

SEGUROS DE SAÚDE MULTICARE 2<sup>(1)</sup> | 3  
 SEGURO DE SAÚDE 60+ MULTICARE 2  
 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 Multicare permite-lhe 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>(2)</sup>	Idade / Ano do Ciclo <sup>(3)</sup>		Composição do Check-up	Rede de prestadores de Check-up a pesquisar em <a href="http://multicare.pt">multicare.pt</a>
CF2	Entre os 18 e os 24 anos	Anos 0 e 3	<b>Consulta inicial de avaliação clínica<sup>(4)</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 Ginecologia com Citologia.</b> <b>Consulta de análise de resultados e Consulta remota de Lifestyle Coaching<sup>(4)</sup>.</b>	Check-up Adulto 3
CF3		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
CF4	Entre os 25 e os 44 anos	Ano 0 e 4	<b>Consulta inicial de avaliação clínica<sup>(4)</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 Ginecologia com Teste HPV.</b> <b>Consulta de análise de resultados e Consulta remota de Lifestyle Coaching<sup>(4)</sup>.</b>	Check-up Adulto 3
CF5		Anos 1 e 3	<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
CF6		Ano 2	<b>Consulta inicial de avaliação clínica<sup>(4)</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>(4)</sup>.</b>	Check-up Adulto 3
CF7		Anos 0 e 4	<b>Consulta inicial de avaliação clínica<sup>(4)</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), Mamografia e Ecografia mamária. <b>Consulta de Ginecologia com Teste HPV.</b> <b>Consulta de análise de resultados e Consulta remota de Lifestyle Coaching<sup>(4)</sup>.</b>	Check-up Adulto 3
CF8	Entre os 45 e os 49 anos	Anos 1 e 3	<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
CF9		Ano 2	<b>Consulta inicial de avaliação clínica<sup>(4)</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), Mamografia e Ecografia mamária. <b>Consulta de Ginecologia.</b> <b>Consulta de análise de resultados e Consulta remota de Lifestyle Coaching<sup>(4)</sup>.</b>	Check-up Adulto 3
CF10		Anos 0 e 4	<b>Consulta inicial de avaliação clínica<sup>(4)</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), Pesquisa de sangue oculto nas fezes, Mamografia e Ecografia mamária <b>Consulta de Ginecologia com Teste HPV.</b> <b>Consulta de análise de resultados e Consulta remota de Lifestyle Coaching<sup>(4)</sup>.</b>	Check-up Adulto 3
CF11	Entre os 50 e os 75 anos	Anos 1 e 3	<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
CF12		Ano 2	<b>Consulta inicial de avaliação clínica<sup>(4)</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), Pesquisa de sangue oculto nas fezes, Mamografia e Ecografia mamária. <b>Consulta de Ginecologia.</b> <b>Consulta de análise de resultados e Consulta remota de Lifestyle Coaching<sup>(4)</sup>.</b>	Check-up Adulto 3



**SEGUROS DE SAÚDE MULTICARE 2<sup>(1)</sup> | 3**  
**SEGURO DE SAÚDE 60+ MULTICARE 2**  
 Cobertura Medicina Preventiva | Check-Up

## FAÇA UM CHECK-UP, APOSTE NA PREVENÇÃO

COBERTURA MEDICINA PREVENTIVA				
Check-up <sup>(2)</sup>	Idade / Ano do Ciclo <sup>(3)</sup>		Composição do Check-up	Rede de prestadores de Check-up a pesquisar em <a href="http://multicare.pt">multicare.pt</a>
CF13	A partir dos 76 anos	Anos 0 e 2	<b>Consulta inicial de avaliação clínica<sup>(4)</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>(4)</sup>.</b>	Check-up Adulto 3
CF14		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

<sup>(1)</sup> Seguro de Saúde Multicare 2 com 8 consultas em Ambulatório

<sup>(2)</sup> Código indicado na autorização enviada

<sup>(3)</sup> Após a realização do check-up do último ano de cada ciclo, a Pessoa Segura retoma o ciclo no Ano 1.

<sup>(4)</sup> 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 Medicina Online através do número 211 45 00 28\*.

- Se optar pelas consultas remotas, serão realizadas no âmbito da Medicina Online através do número 211 45 00 28\*. Estas consultas poderão ser realizadas pelo seu Médico Assistente Online, caso tenha aderido previamente a este serviço. Saiba como aderir em [www.medicinaonline.pt](http://www.medicinaonline.pt). A consulta de Lifestyle Coaching será integrada na consulta de análise de resultados.

Apoio ao Cliente: 217 94 88 80\*

[multicare.pt](http://multicare.pt)    

\*Chamada para a rede fixa nacional

Esta informação não dispensa a consulta da informação pré-contratual e contratual legalmente exigida.

Fidelidade - Companhia de Seguros, S.A. - NIPC e Matrícula 500 918 880, na CRC Lisboa - Sede: Largo do Calhariz, 30 1249-001 Lisboa - Portugal - Capital Social EUR 509.263.524 Apoio ao Cliente: Dias úteis das 9h às 20h. Assistência: todos os dias 24h/dia - T. 217 94 88 80 Chamada para a rede fixa nacional. E. [apoiocliente@multicare.pt](mailto:apoiocliente@multicare.pt) . [www.multicare.pt](http://www.multicare.pt)



## 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 Medicina Online), 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 da Medicina Online: 211 45 00 28\*.



#### 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.

Apoio ao Cliente: 217 94 88 80\*

multicare.pt    

\*Chamada para a rede fixa nacional

Esta informação não dispensa a consulta da informação pré-contratual e contratual legalmente exigida.

Fidelidade - Companhia de Seguros, S.A. - NIPC e Matrícula 500 918 880, na CRC Lisboa - Sede: Largo do Calhariz, 30 1249-001 Lisboa - Portugal - Capital Social EUR 509.263.524 Apoio ao Cliente: Dias úteis das 9h às 20h. Assistência: todos os dias 24h/dia - T. 217 94 88 80 Chamada para a rede fixa nacional. E. apoiocliente@multicare.pt . www.multicare.pt

**FIDELIDADE**  
SEGUROS DESDE 1990