



Cartilha

# USO CONSCIENTE

# Apresentação

A **sustentabilidade do Plano de Saúde** tem como um de seus pilares o “*consumo consciente*” de seus beneficiários dos serviços disponibilizados.

## Pratique o consumo responsável em seu plano de saúde

Contribuir para sustentabilidade do Plano é adotar postura responsável na sua utilização como forma de contribuir efetivamente para redução dos custos.

**Faça a sua parte!** Siga as dicas de utilização sustentável.



# Dicas Importantes

- O **cartão digital** do Plano A-1 é pessoal e intransferível.
- **Conheça o Regulamento**, as coberturas do Plano, seus direitos e deveres para evitar contratemplos.
- Utilize o **pronto-socorro** somente em casos de urgência e emergência.
- Utilize os serviços da Clínica Saúde BRB para **investir na prevenção**, realize consultas eletivas e exames periódicos de modo a reduzir internações e idas ao pronto-socorro.
- **Acompanhe** os demonstrativos de utilização e informe qualquer divergência à Saúde BRB.
- Antes de assinar as guias de serviço, **verifique os serviços** que você realizou.
- **Certifique-se** sobre a efetividade do uso de novas tecnologias indicadas pelo profissional de saúde e sobre sua aceitação no meio científico.
- Peça **esclarecimentos e orientações** ao profissional de saúde sobre exames, medicações e procedimentos indicados.
- Participe dos **programas e projetos** desenvolvidos na Clínica Saúde BRB. A equipe é interdisciplinar e atua na prevenção baseada no modelo de **Atenção Primária à Saúde**.

**Dúvidas sobre qualquer procedimento, contate-nos.**

[Clique aqui](#)



# Consultas



Em **caso de dúvida sobre especialidade médica** adequada ao seu caso, procure a Clínica Saúde BRB e evite consultas desnecessárias, desperdício de tempo e de recursos seus e do Plano.



**Dê preferência às consultas agendadas.** Evite a utilização do pronto-socorro para situações de rotina, pois esse tipo de serviço tem custo elevado para o plano, além do risco de contrair doenças típicas desses ambientes.



Certifique-se de que o prestador que irá atendê-lo tem a **especialidade que você está procurando.**



Informe-se com os profissionais da Clínica Saúde BRB sobre os exames preventivos indicados para sua faixa etária. **A prevenção é muito importante.**

# Exames

- **Guarde sempre seus exames** e leve-os nas próximas consultas médicas ou com outros profissionais de saúde.
- Vários exames, principalmente os de rotina preventiva, têm prazo de validade prolongado. Somente é necessário repeti-los em períodos mais longos, como a cada ano, por exemplo.
- **Valorize o que você pagou.** Sempre que fizer qualquer tipo de exame, retire-o do prestador credenciado e apresente o quanto antes ao seu médico, para dar continuidade ao tratamento. Se for consultar outro profissional, apresente os resultados anteriores para não precisar repetir.
- Procure esclarecer com seu médico a **necessidade dos exames solicitados**, qual o objetivo diagnóstico.
- **Caso tenha dúvidas**, procure orientação da Clínica Saúde BRB antes de realizá-los.



# Cirurgias Eletivas

As cirurgias eletivas são aquelas agendadas para as quais é importante programar-se com antecedência.

O planejamento ajudará a Saúde BRB a fazer as melhores negociações com os fornecedores de materiais cirúrgicos.

Questione o cirurgião sobre a eficácia do procedimento, seus benefícios e riscos.

Solicite ao seu médico orientações como:

- ***Que cirurgia você está me indicando?***

- ***Porque eu preciso me submeter a essa cirurgia?***

- ***Existe alternativa?***

- ***Existem diferentes modos de fazer a intervenção?***

Solicite explicações detalhadas sobre cada alternativa

- ***Um é mais complicado que outro?***

Pergunte ao cirurgião a razão da escolha de um método em detrimento do outro.

Esteja certo de que compreendeu como o procedimento se relaciona com o diagnóstico de sua condição de saúde.

Nem sempre a intervenção cirúrgica é a única solução. Remédios ou outros tratamentos, como dietas, terapia e exercícios especiais podem ser eficazes **O importante é saber todas as variáveis para melhor decidir:**

- ***Quais os benefícios? Por quanto tempo durarão?***
- ***Quais são os riscos dessa cirurgia?***  
Todas têm; pesar benefícios e riscos
- ***Que tipo de anestesia será utilizada e quais os riscos envolvidos?***
- ***O problema pode ser resolvido por meio de outros tratamentos?***
- ***O que acontecerá se eu optar por não fazer a cirurgia?***
- ***Quais os impactos de um adiamento? Posso sentir dores? A situação pode se agravar?***

Com base nas informações de seu médico você terá subsídios para tomar sua decisão.

### **Lembre-se**

Informe ao cirurgião todo o histórico de doenças e qualquer condição ou restrição de saúde. Se necessário, anote-os para não se esquecer de nenhum detalhe importante.

Ouvir uma segunda opinião faz parte das informações necessárias para tomada de decisão com melhor embasamento técnico.

A Saúde BRB conta com médicos auditores, além da equipe da Clínica Saúde BRB, que podem contribuir com informações e esclarecimentos:



## Órteses, Próteses e Materiais Especiais – OPME

A **Saúde BRB** possui critérios técnicos na gestão de compra de **OPME**, de forma a evitar transtornos aos beneficiários que necessitam de materiais cirúrgicos.

Com foco na conformidade, mitigação de riscos e transparência. O objetivo principal é garantir a segurança do beneficiário e o adequado gerenciamento das despesas assistenciais.

# Mecanismos de Regulação

Conheça alguns dos mecanismos de regulação utilizados pela Saúde BRB:

- **Autorização prévia:** tem a função de controlar a conformidade dos pedidos e sua real necessidade.
- **Compra direta de OPME:** a negociação direta e concorrencial com fornecedores possibilita redução de custos.
- **Coparticipação:** constitui fator moderador das despesas.
- **Auditoria de internação:** avaliação das contas hospitalares, com análise e verificações no prontuário do paciente.
- **Auditoria das contas ambulatoriais:** as contas ambulatoriais são auditadas com o propósito de melhorar e evitar as cobranças abusivas de procedimentos, materiais descartáveis e medicamentos, bem como erros e fraudes.

# Fique atento às irregularidades

Comunique à Saúde BRB eventuais falhas ou irregularidades observadas nos serviços prestados pela rede credenciada.


São também exemplos de fraude:

- **Utilizar serviços do Plano de Saúde para outra pessoa.**
- Realizar procedimentos **não cobertos pelo plano de saúde** disfarçando-os como consultas médicas ou outros.

Dessa forma, você contribui para que a Saúde BRB tenha ciência dos erros ocasionalmente cometidos, corrija irregularidades e aprimore qualidade dos serviços prestados.

# Fiscalize!

Verifique sempre os demonstrativos de utilização do Plano e informe à Saúde BRB qualquer irregularidade detectada.

São disponibilizados mensalmente na área restrita do **Portal do Beneficiário**, [Clique aqui](#)  no aplicativo para dispositivos mobile, além do envio para o e-mail informado no seu cadastro na Saúde BRB.

Por isso, é fundamental que você **mantenha seus dados cadastrais sempre atualizados**.

[Clique aqui](#) 



# IMPRE VISTOS ACONTECEM

LIGUE E DESMARQUE.  
OUTROS PACIENTES  
AGRADECEM!



## Não falte às consultas e aos exames agendados

Avise com antecedência se não for possível comparecer a consultas e exames. Desse modo, o prestador poderá fazer um encaixe de outro paciente ou antecipar o atendimento de alguém que tenha chegado mais cedo.

Essa conduta vale também para os atendimentos na **Clínica Saúde BRB**.

A equipe da Clínica Saúde BRB atua em horário ampliado para atendê-lo com total comodidade.

Se você precisar cancelar ou reagendar sua consulta, faça com antecedência. Assim, agendamos outro paciente e remarcaremos a sua consulta o quanto antes.

# Invista em Prevenção

Para vivermos mais e melhor, bons hábitos é fundamental. É preciso praticar isso no dia a dia para evitar adoecimento.

A Saúde BRB incentiva os cuidados preventivos e promove a qualidade de vida e o bem-estar dos seus beneficiários. Informe-se sobre nossos programas e projetos e participe.

## Adote hábitos de vida saudáveis:

- **Pratique atividades físicas.**
- **Controle o estresse**, busque o equilíbrio mental e físico.
- Siga uma **alimentação balanceada.**
- **Monitore seu peso.**
- **Durma bem.**
- Beba bastante **água.**
- Mantenha o **bom humor.**
- **Respire bem.**
- Visite regularmente ao **dentista.**
- Faça **acompanhamento médico periódico** e exames preventivos para o monitoramento da saúde.
- **Evite o fumo e o consumo de bebidas alcoólicas.**
- **Não se automedique.**

# Utilize os serviços da Clínica Saúde BRB

A Clínica Saúde BRB atua na **Atenção Primária à Saúde [APS]** que se caracteriza por conjunto de ações, no âmbito individual e coletivo, que abrange a promoção e a proteção da saúde, a prevenção de agravos, o diagnóstico, o tratamento, a reabilitação, a redução de danos e a manutenção da saúde.

Os profissionais de saúde da clínica acreditam que a **prevenção é a forma mais eficaz de se manter saudável e de se viver bem**, além de contribuir para a sustentabilidade do Plano.



Os programas e projetos de promoção à saúde e prevenção de doenças da **Clínica Saúde BRB** têm o objetivo de promover assistência integral, segura, eficiente e de qualidade aos beneficiários e contribuir para sustentabilidade do Plano A-1. São estruturados tendo como referência o perfil epidemiológico da população assistida e visam a conscientização sobre a importância do autocuidado e da adoção de hábitos saudáveis.

## PROGRAMAS



Assistência coordenada com foco na promoção da saúde e qualidade de vida dos empregados do Conglomerado BRB.



Porta de entrada para o modelo de Atenção Primária à Saúde [APS]

## PROJETOS



Acompanhamento dos pacientes oncológicos por equipe multidisciplinar



Assistência domiciliar por equipe multidisciplinar aos portadores de doenças crônico-degenerativas



Assistência nas diversas fases da vida feminina: puberdade, adolescência, período reprodutivo, gestação, climatério, menopausa, senilidade e senescência.

Projeto **Previne**  
**HOMEM**

Assistência nas diversas fases da vida masculina: puberdade, adolescência, período reprodutivo, senilidade e senescência.

Projeto **DIABETES**  
*em* **DIA**

Assistência integral aos portadores de diabetes mellitus.

Projeto **Saúde**  
**BUCAL**

Assistência odontológica em procedimentos preventivos aos portadores de doenças crônicas e gestantes.

Projeto **NASCER**  
*Saudável*

Assistência sistemática às gestantes no pré-natal, com incentivo ao parto normal e puerpério.

Projeto **SAÚDE**  
*em* **DIA**

Incentivo à realização de exames laboratoriais e de imagem, sem incidência de coparticipação, para aposentados e dependentes com idade superior a 40 anos.

Projeto *Monitoramento de*  
**INTERNAÇÃO**  
*Hospitalar*

Monitoramento e assistência aos beneficiários em internação hospitalar, com vistas a integrar as ações da regulação, auditoria e Atenção Primária à Saúde [APS].

Projeto   
**RESPIRAR**

Assistência a tabagistas.

## Resumindo...

Você sabia que o desperdício influencia decisivamente nos custos dos planos de saúde? E quando os recursos do plano são consumidos de forma inadequada ou desperdiçados, todos os beneficiários pagam a conta.

Conheça e evite os principais vilões do desperdício:

- **Custo da desconfiança:** ocorre quando há mudança frequente de profissionais, quando não se estabelece um vínculo de confiança com o profissional de saúde.

Na maioria das vezes, por desconhecimento do histórico do paciente, o novo profissional irá solicitar exames e procedimentos idênticos aos que o beneficiário realizou recentemente, e o plano e o beneficiário pagam por isso.

- **Custo da desinformação:** é gerado quando o profissional não é informado pelo beneficiário sobre os exames e procedimentos realizados recentemente. Sem essa informação o profissional repete exames já realizados, e o plano e o beneficiário pagam por isso.

- **Custo do abandono:** é o custo do exame que o beneficiário realiza e não retira o resultado. Estatísticas nacionais apontam que 33% dos laudos de exames não são retirados pelos pacientes, e o plano e o beneficiário pagam por isso.

- **Custo do agravamento:** é o custo decorrente do “deixa para depois”, que faz com que o paciente não cumpra a rotina de acompanhamento periódico e preventivo de sua saúde.

Diagnósticos tardios comprometem a saúde, além de ampliarem severamente os custos, e o plano e o beneficiário pagam por isso.

- **Custo da urgência inexistente:** é o custo do uso indevido do pronto-socorro. Esses estabelecimentos se destinam a atendimentos urgentes ou emergenciais, portanto são mais caros.

Não devem ser utilizados para a realização de tratamentos, acompanhamentos ou atuação preventiva. Além dos custos serem maiores, não há retorno da consulta nem acompanhamento posterior ao paciente, e o plano e beneficiário pagam por isso.

- **“Dr. Internet”:** tão nociva quanto a desinformação é o excesso de informação.

Muitas pessoas assumem para si o papel de profissional de saúde. Deixam de vacinar os filhos, suspendem tratamentos prescritos, tomam remédios “milagrosos” que descobriram na internet etc. Outros procuram serviços de saúde depois de lerem boatos ou notícias alarmistas nas redes sociais. E o plano e o beneficiário pagam por isso.



## Clínica Saúde BRB

A nossa **Clínica Saúde BRB** tem uma equipe de profissionais de saúde para orientar e cuidar de você. Marque uma consulta para planejar e realizar a sua rotina de cuidados preventivos.

Para ser atendido, é preciso ser beneficiário do plano ou dependente e ter mais de 10 anos de idade.

O atendimento é gratuito, sem incidência de coparticipação, exceto em exames prescritos pelos profissionais de saúde, a serem realizados na rede credenciada, e na inserção de DIU, cujo material possui cobrança de coparticipação.

### Você tem ainda à sua disposição:

**Sala de Medicação:** hidratação, nebulização; medicação Intradérmica, intravenosa e intramuscular.

[Clique aqui](#)



**Atendimento odontológico preventivo**

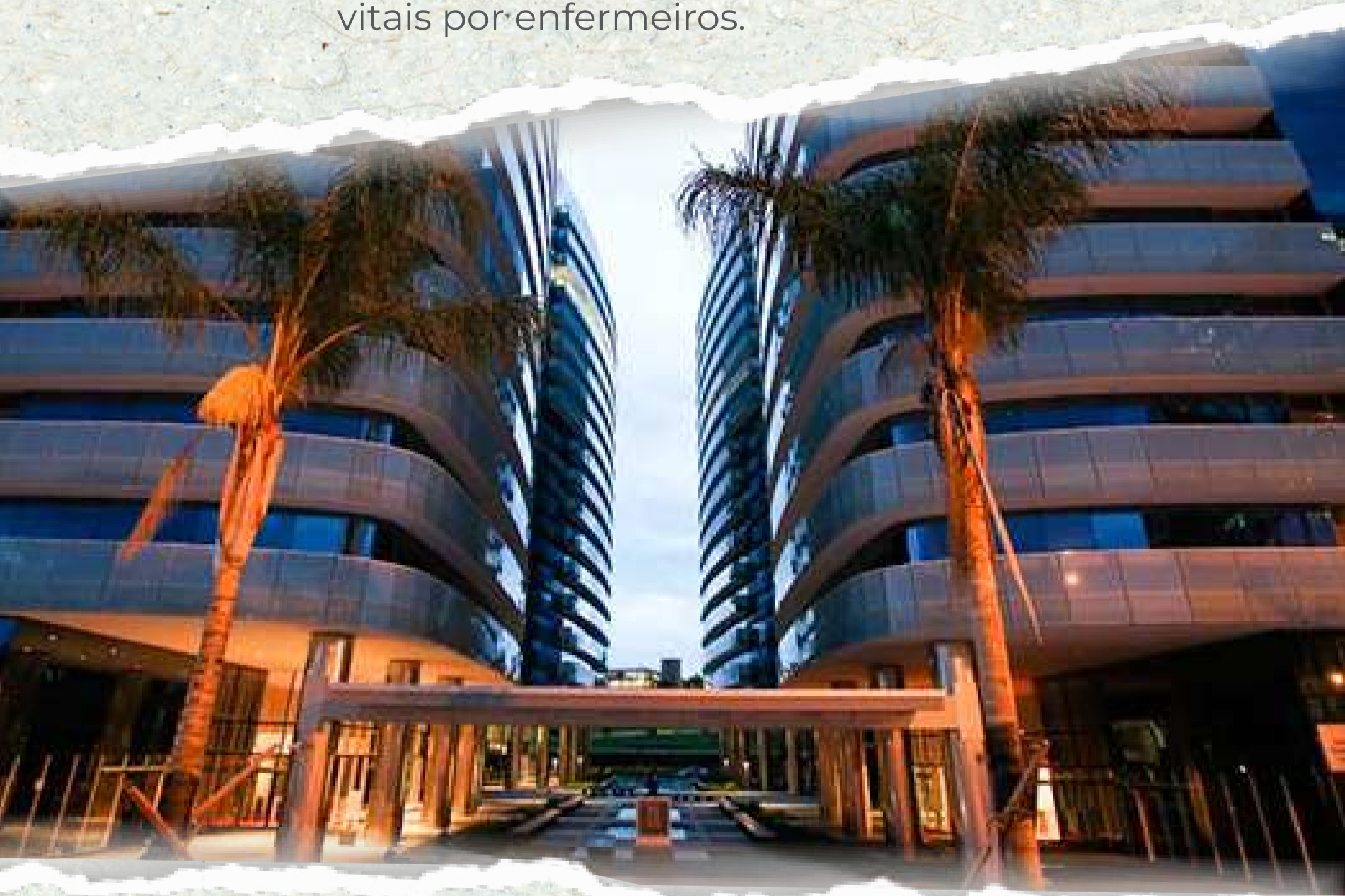
[Clique aqui](#)



# Espaço Saúde CNC

Nas dependências da **Saúde BRB** são disponibilizados espaços para realização de teleconsultas com profissionais da **Clínica Saúde BRB**, propiciando:

- Maior acessibilidade e comodidade.
- Espaço reservado.
- Salas privativas.
- Acolhimento e aferição de sinais vitais por enfermeiros.



**Ed. CNC - Setor de Autarquias Norte,**  
Quadra 05, Lote C, Torre B - 3º Andar -  
Brasília – DF - CEP 70.040-250



**[espacosaudecnc@saudebrb.com.br](mailto:espacosaudecnc@saudebrb.com.br)**



**(61) 3035-9400**

**Atendimento: 2ª a 6ª | 8h - 19h**

Clique



Clique



**Clínica**  
SAÚDE BRB



**Tel.:** (61) 3029-6363



**WhatsApp:** (61) 99981-4501



**E-mail:** [clinica@clinicasaudebrb.com.br](mailto:clinica@clinicasaudebrb.com.br)



SGAS Qd. 902, Cj. B, Ent. A - Sala 215  
Edifício Athenas - Asa Sul  
Brasília - DF, CEP 70297-400

**Atendimento:** 2ª a 6ª | 7h30 - 21h  
Sábados, Domingos e Feriados | 8h - 13h

SAÚDE  
BRB



[www.saudebrb.com.br](http://www.saudebrb.com.br)



**Central de Atendimento**



**(61) 3029-8057** | Distrito Federal



**(61) 3325-1666** | Distrito Federal

**0800 061 0466** | Outras localidades  
24h por dia | 7 dias por semana



**Sede:** Ed. CNC - Setor de Autarquias Norte,  
Quadra 05, Lote C, Torre B - 3º Andar  
Brasília - DF - CEP 70.040-250



**Saúde BRB**

Fale Conosco - 2ª a 6ª | 8h às 18h



**Ouvidoria - Saúde BRB**

[ouvidoria@saudebrb.com.br](mailto:ouvidoria@saudebrb.com.br)

Clique



@saudebrb\_oficial

***Esta cartilha é uma publicação da  
Saúde BRB – Caixa de Assistência***

**Elaboração**

Saúde BRB – Caixa De Assistência -  
Assessoria Técnica [ASTECC]

**Design, Diagramação e Arte-final**

Agência Gaas Ideias

**SAÚDE**  
**BRB**

**Clínica**  
**SAÚDE BRB**