

**SEGURO DE SAÚDE MULTICARE PROTEÇÃO VITAL  
COBERTURA MEDICINA PREVENTIVA**
**APOSTE NA PREVENÇÃO**

A realização de exames de rotina é essencial para prevenir problemas de saúde e melhorar a sua qualidade de vida. A cobertura de Medicina Preventiva do seguro de saúde Multicare permite-lhe a realização periódica de rastreios de saúde personalizados, de acordo com uma avaliação de saúde individual, e sem custos adicionais, nos termos indicados abaixo.

Idade	Ciclo <sup>(1)</sup>	Composição
18 - 24	0 ou 2	<b>Análises/Exames:</b> Glucose, Colesterol total, HDL, Triglicéridos, Urina II, Hemograma completo, Índice de Massa Corporal (IMC), Tensão arterial, Medição do perímetro abdominal, Citolgia (Papanicolau). <b>Consultas:</b> Inicial de avaliação clínica, Ginecologia, Análise de resultados, Lifestyle coaching na Medicina Online <sup>(2)</sup> .
	1	<b>Análises:</b> Glucose, Colesterol total, Índice de Massa Corporal (IMC), Tensão arterial, Medição do perímetro abdominal.
25 - 39	0	<b>Análises/Exames:</b> Glucose, Colesterol total, HDL, Triglicéridos, Urina II, Hemograma completo, Índice de Massa Corporal (IMC), Tensão arterial, Medição do perímetro abdominal, Teste HPV. <b>Consultas:</b> Inicial de avaliação clínica <sup>(3)</sup> , Ginecologia, Análise de resultados, Lifestyle coaching na Medicina Online <sup>(2)</sup> .
	1 ou 3	<b>Análises:</b> Glucose, Colesterol total, Índice de Massa Corporal (IMC), Tensão arterial, Medição do perímetro abdominal.
40 - 44	2	<b>Análises/Exames:</b> Glucose, Colesterol total, HDL, Triglicéridos, Urina II, Hemograma completo, Índice de Massa Corporal (IMC), Tensão arterial, Medição do perímetro abdominal. <b>Consultas:</b> Inicial de avaliação clínica, Análise de resultados, Lifestyle coaching na Medicina Online <sup>(2)</sup> .
	4	<b>Análises/Exames:</b> Glucose, Colesterol total, HDL, Triglicéridos, Urina II, Hemograma completo, Índice de Massa Corporal (IMC), Tensão arterial, Medição do perímetro abdominal, Teste HPV. <b>Consultas:</b> Inicial de avaliação clínica, Ginecologia, Análise de resultados, Lifestyle Coaching na Medicina Online <sup>(2)</sup> .
45 - 49	0	<b>Análises/Exames:</b> Glucose, Colesterol total, HDL, Triglicéridos, Urina II, Hemograma completo, HbA1c, Índice de Massa Corporal (IMC), Tensão arterial, Medição do perímetro abdominal, Teste HPV. <b>Consultas:</b> Inicial de avaliação clínica <sup>(3)</sup> , Ginecologia, Dermatologia, Análise de resultados, Lifestyle coaching na Medicina Online <sup>(2)</sup> .
	1 ou 3	<b>Análises:</b> Glucose, Colesterol total, Índice de Massa Corporal (IMC), Tensão arterial, Medição do perímetro abdominal.
50 - 59	2 ou 4	<b>Análises/Exames:</b> Glucose, Colesterol total, HDL, Triglicéridos, Urina II, Hemograma completo, HbA1c, Índice de Massa Corporal (IMC), Tensão arterial, Medição do perímetro abdominal. <b>Consultas:</b> Inicial de avaliação clínica, Análise de resultados, Lifestyle coaching na Medicina Online <sup>(2)</sup> .
	0	<b>Análises/Exames:</b> Glucose, Colesterol total, HDL, Triglicéridos, Urina II, Hemograma completo, HbA1c, Índice de Massa Corporal (IMC), Tensão arterial, Medição do perímetro abdominal, Teste HPV, Mamografia, Ecografia mamária. <b>Consultas:</b> Inicial de avaliação clínica <sup>(3)</sup> , Ginecologia, Dermatologia, Análise de resultados, Lifestyle coaching na Medicina Online <sup>(2)</sup> .
50 - 59	1, 3 ou 7	<b>Análises:</b> Glucose, Colesterol total, Índice de Massa Corporal (IMC), Tensão arterial, Medição do perímetro abdominal.
	2 ou 6	<b>Análises/Exames:</b> Glucose, Colesterol total, HDL, Triglicéridos, Urina II, vitamina B12 e ácido fólico, Hemograma completo, HbA1c, Pesquisa de sangue oculto nas fezes, TP, aPTT, Índice de Massa Corporal (IMC), Tensão arterial, Medição do perímetro abdominal, Teste HPV, Mamografia, Ecografia mamária. <b>Consultas:</b> Inicial de avaliação clínica, Ginecologia, Análise de resultados, Lifestyle coaching na Medicina Online <sup>(2)</sup> .
50 - 59	4 ou 8	<b>Análises/Exames:</b> Glucose, Colesterol total, HDL, Triglicéridos, Urina II, vitamina B12 e ácido fólico, Hemograma completo, HbA1c, Pesquisa de sangue oculto nas fezes, Índice de Massa Corporal (IMC), Tensão arterial, Medição do perímetro abdominal, Teste HPV, Mamografia, Ecografia mamária. <b>Consultas:</b> Inicial de avaliação clínica <sup>(5)</sup> , Ginecologia, Dermatologia, Análise de resultados, Lifestyle coaching na Medicina Online <sup>(2)</sup> .
	5	<b>Análises/Exames:</b> Glucose, Colesterol total, TP, aPTT, Índice de Massa Corporal (IMC), Tensão arterial, Medição do perímetro abdominal, Colonoscopia total com anestesia. <b>Consultas:</b> Inicial de avaliação clínica, Análise de resultados, Lifestyle coaching na Medicina Online.

Idade	Ciclo <sup>(1)</sup>	Composição
60 - 64	0	<b>Análises/Exames:</b> Glucose, Colesterol total, HDL, Triglicéridos, Urina II, vitamina B12 e ácido fólico, Hemograma completo, HbA1c, Pesquisa de sangue oculto nas fezes, PCR, TP, aPTT, Índice de Massa Corporal (IMC), Tensão arterial, Medição do perímetro abdominal, Teste HPV, Mamografia, Ecografia mamária, Colonoscopia total com anestesia. <b>Consultas:</b> Inicial de avaliação clínica <sup>(4)</sup> , Ginecologia, Dermatologia, Análise de resultados, Lifestyle coaching na Medicina Online <sup>(2)</sup> .
	1 ou 3	<b>Análises:</b> Glucose, Colesterol total, Índice de Massa Corporal (IMC), Tensão arterial, Medição do perímetro abdominal.
	2 ou 4	<b>Análises/Exames:</b> Glucose, Colesterol total, HDL, Triglicéridos, Urina II, vitamina B12 e ácido fólico, Hemograma completo, HbA1c, Pesquisa de sangue oculto nas fezes, PCR, Índice de Massa Corporal (IMC), Tensão arterial, Medição do perímetro abdominal, Mamografia, Ecografia mamária. <b>Consultas:</b> Inicial de avaliação clínica, Ginecologia, Análise de resultados, Lifestyle coaching na Medicina Online <sup>(2)</sup> .
65 - 75	0	<b>Análises/Exames:</b> Glucose, Colesterol total, HDL, Triglicéridos, Urina II, vitamina B12 e ácido fólico, Hemograma completo, HbA1c, Pesquisa de sangue oculto nas fezes, PCR, TP, aPTT, Índice de Massa Corporal (IMC), Tensão arterial, Medição do perímetro abdominal, Teste HPV, Mamografia, Ecografia mamária, Colonoscopia total com anestesia, DEXA. <b>Consultas:</b> Inicial de avaliação clínica <sup>(6)</sup> , Ginecologia, Dermatologia, Análise de resultados, Lifestyle coaching na Medicina Online <sup>(2)</sup> .
	1, 3, 7 ou 9	<b>Análises:</b> Glucose, Colesterol total, Índice de Massa Corporal (IMC), Tensão arterial, Medição do perímetro abdominal.
	2 ou 6	<b>Análises/Exames:</b> Glucose, Colesterol total, HDL, Triglicéridos, Urina II, vitamina B12 e ácido fólico, Hemograma completo, HbA1c, Pesquisa de sangue oculto nas fezes, PCR, Índice de Massa Corporal (IMC), Tensão arterial, Medição do perímetro abdominal, Mamografia, Ecografia mamária. <b>Consultas:</b> Inicial de avaliação clínica, Ginecologia, Análise de resultados, Lifestyle coaching na Medicina Online <sup>(2)</sup> .
	4 ou 8	<b>Análises/Exames:</b> Glucose, Colesterol total, HDL, Triglicéridos, Urina II, vitamina B12 e ácido fólico, Hemograma completo, HbA1c, Pesquisa de sangue oculto nas fezes, PCR, Índice de Massa Corporal (IMC), Tensão arterial, Medição do perímetro abdominal, Teste HPV, Mamografia, Ecografia mamária. <b>Consultas:</b> Inicial de avaliação clínica <sup>(5)</sup> , Ginecologia, Dermatologia, Análise de resultados, Lifestyle coaching na Medicina Online.
	5	<b>Análises/Exames:</b> Glucose, Colesterol total, TP, aPTT, Índice de Massa Corporal (IMC), Tensão arterial, Medição do perímetro abdominal, Colonoscopia total com anestesia. <b>Consultas:</b> Inicial de avaliação clínica, Análise de resultados, Lifestyle coaching na Medicina Online <sup>(2)</sup> .
	10	<b>Análises/Exames:</b> Glucose, Colesterol total, HDL, Triglicéridos, Urina II, vitamina B12 e ácido fólico, Hemograma completo, HbA1c, Pesquisa de sangue oculto nas fezes, PCR, TP, aPTT, Índice de Massa Corporal (IMC), Tensão arterial, Medição do perímetro abdominal, Mamografia, Ecografia mamária, Colonoscopia total com anestesia. <b>Consultas:</b> Inicial de avaliação clínica, Ginecologia, Análise de resultados, Lifestyle coaching na Medicina Online <sup>(2)</sup> .
+ 75	0 ou 4	<b>Análises/Exames:</b> Glucose, Colesterol total, HDL, Triglicéridos, Urina II, vitamina B12 e ácido fólico, Hemograma completo, Creatinina, ALT, AST, Gama-GT, Pesquisa de sangue oculto nas fezes, Índice de Massa Corporal (IMC), Tensão arterial, Medição do perímetro abdominal. <b>Consultas:</b> Inicial de avaliação clínica <sup>(7)</sup> , Ginecologia <sup>(8)</sup> , Dermatologia, Análise de resultados, Lifestyle coaching na Medicina Online <sup>(2)</sup> .
	1 ou 3	<b>Análises:</b> Glucose, Colesterol total, Índice de Massa Corporal (IMC), Tensão arterial, Medição do perímetro abdominal.
	2	<b>Análises/Exames:</b> Glucose, Colesterol total, HDL, Triglicéridos, Urina II, vitamina B12 e ácido fólico, Hemograma completo, Creatinina, ALT, AST, Gama-GT, Pesquisa de sangue oculto nas fezes, Índice de Massa Corporal (IMC), Tensão arterial, Medição do perímetro abdominal. <b>Consultas:</b> Inicial de avaliação clínica, Ginecologia <sup>(8)</sup> , Análise de resultados, Lifestyle coaching na Medicina Online <sup>(2)</sup> .

<sup>(1)</sup> O Ano 0 é o ano inicial de cada ciclo, sendo obrigatório e o mais completo, só sendo emitida autorização para o Ano 1 se o rastreio do Ano 0 for realizado. Ao chegar ao último ciclo de um escalão etário, e se não mudar de escalão, o cliente retoma o Ano 1 do mesmo ciclo.

<sup>(2)</sup> Deverá agendar a sua consulta de Lifestyle Coaching da Medicina Online através do número 211 45 00 28\*.

<sup>(3)</sup> Nesta consulta será feita uma avaliação de risco individual. Se prescrita nesta consulta, a avaliação da função respiratória e do risco onco-genético serão suportados a 100% pela Multicare.

<sup>(4)</sup> Nesta consulta será feita uma avaliação de risco individual. Se prescritos nesta consulta, o TAC helicoidal, o CEA, o ANA, a DEXA, a avaliação da função respiratória e do risco onco-genético serão suportados a 100% pela Multicare.

<sup>(5)</sup> Nesta consulta será feita uma avaliação de risco individual. Se prescritos nesta consulta, o TAC helicoidal, o CEA, o ANA, a DEXA e a avaliação da função respiratória serão suportados a 100% pela Multicare.

<sup>(6)</sup> Nesta consulta será feita uma avaliação de risco individual. Se prescritos nesta consulta, TAC helicoidal, o CEA, o ANA, a avaliação da função respiratória e do risco onco-genético serão suportados a 100% pela Multicare.

<sup>(7)</sup> Nesta consulta será feita uma avaliação de risco individual. Se prescritos nesta consulta, a Colonoscopia total, o CEA, o ANA e a avaliação da função respiratória serão suportadas a 100% pela Multicare.

<sup>(8)</sup> Nesta consulta será feita uma avaliação de risco individual. Se prescritos nesta consulta, a Mamografia, a Ecografia Mamária e o Teste HPV serão suportados a 100% pela Multicare.

**Apoio ao Cliente: 217 94 88 80\***

[multicare.pt](http://multicare.pt) 

\* Chamada para a rede fixa nacional

Esta informação não dispensa a consulta da informação pré-contratual e contratual legalmente exigida.

Fidelidade - Companhia de Seguros, S.A. - NIPC e Matrícula 500 918 880, na CRC Lisboa - Sede: Largo do Calhariz, 30 1249-001 Lisboa - Portugal - Capital Social EUR 509.263.524  
Apóio ao Cliente: Dias úteis das 9h às 20h. Assistência: todos os dias 24h/dia - T. 217 94 88 80 Chamada para a rede fixa nacional. E. apoiocliente@multicare.pt . [www.multicare.pt](http://www.multicare.pt)



## CONSULTA LIFESTYLE COACHING



### O QUE É A CONSULTA DE LIFESTYLE COACHING?

A consulta de Lifestyle Coaching, incluída no seu programa de rastreios, é realizada por um médico especialista em Medicina Geral e Familiar. O objetivo é avaliar os seus hábitos de vida, identificando possíveis fatores de risco e potenciais pontos de melhoria no seu estilo de vida. O Lifestyle Coach poderá sugerir-lhe a participação num Programa de Estilo de Vida Saudável que melhor responda às suas necessidades e preocupações.



#### MARCAÇÃO DE CONSULTA

Caso a consulta de análise de resultados do seu rastreio seja realizada de forma remota (através da Medicina Online), a consulta de Lifestyle Coaching será integrada nesta.

Caso a consulta de análise de resultados do seu rastreio seja presencial, após a realização desta, deverá agendar a sua consulta de Lifestyle Coaching, através da linha exclusiva de Medicina Preventiva da Medicina Online: 211 45 00 28\*.



#### COMO BENEFICIAR DOS PROGRAMAS DE ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL?

Durante a consulta de Lifestyle Coaching serão abordados, não só os parâmetros clínicos, como também os fatores de risco para a sua saúde e os potenciais pontos de melhoria no seu estilo de vida. O médico poderá sugerir a sua inscrição num dos diferentes programas existentes à data, por exemplo: Gestão de Stress e Põe-te em Forma. A inscrição nos programas será realizada diretamente com o médico, no final da consulta de Lifestyle Coaching, se assim o pretender.



#### REALIZAÇÃO DE CONSULTA

A Consulta de Lifestyle Coaching poderá ser realizada nos anos em que está prevista consulta de análise de resultados, conforme indicado na tabela do programa de rastreios.



#### RESULTADOS CONFIDENCIAIS

Os resultados desta consulta são confidenciais.



#### CUSTO DA CONSULTA

A consulta de Lifestyle Coaching, assim como os programas de Estilo de Vida Saudável, estão incluídos no rastreio, não tendo qualquer custo adicional para si.

**Apoio ao Cliente: 217 94 88 80\***

[multicare.pt](http://multicare.pt)

\* Chamada para a rede fixa nacional

Esta informação não dispensa a consulta da informação pré-contratual e contratual legalmente exigida.

Fidelidade - Companhia de Seguros, S.A. - NIPC e Matrícula 500 918 880, na CRC Lisboa - Sede: Largo do Calhariz, 30 1249-001 Lisboa - Portugal - Capital Social EUR 509.263.524  
Apóio ao Cliente: Dias úteis das 9h às 20h. Assistência: todos os dias 24h/dia - T. 217 94 88 80 Chamada para a rede fixa nacional. E. apoiocliente@multicare.pt . [www.multicare.pt](http://www.multicare.pt)