

### VOCÊ SABE COMO CONTRIBUIR PARA O EQUILÍBRIO FINANCEIRO DOS PLANOS DE SAÚDE E MANTER-SE SAUDÁVEL?

#### TENHA UM MÉDICO DE CONFIANÇA

Independentemente do seu Plano de Saúde é importante que você tenha um médico de sua confiança. Preferencialmente um Clínico Geral.

Esse médico é que vai gerenciar sua saúde, solicitar os exames de rotina e encaminhá-lo ao especialista sempre que necessário.

#### FAÇA SEUS EXAMES PERIÓDICOS

Existem recomendações médicas sobre os exames que devem ser realizados periodicamente. A prevenção é a melhor forma para evitar males de maior complexidade e que exigirão internações.

#### EVITE REPETIÇÕES DE EXAMES MÉDICOS

Guarde seus últimos exames e leve-os toda vez que for ao médico. Isso evitará a realização de exames desnecessariamente. Questione seu médico sobre a real necessidade dos exames solicitados.

#### NÃO TOME REMÉDIOS SEM PRESCRIÇÃO MÉDICA

O hábito da automedicação é extremamente perigoso e uma das principais causas de hospitalizações, principalmente entre os idosos. Evite medicar-se por conta própria.

#### CONFIRA O DEMONSTRATIVO DE UTILIZAÇÃO

É extremamente importante que você confira os demonstrativos de utilização encaminhados mensalmente pela Sabesprev. Esse demonstrativo é tudo que a rede credenciada cobra da Sabesprev e se você entender que algo está irregular denuncie.

#### ORIENTE SEUS FAMILIARES SOBRE A CORRETA UTILIZAÇÃO DOS RECURSOS

De acordo com os regulamentos dos planos Sabesprev Saúde o titular é responsável por todos os atos praticados pelos seus dependentes, agregados e designados com relação à utilização dos recursos do Plano de Saúde.

É importante que a utilização seja criteriosa e que as carteirinhas sejam guardadas em locais seguros e não utilizadas por terceiros.

Lembre-se: a responsabilidade no caso de utilizações indevidas será sempre do titular do plano, inclusive se a má utilização for realizada por meio de uma das carteirinhas de seu grupo familiar.

Também é dever do titular devolver todas as carteirinhas (a dele, de seus dependentes, agregados e designados), no ato da exclusão, demissão ou alteração de plano. Por isso, no ato de qualquer uma dessas situações devolva todas as carteirinhas do seu grupo familiar, inclusive se houver carteirinhas da Unimed e/ou Reciprocidade.

#### MANTENHA HÁBITOS SAUDÁVEIS

Com relação à saúde, a prevenção é o melhor remédio. Hábitos saudáveis são essenciais para uma perfeita qualidade de vida. Ter uma alimentação saudável, fazer exercícios regularmente e prevenir doenças é de fundamental importância.

O site da AAPS agrega uma série de reportagens e notícias que poderão direcionar ações para uma boa qualidade de vida.

**Compartilhe estas recomendações e informações com seus familiares.**

#### PLANTÕES DO SERVIÇO SOCIAL AAPS

Para orientações e esclarecimentos de dúvidas dos associados e familiares.

Quando possível, os contatos pessoais devem ser agendados por telefone na sede local da AAPS.

**CAPITAL**

Às segundas e quintas-feiras na sede da AAPS - das 9h às 12h e das 13h às 17h.

Agendamento: (11) 3372-1000 - E-mail: [servicosocial@aaps.com.br](mailto:servicosocial@aaps.com.br)

**BAIXADA SANTISTA**

Às sextas-feiras - das 9h às 16h ou pelo telefone (13) 3288-1162

Rua Dr. Arthur Assis, 47 - Bairro do Boqueirão - Santos

E-mail: [baixadasantista@aaps.com.br](mailto:baixadasantista@aaps.com.br)

Atendimento 24 horas para todos os associados pelo telefone (11) 8018-7486 (Oi) - inclusive aos sábados, domingos e feriados.

## EXAMES DE ROTINA PARA MULHERES

### A PARTIR DA PRIMEIRA MENSTRUÇÃO periodicidade anual

✓ **Mamas** (detecção de nódulos mamários e prevenção do câncer). **Importante!** Quem tem histórico familiar de câncer de mama, deve realizar a primeira mamografia com idade 10 anos inferior à do parente de primeiro grau diagnosticado com câncer.

✓ **Papanicolau** (coleta de material do colo uterino) e **exame físico anual da pélvis** (diagnóstico precoce de câncer do colo do útero e outras doenças ginecológicas).

✓ **Exames de sangue** (avaliação clínica dos níveis de glicose, colesterol completo e triglicérides, função renal e hormônios tireoidianos) para diagnóstico preventivo de doenças como diabetes, hipertensão arterial, problemas cardíacos e da tireóide.

### A PARTIR DOS 30 ANOS periodicidade anual.

✓ Além dos exames anteriores; **mamografia**.

### A PARTIR DOS 40 ANOS periodicidade anual

✓ Além dos exames anteriores; **densitometria óssea** (detecta osteoporose), **ultrassonografia pélvica e transvaginal** (avalia os ovários e útero e deve ser solicitada a critério do médico ginecologista) e **avaliação cardiológica** (eletrocardiograma e controle da pressão arterial).

### A PARTIR DOS 50 ANOS a periodicidade pode ser mais frequente

✓ Além dos exames anteriores; **colonoscopia** (nesta faixa de idade observa-se maior incidência de câncer intestinal, daí a necessidade de realização do exame preventivo, especialmente em quem tem histórico familiar da doença).

✓ **Exame do fundo do olho** (avalia o grau de comprometimento das artérias e lesões provocadas pelo diabetes e complicações em decorrência da hipertensão arterial).

## EXAMES DE ROTINA PARA HOMENS

### A PARTIR DOS 15 ANOS periodicidade mensal

✓ **Autoexame dos testículos** (qualquer alteração procurar um médico).

### A PARTIR DOS 30 ANOS periodicidade anual

✓ Além do exame anterior; **exames de sangue** (avaliação clínica dos níveis de glicose, colesterol e triglicérides, função renal e hormônios tireoidianos), para diagnóstico de doenças como diabetes hipertensão, problemas cardíacos e da tireóide.

### A PARTIR DOS 40 ANOS - periodicidade anual

✓ Além dos exames anteriores; **exame de próstata** (quando houver histórico na família - exame de toque retal e medida sanguínea PSA).

### A PARTIR DOS 50 ANOS - periodicidade anual

✓ Além dos exames anteriores; **colonoscopia** (diagnóstico de câncer retal).

✓ **Exame de fundo de olho** (avalia o grau de comprometimento das artérias e lesões provocadas pelo diabetes e complicações em decorrência da hipertensão arterial).

## AMBOS OS SEXOS EM QUALQUER IDADE

✓ **HIV (diagnóstico de AIDS) - conforme orientação médica.**

### IMPORTANTE!

**A periodicidade dos exames pode ser alterada de acordo com os resultados ou por orientação médica. Praticar atividade física e manter o controle do peso é fundamental para a saúde em todas as idades.**



## MANUAL DE NUTRIÇÃO PARA PESSOAS COM DIABETES

**Não deixe de conhecer!** A Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD) elaborou um Manual de Nutrição para o público destinado à pessoas com Diabetes, feito por uma equipe de nutricionistas especializada, cuja versão a AAPS colocou à disposição em arquivo PDF para conhecimento e consulta em nosso site ([www.aaps.com.br](http://www.aaps.com.br)) através do QUALIDADE DE VIDA.