

 **MULTICARE**  
FIDELIDADE

# MEDICINA ONLINE

**FIDELIDADE**

# MEDICINA ONLINE

## CUIDADOS MÉDICOS

Um serviço sem custos adicionais que lhe disponibiliza **médicos 24h por dia, 7 dias por semana** e que evita idas desnecessárias às urgências



## VANTAGENS DIFERENCIADORAS



**Sem custos adicionais (sem copagamentos e sem consumir capital)**



**Simple, cómodo e imediato**



**Assegurado exclusivamente por Médicos**



**Opção de partilha de informação clínica com os Médicos**



**Possibilidade de prescrição de medicamentos e exames**

## CUIDADOS MÉDICOS PRIMÁRIOS



**Consulta 24/7 (808 78 24 24 e + 352 21 555 60 73)**

Consulta com Médico de Medicina Geral e Familiar por telefone ou email, a qualquer hora e de qualquer lugar (Portugal ou estrangeiro). Em caso de Pessoa Segura menor, e de 2<sup>a</sup> a 6<sup>a</sup> feira, entre as 9h e as 19h, é possível o reencaminhamento para um Pediatra.

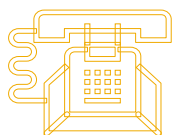


**Vídeo-Consulta**

Consulta por videochamada com Médico de Medicina Geral e Familiar, através da App da Medicina Online, de 2<sup>a</sup> a 6<sup>a</sup> feira, entre as 9h e as 21h.

# MEDICINA ONLINE

## OUTROS SERVIÇOS MÉDICOS



### Pediatria

Consulta telefónica ou vídeo consulta com Pediatra, agendável de 2ª a 6ª feira das 9h às 21h, para aconselhamento clínico em questões relacionadas com a saúde das crianças.



### Consulta do Viajante

Aconselhamento médico personalizado sobre os cuidados a ter antes, durante e depois de uma viagem internacional. Se necessário, são prescritos as vacinas e medicamentos recomendados. Em caso de necessidade de cuidados médicos durante a viagem, os médicos da Medicina Online podem ajudar a Pessoa Segura a perceber a sua situação clínica (diagnóstico) e o tratamento recomendado no âmbito da Consulta 24/7.



### Confirmação de Diagnóstico

Acesso a outra opinião médica de especialistas internacionais, em caso de doença diagnosticada. Este serviço visa apoiar a Pessoa Segura na decisão do melhor tratamento a seguir. São analisados o diagnóstico e o tratamento recomendado, podendo ser identificados tratamentos alternativos.

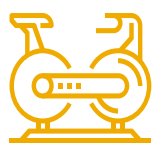
# MEDICINA ONLINE

SERVIÇOS DE PROMOÇÃO DE VIDA SAUDÁVEL



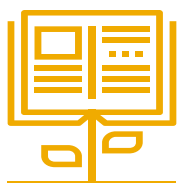
## Orientação Nutricional

Aconselhamento a Pessoas Seguras por especialistas em nutrição e dietética em temas relacionados com dietas, hábitos alimentares saudáveis e cuidados em caso de alergia, intolerância alimentar e doença (diabetes, hipertensão, cancro).



## Programa Põe-te em Forma

Programa online para Pessoas Seguras maiores de 18 anos duração de 4 a 8 semanas orientado para a perda de peso moderada, baseado numa dieta hipocalórica combinada com exercício físico e acompanhado por nutricionistas.



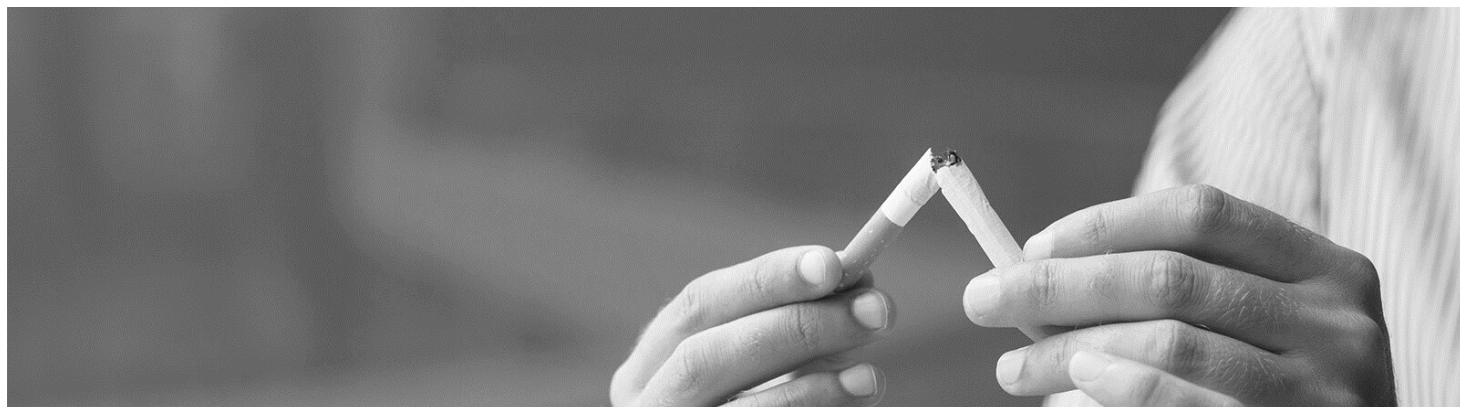
## Teste de Hábitos Saudáveis

Teste online para Pessoas Seguras maiores de 18 anos desenhado por médicos especializados em prevenção, que visa disponibilizar às Pessoas Seguras informação sobre o seu estado de saúde em geral e sobre o seu risco cardiovascular bem como um plano personalizado com recomendações para melhorar o seu estilo de vida.

# MEDICINA ONLINE

Novidade

## SERVIÇOS DE PROMOÇÃO DE VIDA SAUDÁVEL



### Quer deixar de fumar?

### A Equipa da Medicina Online pode ajudá-lo!

#### PROGRAMA DE CESSAÇÃO TABÁGICA

- Com duração de 12 meses
- Personalizado ao seu grau de dependência do tabaco
- Baseado em consultas remotas, não exigindo a deslocação a um consultório
- Agendamento de consultas (por telefone) segundo a sua disponibilidade (2ª a 6ª feira, 9h às 19h)
- Acompanhamento por Equipa Multidisciplinar (incluindo psicólogo, médico e nutricionista)
- Possibilidade de recorrer a medicação
- Taxas de sucesso alinhadas com os métodos de cessação tabágica mais eficazes

#### EQUIPA MULTIDISCIPLINAR

**COACH**  
(Psicólogo)

+

**MÉDICO DE MEDICINA  
GERAL E FAMILIAR**  
(OPCIONAL)

+

**NUTRICIONISTA**  
(OPCIONAL)

Um psicólogo que o acompanhará durante o programa, definirá o seu plano personalizado e coordenará o acompanhamento pelos restantes profissionais de saúde

Um médico que estará disponível sempre que necessário, podendo prescrever medicação e garantindo o respetivo ajustamento ao longo do programa.

Caso deseje, poderá ter ainda o apoio de um nutricionista que o ajudará a definir um plano alimentar que evite o ganho de peso durante o programa.

**Um programa personalizado e conveniente sem custos adicionais para si!**

# MEDICINA ONLINE

Novidade

SERVIÇOS DE PROMOÇÃO DE VIDA SAUDÁVEL



**Está com dificuldades em lidar com a pressão no trabalho?**

**Teve algum acontecimento na vida que o deixou ansioso?**

**Sente-se desmotivado ou frustrado e com pouca energia no dia-a-dia ?**

**Tem dificuldades em adormecer e/ou insónias?**

## PROGRAMA DE GESTÃO DE STRESS

- Acompanhamento por um *Coach* (psicólogo) durante 6 a 8 sessões telefónicas
- Agendamento de sessões segundo a sua disponibilidade (dias úteis, 9h às 19h)
- Avaliação do nível de stress e identificação dos sinais de alarme
- Definição de um plano de acompanhamento personalizado
- Sessões remotas, não exigindo a deslocação a um consultório

**Um programa personalizado, conveniente e sem custos adicionais para si!**

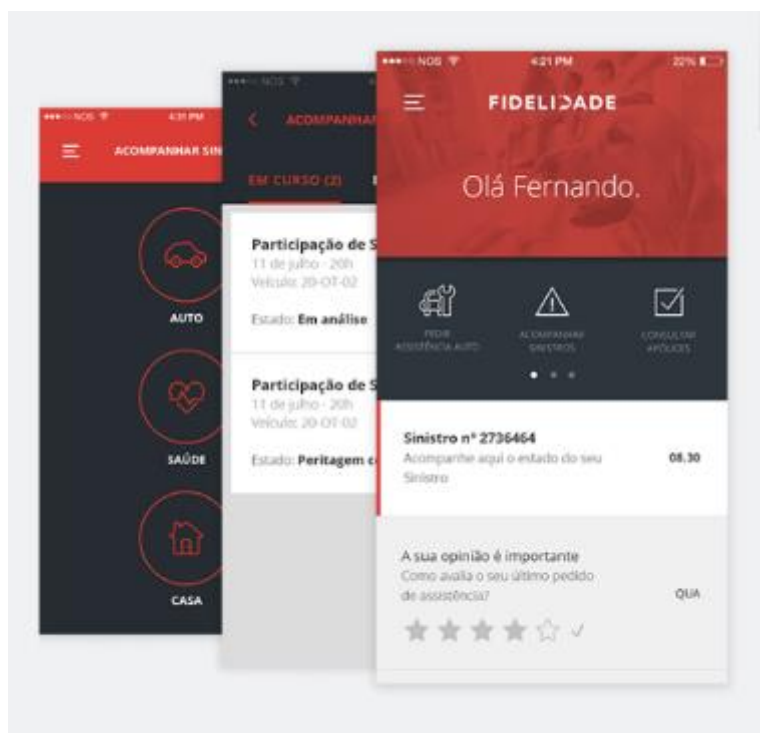
 **MULTICARE**  
FIDELIDADE

**MYFIDELIDADE**

**FIDELIDADE**

# MY FIDELIDADE

## GERIR O SEGURO DE SAÚDE NUNCA FOI TÃO FÁCIL



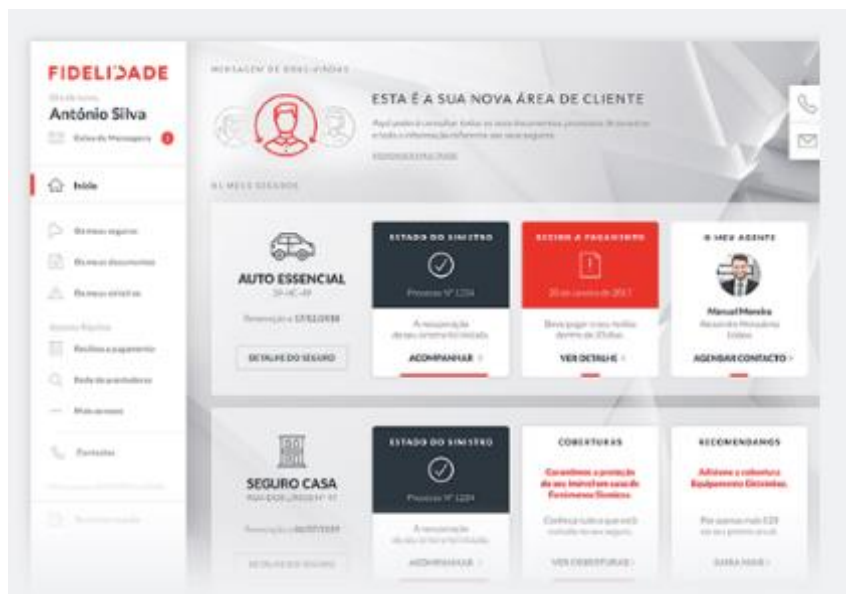
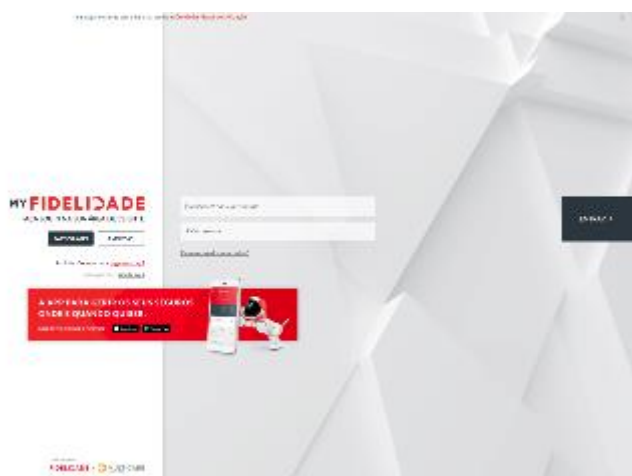
NO TELEMÓVEL



DESCARREGUE A APP



NO COMPUTADOR





# MY FIDELIDADE

## GERIR O SEGURO DE SAÚDE NUNCA FOI TÃO FÁCIL



DESCARREGUE A APP



### CARTÃO MULTICARE

Caso não tenha consigo o cartão, a Pessoa Segura pode **gerar um código** para aceder à Rede Multicare ou **usar o cartão digital** em Prestadores com leitor de código de barras. (disponível apenas na APP)



### PESQUISA DE PRESTADORES

Em cada momento, a Pessoa Segura pode **encontrar prestadores da rede Multicare numa zona geográfica** (atual localização ou outra) e contactá-los diretamente. (disponível apenas na APP)



### MOVIMENTOS DE SAÚDE

A Pessoa Segura pode monitorizar o estado de pedidos de **Autorização** e **Reembolso**. No caso de Reembolsos, a Pessoa Segura tem acesso ao pedido: valor, data, prestador, documentos associados).



Novidade

### PEDIDOS DE REEMBOLSO

A Pessoa Segura pode submeter pedidos de Reembolso. **Necessita apenas de tirar uma foto** à fatura e documentos adicionais, **não sendo necessário o envio dos originais**.



### DOCUMENTOS

A Pessoa Segura pode **aceder à documentação do seguro** (incluindo Certificados de Adesão e Gerais, Extratos de Benefícios, Recibos, Avisos de Pagamento).



### DADOS DA PESSOA SEGURA

A Pessoa Segura pode consultar os seus **dados pessoais** e editar os seus **dados de contacto** (email, telemóvel, telefone). A Pessoa Segura pode igualmente mudar os dados de acesso.