

## Plano de saúde de forma consciente

A saúde suplementar, entendida como as atividades desenvolvidas por coberturas privadas de planos e seguros de assistência médica, que vinham há cerca de seis anos em uma crise tiveram um aumento considerável entre os anos de 2019 e 2020.

De acordo com a Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS), o número de pessoas com convênio médico aumentou em 77,4 mil usuários, chegando a um total de 46,9 milhões de pessoas assistidas em todo o Brasil.

O aumento leva em consideração as modalidades empresarial, adesão e individual e uma das principais motivações da alta procura pelo plano de saúde nesse período foi a incerteza diante da pandemia causada pelo Covid-19.

Mas, você sabe como usar o seu plano de saúde de forma consciente? Confira esse post até o final e saiba como você pode **evitar os desperdícios desse recurso**.

## Tenha um mini prontuário em casa

Mantenha uma pasta com receitas, exames e resultados obtidos durante sua passagem em um determinado especialista. Com isso, você ajudará os médicos a realizarem sua consulta e seu diagnóstico, evitando refazer novos exames.

## Faça monitoramentos preventivos

Você já deve escutado falar sobre os [exames de rotina](#). Pois bem, com eles você mantém um monitoramento da saúde de forma frequente, acompanhando a estabilidade e possíveis mudanças em seu organismo.

O ideal é realizar um **check-up anual** com exames gerais que possam te informar sobre o estado da sua saúde.

Além disso, é ideal que você crie uma relação com um médico e passe sempre com ele, assim você evitará fazer os mesmos exames com frequência já que ele terá todas as informações que precisa para te examinar.

## Evite idas frequentes e desnecessárias ao pronto-socorro

Opte por ter um acompanhamento médico eficaz e frequente, [evitando idas desnecessárias](#) ao pronto-socorro, onde os atendimentos são mais generalistas e imediatistas.

Além disso, os custos de uma consulta marcada com um clínico geral são muito menores se comparada com uma consulta em um pronto-socorro, além de o diagnóstico ser muito mais eficiente.

Lembre-se que os gastos por parte da seguradora podem ser revertidos diretamente na sua cobertura.

Você pode substituir a ida ao pronto-socorro por uma consulta de telemedicina, que costuma oferecer atendimentos flexíveis em diferentes horários a fim de atender rapidamente todas as demandas.

Desta forma, você poderá otimizar seu tempo, evitar sua locomoção e gasto de transporte, e ainda assim ser atendido por um médico especialista que poderá te diagnosticar de forma muito mais rápida e eficaz.

O ideal é ir ao pronto-socorro apenas em casos de emergência.

## **A telemedicina pode ajudar o uso do plano de saúde de forma consciente**

Além das questões informadas acima sobre flexibilidade de horários, otimização de tempo, locomoção e gastos, existem outras características sobre a telemedicina que pode ajudar o uso do plano de saúde de forma consciente.

A principal delas é o fato de a telemedicina ofertar uma assistência médica globalizada e acessível, garantindo uma precisão no diagnóstico através de uma consulta primária.

Dessa maneira, os recursos tecnológicos são utilizados a fim de possibilitar que os profissionais de saúde e os pacientes troquem informações, exames, laudos, diagnósticos e opiniões à distância de forma objetiva, garantindo a segurança dos dados compartilhados.

Podemos destacar alguns benefícios que a telemedicina oferta contribuindo para o uso consciente do plano de saúde, conforme a seguir:

- **Praticidade**, afinal o paciente será atendido de onde estiver, evitando locomoção e tempo de espera já que as consultas por esse meio são sempre pontuais;

- **Economia**, além de o próprio paciente economizar, os gastos que o próprio consultório ou hospital poderiam ter em uma consulta presencial são reduzidos e os impostos para o plano de saúde também;

- **Maior segurança**, além de especialista e paciente não terem que se locomover, com a telemedicina é possível gravar as informações em uma rede para acessar os dados quando necessário, quando houver a necessidade de utilizar as informações da consulta;

- **Diagnóstico mais preciso e confiabilidade**, com a facilidade da tecnologia, os especialistas podem trocar informações rapidamente para que hajam diferentes opiniões que ajudem a obter um diagnóstico mais preciso para assegurar os dados que serão compartilhadas com o paciente

## Telemedicina com a Conexa Saúde

Em 2020, foram realizados mais de dois milhões de atendimentos de telemedicina através do player de saúde digital disponibilizado pela Conexa Saúde.

Dessa forma, consolidamos a plataforma como um meio rápido e acessível de garantir o cuidado com a saúde, evitando os riscos de contaminação em caso de uma saída para uma consulta presencial.

Especialidades médicas disponíveis:

- Alergia e Imunologia,

- Cardiologia,

- Cirurgia Geral, Plástica e Vascular,

- Clínica Geral,

- Coloproctologia,

- Dermatologia,

- Endocrinologia,

- Gastroenterologia,
- Ginecologia.
- Hematologia e Hemoterapia,
- Mastologia,
- Nefrologia,
- Neurologia,
- Ortopedia,
- Otorrinolaringologia,
- Oftalmologia,
- Oncologia,
- Pediatria,
- Pneumologia,
- Psiquiatria,
- Reumatologia,
- Urologia,

Entre em contato com a [Conexa Saúde](#) e saiba mais sobre a telemedicina e como ela funciona.

## Use o plano de saúde quando necessário

O plano de saúde é uma assistência médica que deve ser utilizada com consciência e quando necessário, evitando desperdício de tempo e de dinheiro.

Isso porque fatores econômicos como a inflação afetam diretamente os serviços de saúde que vão ser sobrepostos aos custos da mensalidade, equilibrando a conta entre operadoras e beneficiários.

Sendo assim, se você usar o seu plano de saúde com consciência e quando necessário, os custos não terão tanto reflexo na sua mensalidade pois estará de acordo com a sua cobertura.

Você pode, e deve, fiscalizar seu plano de saúde, a fim de saber quais os serviços disponíveis para você e como utilizá-los.

Além dos mais, crie hábitos saudáveis e olhe com cuidado e carinho para a sua saúde. Os exames periódicos podem ser um ótimo aliado.

Curtiu esse post? Para ficar por dentro de mais conteúdos como esse e garantir a sua saúde e de seus colaboradores, fique de olho em nosso blog, além de acompanhar as novidades que compartilhamos em nosso [Instagram](#) e [Facebook](#).