

Seu plano de saúde **cuida de você!**

Central de Relacionamento
+55 (11) 3133-9272

ipen

www.ipen.br

ipen

Instituto de Pesquisas Energéticas e Nucleares
Ciência e Tecnologia a serviço da vida





O ORGANIZANDO O PRÓPRIO PRONTUÁRIO

Já pensou em organizar seu próprio prontuário? Nunca deixe de retirar os resultados dos exames que realizar, e os guarde juntamente com receitas e tratamentos para apresentar sempre que for ao seu médico. Isso facilitará sua consulta e fornecerá ao profissional de saúde dados essenciais para seu diagnóstico e tratamento, além de evitar que você tenha que se expor a procedimentos desnecessariamente.

U UTILIZAÇÃO CORRETA DO PLANO

Você sabia que 6 em cada 10 pessoas que buscam atendimento em pronto socorros não precisariam ser atendidos nesse local? Isso pode gerar tempos de espera excessivos e prejudicar o rápido atendimento das situações realmente graves. Se você tiver algum sintoma que possa esperar, procure o seu médico de confiança, ele tem o seu histórico.

No atendimento ambulatorial fora das rotinas de urgência e emergência, não são tratados apenas os sintomas imediatos e sim estudada sua condição de saúde como um todo. Seu médico solicitará exames, se necessário, e agendará sua consulta de retorno para o melhor acompanhamento da sua doença ou tratamento.

H HISTÓRICO DE EXAMES

Você sabia que o resultado dos seus exames são a memória do seu estado de saúde? Muitos deles, principalmente os de rotina, são válidos por longos períodos, não sendo necessário repeti-los em curto espaço de tempo. Sempre informe ao seu médico, durante a consulta, quais foram os exames que você já realizou e de quando eles são, e apresente a ele os resultados. Caso haja necessidade de serem refeitos, seu médico poderá lhe orientar e saberá como e quando solicitar.

M MÉDICO DE REFERÊNCIA

Encontrar um médico de confiança e manter seu histórico com esse profissional é essencial para o acompanhamento constante do seu quadro de saúde. Evite mudar de especialista a todo momento, ou sem necessidade. Isso poderá atrasar seu diagnóstico ou prejudicar a evolução de seu tratamento.

A AUTOMEDICAÇÃO

Você já parou para pensar que tomar a medicação errada pode trazer graves consequências ao organismo ou até mesmo mascarar doenças? Procure sempre seu médico de referência, e siga à risca as recomendações dele em relação as medicações que forem necessárias, ingerindo medicamentos apenas receitados, na dosagem e horário corretos.

J JANEIRO BRANCO

Você conhece a Campanha Janeiro Branco? Ela foi criada em 2014 por um grupo de psicólogos, com objetivo de promover a Saúde Mental. A cor branca remete à uma folha em branco, onde qualquer história pode ser escrita ou reescrita. Conhecer as próprias emoções é muito importante quando decidimos mudar, pois elas influenciam a forma como pensamos e agimos.

Cuide de suas emoções, aceite-as e compartilhe com quem confia. Pois quando as coisas não andam bem na sua cabeça, elas não andam bem em lugar nenhum! Procure um profissional de Saúde Mental quando sentir necessidade

O OUTUBRO-ROSA

No Outubro Rosa temos um lembrete especial às mulheres: Cuide-se. Se cuidar também é um ato de amor com você, e prevenir é sempre o melhor caminho. Não esqueça de manter suas consultas e exames em dia.

D DEZEMBRO VERMELHO

Você conhece a campanha nacional dezembro Vermelho? Ela tem o intuito de chamar atenção para as medidas de prevenção, assistência, proteção e promoção dos direitos humanos das pessoas vivendo com HIV/AIDS. Cuide-se! Previna-se! Faça o teste!

