

central.nacional.unimed.com.br



ANS - nº 33967-9

USO CONSCIENTE DO SEU PLANO

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

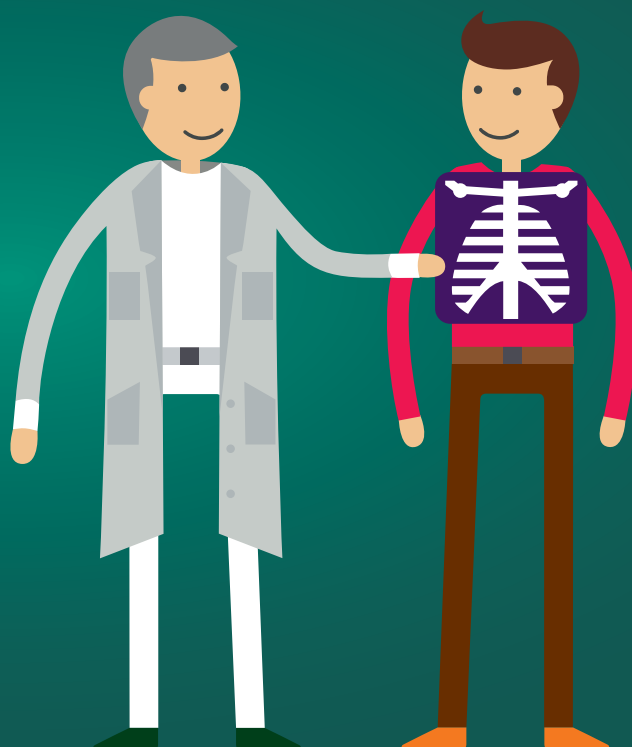
Unimed 

somoscoop 



Guarde seus exames antigos: Eles valem muito.

Fazer exames exige tempo e é um pouco desconfortável. E, se o seu plano tem coparticipação, uma parte do custo é cobrada de você. Por isso, seus exames são valiosos. Guarde todos e leve para o seu médico na próxima consulta. Ele vai avaliar se você precisa de novos exames. Às vezes, os que você já fez são suficientes.



Vá ao pronto-socorro apenas se realmente necessário.

Os prontos-socorros dos hospitais precisam estar livres para os casos de urgências e emergências. Se você tiver algum sintoma que possa esperar, procure um médico de confiança. Ele tem o seu histórico. E você estará ajudando alguém que realmente precisa de um pronto-socorro.



Viver bem é o melhor remédio.

Não tem segredo: para viver mais e melhor você deve ter bons hábitos. Praticar atividades físicas, buscar equilíbrio, seguir uma dieta saudável e dormir bem são alguns exemplos. É por isso que a Unimed, mais do que cuidar da sua saúde, incentiva os cuidados preventivos e promove a qualidade de vida acima de tudo.



Fique atento às consultas.

Um médico dedica tempo à saúde de muitas pessoas. Pense nisso. Quando for marcar uma consulta ou exame, faça-o com antecipação e desmarque se não puder ir. Se todos fizerem isso, o atendimento vai ficar mais fácil e rápido.

E, nem você nem os outros, precisarão esperar mais do que o necessário.



Automedicação, não!

Médicos estudam muito para entender o seu corpo. É perigoso não seguir à risca o que eles recomendam e desnecessário se irritar quando eles não prescrevem remédio algum. Confie no seu médico! Ele sabe o que é melhor para você.



Cuide do seu cartão que ele cuida de você.

O seu cartão magnético Unimed é uma garantia de que você está sempre bem protegido. Proteja-o também: evite sujar, riscar a tarja magnética, expor ao sol, molhar ou colocar o cartão em contato com aparelhos eletrônicos. E, se você perder o cartão ou ele for roubado, avise a Unimed para todas as providencias necessárias sejam tomadas.





Fique por dentro do seu plano.

Conhecer bem seus direitos e deveres vai ajudar você a utilizar melhor o seu plano, sem precisar passar por chateações. Com as coisas bem claras, tudo fica mais fácil e mais seguro. Se o seu plano Unimed for empresarial, peça detalhes desse benefício ao setor responsável na empresa para a qual trabalha e, se ainda tiver dúvidas, fala com a Unimed



Utilize os recursos on-line.

Com o aplicativo guia Médico Nacional você tem acesso fácil às informações da rede Unimed de onde estiver. Este recurso facilita sua vida na busca por médicos e todos os outros pontos de atendimento que seu plano oferece.

É só baixar o aplicativo "MEU PLANO" no seu celular, gratuitamente, na **App Store** ou no **Google Play**.

Se preferir, consulte o nosso site:
www.centralnacionalunimed.com.br



Identificações sempre à mão.

Sempre que for passar por uma consulta ou precisar ir a um pronto-socorro, lembre-se de ter com você seu cartão magnético Unimed e um documento com foto, como carteira de identidade ou motorista. A identificação correta facilita o processo de atendimento e otimiza tempo.



Cuidar e ser
cuidado.
#esseéoplanos

Para conhecer todas as dicas,
acesse: unimed.me/dicas

