

## SEGUROS DE SAÚDE SEGUROS CONTINENTE COMPLETO | TOP

Cobertura Medicina Preventiva | Check-Up

## FAÇA UM CHECK-UP, 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 Seguros Continente by Multicare permite a realização de um check-up, decorrido o período de carência e, periodicamente, sem custos adicionais, nos termos indicados abaixo.

### COBERTURA MEDICINA PREVENTIVA

Check-up <sup>(1)</sup>	Idade/ Ano do Ciclo <sup>(2)</sup>		Composição do Check-up	Rede de prestadores de Check-up a pesquisar em <a href="http://www.seguroscontinente.pt">www.seguroscontinente.pt</a>
CM1	Entre os 18 e os 49 anos	Anos 0 e 3	<b>Consulta inicial de avaliação clínica<sup>(3)</sup></b> <b>Exames/Análises:</b> Glicemia em jejum, Colesterol total, Colesterol HDL, Triglicéridos, Medição do perímetro abdominal, Tensão arterial e Índice de Massa Corporal (IMC). <b>Consulta de análise de resultados e Consulta remota de Lifestyle Coaching<sup>(3)</sup>.</b>	Check-up Adulto 3
CM2		Anos 1 e 2	<b>Exames/Análises:</b> Glicemia em jejum, Colesterol total, Medição do perímetro abdominal, Tensão arterial e Índice de Massa Corporal (IMC).	Check-up Adulto 1
CM3	Entre os 50 e os 75 anos	Anos 0 e 2	<b>Consulta inicial de avaliação clínica<sup>(3)</sup></b> <b>Exames/Análises:</b> Glicemia em jejum, Colesterol total, Colesterol HDL, Triglicéridos, Medição do perímetro abdominal, Tensão arterial e Índice de Massa Corporal (IMC) e Pesquisa de sangue oculto nas fezes. <b>Consulta de Urologia.</b> <b>Consulta de análise de resultados e Consulta remota de Lifestyle Coaching<sup>(3)</sup>.</b>	Check-up Adulto 3
CM4		Ano 1	<b>Exames/Análises:</b> Glicemia em jejum, Colesterol total, Medição do perímetro abdominal, Tensão arterial e Índice de Massa Corporal (IMC).	Check-up Adulto 1
CM5	A partir dos 76 anos	Anos 0 e 2	<b>Consulta inicial de avaliação clínica<sup>(3)</sup></b> <b>Exames/Análises:</b> Hemograma com plaquetas, Creatinina, Glicemia em jejum, Colesterol total, Colesterol HDL, Triglicéridos, AST, ALT, Gama-GT, Pesquisa de Sangue oculto nas fezes, Medição do perímetro abdominal, Tensão arterial e Índice de Massa Corporal (IMC). <b>Consulta de análise de resultados e Consulta remota de Lifestyle Coaching<sup>(3)</sup>.</b>	Check-up Adulto 3
CM6		Ano 1	<b>Exames/Análises:</b> Glicemia em jejum, Colesterol total, Medição do perímetro abdominal, Tensão arterial e Índice de Massa Corporal (IMC).	Check-up Adulto 1

(1) Código indicado na autorização enviada.

(2) Após a realização do check-up do último ano de cada ciclo, a Pessoa Segura retoma o ciclo no Ano 1.

(3) 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 Linha da Medicina Preventiva através do número 21 145 00 28 – Chamada para a rede fixa nacional;
- Se optar pelas consultas remotas, serão realizadas no âmbito da Linha da Medicina Preventiva através do número 21 145 00 28 – Chamada para a rede fixa nacional. A consulta de Lifestyle Coaching será integrada na consulta de análise de resultados.

A informação constante deste folheto 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 check-up, 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 check-up seja realizada de forma remota (através da Linha da Medicina Preventiva), a consulta de Lifestyle Coaching será integrada nesta.

Caso a consulta de análise de resultados do seu check-up seja presencial, após a realização desta, deverá agendar a sua consulta de Lifestyle Coaching, através da linha exclusiva de Medicina Preventiva: 21 145 00 28 - Chamada para a rede fixa nacional.



#### 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 de check-up.



#### 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 check-up, não tendo qualquer custo adicional para si.

A informação constante deste folheto não dispensa a consulta da informação pré-contratual e contratual legalmente exigida.