



# *Manual de Orientação*

*para utilização de seu plano.*

# ***Introdução***

*Este manual possui orientações importantes para que você, beneficiário, saiba quais são as fases da sua vida que necessitam de atenção especial para a realização de consultas com especialistas.*

*Aqui, você encontrará dicas para acompanhamento no pré natal, com o recém-nascido, crianças, adolescentes, saúde da mulher, saúde do homem, saúde à partir dos 60 anos e cuidados odontológicos.*



# **Pré-natal**

*Embora o número de consultas varie de acordo com a conduta de cada médico, é importante a paciente manter uma regularidade de consultas, se possível mensalmente até o sétimo mês de gravidez.*

*Porém lembre-se que cada gravidez é uma situação única, com muitas variáveis que podem determinar visitas ao médico com mais frequência, conforme orientação do especialista.*



# ***Primeiro ano de vida***

*Recomenda-se que no primeiro ano de vida do bebê ele compareça à consultas periódicas conforme orientação do especialista.*

*Marque sempre um lembrete nos dias de consultas, pois são elas que vão avaliar a saúde do seu pequeno depois do parto, como ele está se desenvolvendo e se está ganhando peso corretamente.*



## **1 a 5 anos**

*Conforme a criança cresce, a quantidade de consultas pode ser reduzida considerando se o acompanhamento inicial foi realizado corretamente se não apresenta nenhum exame alterado.*

*Recomenda-se que entre 1 e 4 anos de idade, as consultas sejam trimestrais ou quadrimestrais, podendo variar de acordo com a saúde da criança. Aos 5 anos as consultas com pediatra devem acontecer anualmente.*



# 12 anos

*A partir dos 12 anos de idade, é ideal que tenha uma consulta anual com o clínico geral.*

*A partir desta idade o corpo está em constantes mudança, e o médico especialista, além de tirar diversas dúvidas, realiza exames de rotina para monitorar sua qualidade de vida.*



# Saúde da mulher

*Na adolescência é aconselhado que a menina faça sua primeira consulta com o ginecologia, quando o médico poderá orientar sobre o ciclo menstrual, prevenção de doenças sexualmente transmissíveis entre outros assuntos.*

*Já na idade adulta, entre 25 e 64 anos, o ideal é que façam as consultas anualmente. A solicitação de exames depende da idade, fatores de risco e de eventuais queixas da paciente.*



# Saúde do homem

*Para homens com histórico familiar de câncer de próstata, é muito importante que a partir dos 45 anos, procure um médico urologista para realizar os exames preventivos, e dependendo do caso, um possível diagnóstico precoce. Isso pode ser decisivo para a cura da doença.*

*É recomendado que a partir dos 50 anos, o homem consulte um urologista anualmente caso não tenha o histórico familiar.*

*A prática de exercícios e uma boa alimentação é de extrema importância para manter uma boa qualidade de vida.*



# **Feliz idade!**

*A partir de 60 anos, é indicado consultas trimestrais ou quadrimestrais de acordo com o estilo de vida do paciente. O médico geriatra é de vital importância nesta faixa etária para o monitoramento de exames essenciais, além de acompanhar seu estilo de vida.*

*Um geriatra trabalha com doenças específicas dos idosos e com doenças comuns em todas as idades, mas com tratamento específico para a fase.*



# Sorriso saudável

*A prevenção é o melhor remédio. Essa conduta pode evitar muitas de doenças e complicações relacionadas ao nosso corpo, incluindo o universo bucal.*

*Uma simples forma de praticá-la é realizando o check-up odontológico preventivo anualmente. Essa consulta ajuda a manter a boca sempre saudável. O indicado é iniciar as consultas ao dentista a partir dos 2 anos de idade.*

# ***Dicas importantes:***

*Lembre-se sempre que para consultas eletivas é essencial ter o boleto adimplente. Caso contrário, orientamos que se dirija até a Sede Administrativa antes de sua consulta para a retirada de uma Guia.*

*Nas consultas leve sempre o cartão do plano e seus exames anteriores. Dessa forma, o médico poderá entender o seu histórico e fazer o diagnóstico de forma mais clara e precisa.*

*Para uma melhor qualidade de vida, é indispensável ter uma alimentação saudável, consumindo de 3 a 5 porções de frutas, legumes e verduras diariamente.*

**São Lucas Saúde S/A**

Data: 31/05/2019

3477.1000