



Saúde inteligente

Esta cartilha foi elaborada para orientar os usuários sobre o uso consciente do plano.

Cuide da saúde e do bolso!

Cuidar bem da própria saúde é também cuidar do plano de todos.

Nome:

Endereço:

Tipo Sanguíneo:

Alergias:

Contato de
Emergência:



Em um plano de saúde coletivo, os recursos das mensalidades financiam o atendimento de todos os usuários vinculados ao plano.

Dessa forma, a utilização dos serviços de saúde impacta diretamente o equilíbrio do plano e a qualidade do atendimento oferecido.

Esta cartilha tem como propósito orientar os usuários quanto à utilização adequada do plano de saúde, promovendo a conscientização sobre a responsabilidade compartilhada entre todos os usuários no uso dos serviços e contribuindo para a sustentabilidade do plano coletivo.

Confira, nas páginas a seguir, alternativas para o uso adequado de acordo com a situação.

Consulta Eletiva X Pronto Socorro

Escolher o atendimento certo faz toda a diferença.

Quando usar consulta eletiva?

- Acompanhamento de rotina
- Doenças crônicas
- Sintomas leves ou persistentes

Quando usar pronto-socorro?

- Dor intensa e súbita
- Falta de ar
- Acidentes e emergências reais



Os custos de atendimento em pronto-socorro são elevados, pois a operadora remunera o hospital por um pacote de serviços, mesmo quando não são integralmente utilizados.

Além disso, há coparticipação.

Telemedicina

Cuidado rápido, seguro e sem sair de casa.

Ideal para:

- Sintomas leves
- Orientações médicas
- Renovação de receitas
- Baixa complexidade
- Acompanhamento de tratamentos

Vantagens

- Melhor custo
- Menor tempo de espera
- Evita deslocamentos desnecessários

Telemedicina Allcare



(sem coparticipação)

Telemedicina Bradesco



DICA: Você sabia que pode adicionar até 5 dependentes para utilizar a telemedicina **Allcare**, sem limite de uso e sem custo adicional?



Exames médicos

Antes de repetir, verifique se já tem.

- Muitos exames têm prazo de validade clínica
- Guarde os resultados
- Leve exames anteriores às consultas

Evite repetição desnecessária.

Exames já realizados ajudam o médico no diagnóstico e reduzem custos de coparticipação.



Uso consciente de exames de alta complexidade

Tecnologia é importante, mas deve ser bem indicada

Nem todo sintoma exige:

- Ressonância
- Tomografia
- Exames complexos



Confie na avaliação médica e siga os protocolos clínicos.

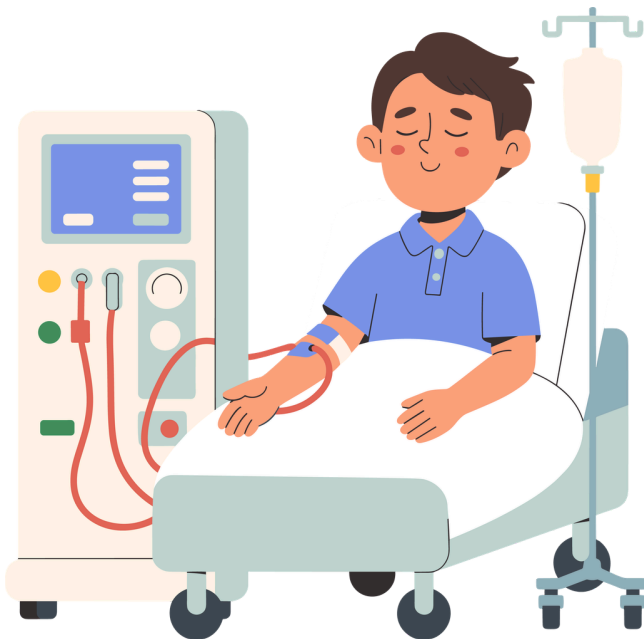


Internações e Procedimentos

Planejamento também é cuidado

Perguntas necessárias:

- Há indicação médica e diagnóstico consistente?
- Busquei uma segunda opinião médica?
- Avaliei alternativas menos invasivas? (quando existentes)
- É um procedimento eletivo?
- Conheço as coberturas do plano?
- Solicitei autorização prévia?
- Estou ciente do impacto dessa escolha?



Programas da Operadora

O programa **Juntos pela Saúde** da Bradesco Saúde oferece um portfólio de ações focadas em prevenção de doenças e promoção de hábitos saudáveis.

- Programa Gestantes
- Programa de Crônicos
- Programa de Orientação Nutricional
- Programa de Saúde Emocional

Informe-se no site da operadora ou no atendimento Fundiágua acerca dos programas da operadora.

Programa Juntos pela Saúde



Todos ganham com o uso consciente

O equilíbrio do plano depende de cada um

- Plano sustentável
- Mensalidades equilibradas
- Atendimento de qualidade
- Segurança para o futuro



Promoção à Saúde

Prevenção reduz internações e tratamentos complexos e é sempre o melhor caminho.

- Atividade física
- Alimentação equilibrada
- Check-ups preventivos
- Saúde mental

Siga o [**Blog da Allcare**](#) para conteúdos semanais relacionados à saúde, bem-estar, alimentação, qualidade de vida, etc.

Blog da Allcare



Vacinação

Proteção individual e coletiva

Vacinas ajudam a:

- Prevenir doenças infecciosas e graves
- Reduzir complicações clínicas
- Evitar internações e tratamentos complexos
- Diminuir afastamentos por motivo de saúde

Dicas importantes:

- Manter o calendário vacinal em dia
- Seguir orientação médica e protocolos oficiais
- Evitar aplicações desnecessárias ou repetidas
- Buscar orientação antes de realizar vacina fora do calendário habitual



Medicamentos

Uso correto é saúde e segurança

Utilize medicamentos:

- Com prescrição médica
- Na dose correta
- Pelo tempo indicado

Se precisar comprar medicamentos, lembre-se do **Clube de Vantagens Allcare**, com descontos em diversas redes de farmácia.



Evite automedicação e não interrompa o tratamento por conta própria.

Clube de Vantagens Allcare



Usar o plano de saúde com consciência é um compromisso com a sua saúde e com a de todos os usuários.

FALE CONOSCO

ATENDIMENTOS DE PREVIDÊNCIA E SAÚDE:

Telefone e WhatsApp:

(61) 3426-5300

E-mail:

atendimento@fundiagua.com.br

Site:

www.fundiagua.com.br

ONDE ESTAMOS



SCN Quadra 04 Bloco B Sala 1104

Centro Empresarial Varig

Asa Norte - Brasília - DF

CEP: 70.714-900

Esta Cartilha é uma iniciativa da Diretoria de Seguridade (DISEG) da Fundiágua em parceria com Allcare.

Realização: Gerência Assistencial (GEASS)

Produção: Gerência de Comunicação e Relacionamento (GECER)

AINDA NÃO SEGUE A GENTE NO INSTAGRAM?

Mantenha-se informado sobre tudo
que acontece na Fundiágua.



As informações desta cartilha são referentes às condições vigentes em janeiro de 2026 e podem sofrer alterações sem aviso prévio.