúvida sobre qual especialista procurar, consulte um clínico geral. Ele te direcionará adequadamente de acordo com as queixas apresentadas. Pergunte sempre: “Esse exame é realmente necessário agora? Se sim, poderia fornecer a justificativa no pedido?”
- Mantenha um histórico médico organizado com receitas, laudos e resultados.

GUIA DE SOLICITAÇÃO DE EXAMES

Você receberá do médico ou da clínica uma guia para realização do exame. Verifique seus dados pessoais e assine a guia somente uma vez e se todas as informações estiverem corretas, após conferir que o procedimento indicado foi realizado. Nunca assine uma guia em branco.

LEVE OS EXAMES NA CONSULTA DE RETORNO

Mantenha os exames guardados em um local protegido, longe de umidade e de fácil acesso. Lembre-se de levá-los em sua próxima consulta, mesmo que não sejam os últimos ou que o médico não tenha solicitado. Isso evita repetir procedimentos desnecessariamente e reduz sua exposição a procedimentos.



TIPOS DE EXAMES E CUIDADOS



● EXAME CLÍNICO

Este é o exame realizado pelo médico durante a consulta, é o primeiro passo para o diagnóstico. Este momento inclui a entrevista, conhecida também como anamnese e avaliação física, onde serão verificados os dados vitais (pressão, temperatura etc.).

● EXAMES COMPLEMENTARES

Estes exames são solicitados para confirmar um diagnóstico ou acompanhar o tratamento. Devem ser feitos conforme o prazo recomendado e levados para avaliação médica na próxima consulta.

● CUIDADO COM A EXPOSIÇÃO À RADIAÇÃO

Os exames de imagem geralmente são solicitados pelos médicos para ajudá-lo para um diagnóstico mais preciso.

● RAI-O-X

É um exame complementar de imagem que pode contribuir muito para confirmação do diagnóstico, mas exige atenção pois o excesso pode ser prejudicial. Sempre informe ao médico caso tenha feito o exame recentemente e apresente o resultado. O local deve fornecer proteção adequada como avental de chumbo e protetores de tireoide.

● TOMOGRAFIA

Assim como o raio x, a tomografia pode auxiliar muito na confirmação do diagnóstico, mas requer atenção pois emite mais radiação que o raio-X. No entanto, quando realizada com indicação médica, controle de dose e equipamentos atualizados, é um exame seguro.

● RESSONÂNCIA MAGNÉTICA

Diferentemente do raio x e da tomografia, esse exame não utiliza radiação ionizante e por isso não há contraindicação relacionada à quantidade que um paciente pode fazer por motivos de saúde, mas exige atenção quanto ao custo envolvido. Este é um exame específico, geralmente solicitado quando há alguma suspeita de doença e não como método preventivo.

TELEUSISAÚDE E USIFAMÍLIA: PREVINIR É MAIS FÁCIL QUE VOCÊ IMAGINA

A Atenção Primária à Saúde é a porta de entrada ideal para o cuidado contínuo, humanizado e eficiente. No Usifamília, você conta com médicos da família e uma equipe multidisciplinar capacitados para acompanhar sua saúde de forma integral, prevenindo doenças e orientando o uso adequado da rede credenciada.



VANTAGENS DO ATENDIMENTO PREVENTIVO ATRAVÉS DO SERVIÇO DE ATENÇÃO PRIMÁRIA

- Acompanhamento próximo e contínuo da sua saúde;
- Redução de exames e procedimentos desnecessários;
- Encaminhamento correto para especialistas, quando necessário;
- Economia de tempo e recursos.

TELEMEDICINA COM A TELEUSISAÚDE

Você também pode contar com a TeleUsisaúde, um serviço de consultas médicas on-line, no conforto da sua casa. Ideal para situações de menor complexidade, como:

- Sintomas gripais leves;
- Acompanhamento de condições crônicas;
- Dúvidas sobre exames e medicações;
- Esse serviço contribui para o uso racional do plano, evitando deslocamentos e otimizando o tempo de atendimento.

O Usifamília, serviço de Atenção Primária da Usisaúde, oferece linhas de cuidado específicas para os beneficiários que possuem critérios de elegibilidade para o serviço:

- Estar ativo no plano de saúde e mensalidades em dia;
- Ter mais de 55 anos e/ou portador de doenças crônicas;
- Respeitar os fluxos de agendamento e encaminhamento definidos pela operadora;
- Priorizar o atendimento com o médico da família antes de buscar especialistas diretamente, salvo em casos de urgência ou emergência.

URGÊNCIA X EMERGÊNCIA: EVITE O PRONTO ATENDIMENTO PARA CASOS NÃO URGENTES

URGÊNCIA X EMERGÊNCIA: ONDE BUSCAR ATENDIMENTO?

O Pronto Atendimento (PA) tem foco nos casos de urgência e emergência, para tratamento rápido, como doenças agudas, ferimentos e lesões que possam evoluir. Além de não ter sua equipe de referência disponível, o ambiente de Pronto Atendimento oferece riscos à sua saúde por se tratar de um ambiente altamente contaminado, com risco de contrair outras doenças. Para problemas de saúde sem risco imediato, dê preferência às consultas agendadas com o médico que te acompanha.

A não utilização de forma correta do pronto atendimento gera desperdícios que irão impactar na mensalidade dos planos de saúde. Saber a diferença entre urgência e emergência ajuda a escolher o local apropriado para o seu atendimento e isso faz toda a diferença para sua saúde e para a sustentabilidade do plano.



URGÊNCIA LEVE

São situações que precisam de atendimento rápido, mas não colocam a vida em risco imediato, como:

- Infecção urinária;
- Vômito ou diarreia leve;
- Tosse, febre ou gripe;
- Dor de cabeça;
- Alergias leves;
- Lesões musculares.

ONDE BUSCAR ATENDIMENTO?

Procure nosso serviço de Pronto Consulta, nas unidades do Usifamília ou clínicas específicas para urgências leves. Elas são mais rápidas, econômicas e seguras. Evite prontos-socorros hospitalares, que devem ser reservados para casos mais graves.

EMERGÊNCIA

São situações graves e com risco de vida, como:

- Dores no peito intensas;
- Falta de ar severa;
- Acidentes graves;
- Perda de consciência;
- Convulsões.

ONDE BUSCAR ATENDIMENTO?

Dirija-se imediatamente a um pronto-socorro hospitalar. Em caso de indisponibilidade da agenda com o seu médico, você pode recorrer ao uso da Telemedicina como alternativa sem se expor aos riscos do pronto atendimento.

MECANISMOS DE REGULAÇÃO DA USISAÚDE

Para garantir o uso adequado dos recursos e a sustentabilidade do plano, a Usisaúde adota alguns mecanismos de regulação.

CONHEÇA OS PRINCIPAIS:

● Autorização prévia

Avaliação realizada antes da realização de determinados procedimentos para verificar se o pedido está de acordo com as diretrizes médicas e é realmente necessário.



● Negociação de OPME (órteses, próteses e materiais especiais)

A negociação direta com fornecedores e/ou prestadores permite melhores preços e redução de custos.

● Coparticipação

É um valor pago pelo beneficiário ao utilizar determinados serviços, atuando como moderador para evitar o uso excessivo.

● Auditoria de internação

Consiste na análise das contas hospitalares e do prontuário do paciente, garantindo que tudo esteja dentro dos padrões técnicos e éticos.

● Auditoria de contas ambulatoriais

As despesas ambulatoriais são revisadas com o objetivo de corrigir cobranças indevidas, evitar abusos no uso de materiais, medicamentos e procedimentos, além de prevenir fraudes e erros.

● Junta Médica

Em casos específicos, a Usisaúde poderá solicitar a avaliação de uma Junta Médica, composta por profissionais especializados, para analisar a indicação de procedimentos complexos ou de alto custo. Essa medida tem como objetivo garantir que a conduta proposta esteja em conformidade com os protocolos clínicos e as boas práticas assistenciais, promovendo a segurança do paciente e a sustentabilidade do plano.

CUIDADOS COM CIRURGIAS E ESPECIALISTAS – SEGUNDA OPINIÃO E CONTINUIDADE DO CUIDADO

SEGUNDA OPINIÃO MÉDICA: UM DIREITO DO PACIENTE E UM CUIDADO ESSENCIAL ANTES DA CIRURGIA

Ao receber a indicação de uma cirurgia, é natural que surjam dúvidas, receios e a necessidade de entender todas as opções disponíveis, além dos riscos envolvidos. Buscar uma segunda opinião médica é um direito do paciente e uma atitude responsável com a própria saúde.

A segunda opinião consiste em consultar outro especialista, preferencialmente com experiência para revisar o diagnóstico, confirmar a necessidade do procedimento e apresentar alternativas de tratamento, quando essa alternativa for possível. Essa atitude não representa desconfiança no primeiro profissional, mas sim um cuidado adicional que pode oferecer mais segurança na tomada de decisão. Buscar indicações de profissionais de amigos e familiares é uma ótima alternativa para identificar profissionais de referência.

Em alguns casos a segunda avaliação pode trazer novas perspectivas, indicar abordagens menos invasivas, adiar a necessidade da cirurgia ou reforçar a urgência do procedimento. O mais importante é que o paciente tenha acesso a informações claras, compreenda os riscos e benefícios envolvidos, e sinta-se confiante para seguir com o tratamento.

Passar por uma cirurgia, exige planejamento, acompanhamento especializado e atenção em cada etapa, independente da complexidade do procedimento. Cada etapa, desde o pré ao pós-cirúrgico envolve cuidados específicos que impactam diretamente na recuperação e nos resultados do procedimento. Por isso é imprescindível que os pacientes realizem o acompanhamento durante todo o processo conforme orientação médica.



Esclareça todas as suas dúvidas diretamente com o seu médico para que tenha segurança e tranquilidade durante todo o processo. Somente ele terá informações suficientes para avaliar sintomas, orientar sobre medicações, indicar restrições e personalizar os cuidados conforme o seu histórico de saúde.

Evite a automedicação, respeite os prazos, siga as orientações de preparação e siga corretamente as orientações para reduzir riscos de complicações. Caso perceba qualquer desconforto não previsto, mudança no quadro clínico ou insegurança quanto aos cuidados recomendados, faça contato com seu médico.

GUIA DE PERGUNTAS PARA FAZER AO MÉDICO ANTES DE UMA CIRURGIA

● 1. QUAL É O DIAGNÓSTICO EXATO QUE LEVA À INDICAÇÃO DESSA CIRURGIA?

Certifique-se de entender claramente qual é o problema de saúde que está sendo tratado e se existem alternativas não cirúrgicas.

● 2. ESTA CIRURGIA É REALMENTE NECESSÁRIA AGORA?

Verifique se procedimento é urgente, se pode ser adiado ou se há prazo para tentar outros tratamentos.

● 3. EXISTEM OUTRAS OPÇÕES DE TRATAMENTO?

Pergunte ao médico se existem alternativas medicamentosas, fisioterapêuticas ou minimamente invasivas.

● 4. QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS ESPERADOS COM ESSA CIRURGIA?

Peça para o médico explicar quais serão as melhorias que a cirurgia irá trazer e qual o impacto esperado na sua qualidade de vida.

● 5. QUAIS SÃO OS RISCOS E POSSÍVEIS COMPLICAÇÕES?

Entenda os riscos mais comuns e os mais graves, ainda que raros.

● 6. COMO SERÁ O PROCEDIMENTO? SERÁ NECESSÁRIO ANESTESIA GERAL, LOCAL OU OUTRO TIPO?

Informações sobre a técnica cirúrgica que será utilizada ajuda a reduzir a ansiedade e se preparar melhor.

● 7. QUANTO TEMPO DURA A CIRURGIA E QUANTO TEMPO FICAREI INTERNADO(A)?

Pergunte sobre o tempo médio do procedimento e os cuidados durante a internação.

● 8. COMO SERÁ A RECUPERAÇÃO?

Entenda quanto tempo levará para retomar suas atividades e quais cuidados serão necessários em casa.



9. PRECISAREI DE FISIOTERAPIA OU OUTRO TIPO DE REABILITAÇÃO APÓS A CIRURGIA?

Algumas cirurgias exigem acompanhamento pós-operatório com outros profissionais. Certifique com seu médico se este será o seu caso.



10. QUAIS CUIDADOS DEVO TER ANTES DA CIRURGIA?

Pergunte sobre jejum, exames prévios, suspensão de medicamentos e outras preparações.



11. QUEM FARÁ A CIRURGIA?

Confirme se será o próprio médico ou se haverá outra equipe envolvida.



12. O PROCEDIMENTO SERÁ POR VÍDEO OU CIRURGIA ABERTA?

Atualmente muitos procedimentos têm a opção de serem realizados por laparoscopia, minimamente invasivo. Verifique com seu médico quais as alternativas cirúrgicas possíveis para o seu caso.



13. POSSO BUSCAR UMA SEGUNDA OPINIÃO MÉDICA?

Um bom profissional sempre apoiará que você tire suas dúvidas com outro especialista, se desejar.

Essas são algumas perguntas gerais que podem ser feitas em diversos contextos, mas caso tenha alguma dúvida específica não deixe de esclarecer. Leve suas perguntas anotadas no dia da consulta e leve alguém da sua confiança para te acompanhar, caso se sinta confortável. Ouça todas as informações atentamente e anote se necessário. A ansiedade ao longo do processo pode causar esquecimento e ter o registro escrito pode facilitar, além de trazer mais clareza ao longo do tratamento.



PRATIQUE HÁBITOS SAUDÁVEIS COM +ATITUDE

Você sabia que o seu plano de saúde possui um benefício exclusivo e gratuito? O programa de promoção da saúde, +Atitude.

Saúde é assunto sério e prevenir sempre é o melhor remédio. Manter uma alimentação balanceada e saudável, praticar exercícios físicos, cuidar do corpo e da mente são algumas formas de prevenção.

A Usisaúde convida você a participar dos projetos gratuitos de promoção da saúde, com temas diversos que abrangem diversas faixas etárias. As turmas são realizadas por profissionais de saúde, multidisciplinares, disponíveis nas modalidades online e presencial com o objetivo de incentivar a adoção de hábitos saudáveis.

Engana-se aquele que pensa que o fato de não usar o plano de saúde significa que está cuidando da sua saúde. Idealmente você deve manter o acompanhamento com seu médico de referência para avaliação da sua saúde mesmo que não tenha nenhuma queixa. Não usar o plano não previne e não diagnostica, além de aumentar a chance de doenças para aqueles que não adotam medidas de prevenção.



PRATIQUE HÁBITOS SAUDÁVEIS:

1. Faça atividades físicas;
2. Controle o estresse;
3. Busque o equilíbrio mental e físico;
4. Siga uma alimentação balanceada;
5. Monitore seu peso;
6. Durma bem;
7. Beba bastante água;
8. Mantenha o bom humor;
9. Respire bem;
10. Visite regularmente o dentista;
11. Faça acompanhamento médico periódico e exames preventivos para o monitoramento da saúde;
12. Evite o fumo e o consumo de bebidas alcoólicas;
13. Tenha cuidado!
Não se automedique.

CONHEÇA OS NOSSOS PROJETOS:



ALCANÇAR - ATENÇÃO À NEURODIVERSIDADE

O Projeto Alcançar visa oferecer suporte emocional e prático aos pais e cuidadores de crianças neurodivergentes, criando um espaço de acolhimento e segurança, onde os participantes têm a oportunidade de trocar experiências e discutir temas como comunicação, bem-estar, nutrição, saúde emocional, autocuidado, entre outros.



BUSCAR - SAÚDE MENTAL

O Projeto Buscar tem o objetivo de ajudar as pessoas a se sentirem bem emocionalmente e a evitar problemas como estresse ou tristeza intensa. Com atividades que ensinam a lidar com os desafios do dia a dia, como conflitos, ansiedade, ou perdas, o projeto oferece apoio para manter o equilíbrio e o bem-estar.



CUIDAR - DOENÇAS CRÔNICAS

O Projeto Cuidar tem o objetivo de apoiar os beneficiários com pressão alta ou diabetes a cuidar melhor da saúde e evitar complicações ou internações. O projeto oferece atividades que ensinam sobre alimentação saudável, exercícios físicos, cuidados com o bem-estar emocional e como usar os medicamentos da forma correta.



COMPARTILHAR - LONGEVIDADE SAUDÁVEL

Com foco na saúde do idoso, o Projeto Compartilhar é destinado aos beneficiários a partir de 60 anos, abordando aspectos importantes do processo de envelhecimento. O projeto oferece atividades que ajudam a manter a mente ativa, melhorar os movimentos do corpo e cuidar do bem-estar emocional, além de promover momentos para relaxar e fazer novas amizades, em um ambiente acolhedor e divertido.



EQUILIBRAR - ALIMENTAÇÃO E SAÚDE

Deixando de lado as temidas dietas restritivas, o Projeto Equilibrar oferece as informações necessárias para que os participantes alcancem seus objetivos individuais (perda de peso, ganho de massa, reeducação alimentar), melhorando a qualidade da alimentação e promovendo benefícios significativos para a qualidade de vida.



GERAR - SAÚDE DA MAMÃE E DO BEBÊ

O Projeto Gerar ajuda os futuros pais a terem uma gravidez saudável, acompanhando desde o planejamento até o nascimento do bebê. O projeto traz dicas e orientações práticas sobre como cuidar da saúde do corpo e das emoções durante esse período tão especial.



INSPIRAR - COMO PARAR DE FUMAR

O Projeto Inspirar apoia quem deseja parar de fumar, auxiliando em cada etapa, desde a preparação até o momento de deixar o cigarro de vez. O projeto também ajuda a manter os resultados e a evitar recaídas, além de incentivar uma rotina mais saudável sem o cigarro.



No site da Usisaúde, acesse a página da Promoção da Saúde para conhecer os projetos e agenda de turmas.

www.fsfx.com.br/usisaude/promocao-da-saude/



CAPÍTULO 8

FALE COM A USISAÚDE



A comunicação eficiente é essencial para a satisfação dos nossos clientes. Visando manter este contato próximo aos clientes a Usisaúde conta com canais de atendimento acessíveis e bem estruturados.

Ao entrar em contato com a nossa equipe, o beneficiário poderá esclarecer dúvidas, receber orientações adequadas ao seu caso e resolver as questões de forma mais assertiva. Portanto, sempre que surgirem dúvidas ou necessidades específicas, a melhor opção é utilizar os canais oficiais e buscar o apoio da equipe de relacionamento com os clientes.

**ENTRE EM CONTATO
COM A USISAÚDE**

**Central de atendimento 24 horas:
0800 283 0040**

 **Portal do Cliente:**
portalservicos.fsfx.com.br

APP disponível em  | 



Google Play

App Store

SEJA PROTAGONISTA DA SUA SAÚDE

O engajamento e o protagonismo do indivíduo em relação aos cuidados com a própria saúde são fundamentais para uma vida mais saudável, equilibrada e com maior qualidade.

É essencial assumir o papel de protagonista, além de compreender que suas decisões diárias como a prática de atividades físicas, manter uma alimentação equilibrada, o controle do estresse e a adesão a exames preventivos têm impacto direto sobre o bem-estar presente e futuro.

Além de seguir orientações médicas, o engajamento envolve o interesse ativo em obter informações confiáveis, esclarecer as dúvidas com profissionais de saúde e médico de referência e participar das decisões relacionadas ao próprio tratamento ou prevenção.

Esse comportamento consciente contribui não só para prevenir doenças, mas também para o diagnóstico precoce e o melhor controle de doenças. Ao se colocar como protagonista, o indivíduo se torna mais atento aos sinais do corpo e comprehende a importância de check-ups periódicos, entende que cuidar da saúde vai muito além de tratar doenças, mas um compromisso diário com o equilíbrio físico, emocional e mental.

Além disso, essa consciência de saúde gera benefícios coletivos: quanto mais pessoas adotam hábitos saudáveis e utilizam os recursos de saúde de forma responsável, menores são os índices de sinistralidade dos planos e consequentemente, mais sustentável se torna todo o sistema de saúde.

Incentivar o engajamento e o protagonismo é um ato de autocuidado, responsabilidade e respeito consigo mesmo e com a comunidade. Cuidar da saúde é uma escolha contínua e essa escolha está nas mãos de cada um.





USISAÚDE
O CUIDADO MAIS PRÓXIMO DE VOCÊ



Central de Atendimento

0800 283 0040



Portal do Cliente

portalservicos.fsfx.com.br

usisaude

usisaudeoficial

usisaude

[www.fsfx.com.br /usisaude](http://www.fsfx.com.br/usisaude)

FSFX FUNDACÃO
SÃO FRANCISCO
XAVIER