

## SEGUROS DE SAÚDE MULTICARE 1 | 2 (8 CONSULTAS EM AMBULATÓRIO)

### SEGUROS DE SAÚDE 60+ MULTICARE 1

#### 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 dos seguros 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	Código de rastreio
18 - 49	0 ou 2	<b>Análises/Exames:</b> Glicemia em jejum, 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 <sup>(2)</sup> , Análise de resultados, Lifestyle coaching na Medicina Online <sup>(2)</sup> .	SM2
	1	<b>Análises:</b> Glicemia em jejum, Colesterol total, Índice de Massa Corporal (IMC), Tensão arterial, Medição do perímetro abdominal.	SM3
50 - 75	0 ou 2	<b>Análises/Exames:</b> Glicemia em jejum, Colesterol total, HDL, Triglicéridos, Urina II, vitamina B12 e ácido fólico, Hemograma completo, PSA, 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>(2)</sup> , Urologia, Análise de resultados, Lifestyle coaching na Medicina Online <sup>(2)</sup> .	SM4
	1	<b>Análises:</b> Glicemia em jejum, Colesterol total, Índice de Massa Corporal (IMC), Tensão arterial, Medição do perímetro abdominal.	SM5
+ 75	0 ou 2	<b>Análises/Exames:</b> Glicemia em jejum, 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>(2)</sup> , Análise de resultados, Lifestyle coaching na Medicina Online <sup>(2)</sup> .	SM6
	1	<b>Análises:</b> Glicemia em jejum, Colesterol total, Índice de Massa Corporal (IMC), Tensão arterial, Medição do perímetro abdominal.	SM7

<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> As consultas iniciais de avaliação clínica e de análise de resultados serão realizadas no âmbito da Medicina Online através do número 211 45 00 28\*, para clientes com produtos sem capital em ambulatório: Multicare 1, Multicare 2 com 8 consultas em Ambulatório, 60+ Multicare 1.

Para clientes com os produtos Multicare 2 com 1.000€ de capital em Ambulatório, Multicare 3 ou 60+ Multicare 2, as consultas iniciais de avaliação clínica e de análise de resultados poderão ser presenciais ou remotas, conforme a sua preferência:

- Se optar pelas consultas presenciais, estas deverão ser realizadas no mesmo prestador em que realizar os seus exames / análises e posteriormente deverá agendar a sua consulta de Lifestyle Coaching da Medicina Online, através do número 211 45 00 28\*;
- Se optar pelas consultas remotas, serão realizadas no âmbito da Medicina Online através do número 211 45 00 28\*. Estas consultas poderão ser realizadas pelo seu Médico de Família Online, caso tenha aderido previamente a este serviço. Saiba como aderir em [www.medicinaonline.pt](http://www.medicinaonline.pt). A consulta de Lifestyle Coaching será integrada na consulta de análise de resultados.

**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.



## 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)