


**SEGURO DE SAÚDE MULTICARE PROTEÇÃO VITAL
 COBERTURA MEDICINA PREVENTIVA | CHECK-UP**
**FAÇA UM CHECK-UP,
 APOSTE NA PREVENÇÃO**

A realização de exames de rotina é essencial para prevenir futuros problemas de saúde e melhorar a sua qualidade de vida. A cobertura de Medicina Preventiva do seu seguro de saúde Multicare permite-lhe a realização de um check-up de saúde personalizado, de acordo com uma avaliação de risco individual, decorrido o período de carência e, periodicamente, sem custos adicionais, nos termos abaixo indicados.

Idade	Ciclo	Composição
18 - 24	0 ou 3	Análises/ Exames: Glucose, Colesterol total, HDL, Triglicéridos, Hemograma completo, Índice de Massa Corporal (IMC), Tensão arterial, Medição do perímetro abdominal, Citologia (Papanicolaou) Consultas: Inicial de avaliação clínica, Ginecologia, Análise de resultados, Lifestyle coaching na Medicina Online ⁽¹⁾
	1 ou 2	Análises: Glucose, Colesterol total, Índice de Massa Corporal (IMC), Tensão arterial, Medição do perímetro abdominal
25 - 39	0	Análises/ Exames: Glucose, Colesterol total, HDL, Triglicéridos, Hemograma completo, Índice de Massa Corporal (IMC), Tensão arterial, Medição do perímetro abdominal, Teste HPV Consultas: Inicial de avaliação clínica ⁽²⁾ , Ginecologia, Análise de resultados, Lifestyle coaching na Medicina Online ⁽¹⁾
	1 ou 3	Análises: Glucose, Colesterol total, Índice de Massa Corporal (IMC), Tensão arterial, Medição do perímetro abdominal
	2	Análises/ Exames: Glucose, Colesterol total, HDL, Triglicéridos, Hemograma completo, Índice de Massa Corporal (IMC), Tensão arterial, Medição do perímetro abdominal Consultas: Inicial de avaliação clínica, Análise de resultados, Lifestyle coaching na Medicina Online ⁽¹⁾
	4	Análises/ Exames: Glucose, Colesterol total, HDL, Triglicéridos, Hemograma completo, Índice de Massa Corporal (IMC), Tensão arterial, Medição do perímetro abdominal, Teste HPV Consultas: Inicial de avaliação clínica, Ginecologia, Análise de resultados, Lifestyle Coaching na Medicina Online ⁽¹⁾
40 - 44	0	Análises/ Exames: Glucose, Colesterol total, HDL, Triglicéridos, Hemograma completo, HbA1c, Índice de Massa Corporal (IMC), Tensão arterial, Medição do perímetro abdominal, Teste HPV Consultas: Inicial de avaliação clínica ⁽²⁾ , Ginecologia, Dermatologia, Análise de resultados, Lifestyle coaching na Medicina Online ⁽¹⁾
	1 ou 3	Análises: Glucose, Colesterol total, Índice de Massa Corporal (IMC), Tensão arterial, Medição do perímetro abdominal
	2 ou 4	Análises/ Exames: Glucose, Colesterol total, HDL, Triglicéridos, Hemograma completo, HbA1c, Índice de Massa Corporal (IMC), Tensão arterial, Medição do perímetro abdominal Consultas: Inicial de avaliação clínica, Análise de resultados, Lifestyle coaching na Medicina Online ⁽¹⁾
45 - 49	0	Análises/ Exames: Glucose, Colesterol total, HDL, Triglicéridos, Hemograma completo, HbA1c, Índice de Massa Corporal (IMC), Tensão arterial, Medição do perímetro abdominal, Teste HPV, Mamografia, Ecografia mamária Consultas: Inicial de avaliação clínica ⁽²⁾ , Ginecologia, Dermatologia, Análise de resultados, Lifestyle coaching na Medicina Online ⁽¹⁾
	1 ou 3	Análises: Glucose, Colesterol total, Índice de Massa Corporal (IMC), Tensão arterial, Medição do perímetro abdominal
	2 ou 4	Análises/ Exames: Glucose, Colesterol total, HDL, Triglicéridos, Hemograma completo, HbA1c, Índice de Massa Corporal (IMC), Tensão arterial, Medição do perímetro abdominal, Mamografia, Ecografia mamária Consultas: Inicial de avaliação clínica, Ginecologia, Análise de resultados, Lifestyle coaching na Medicina Online ⁽¹⁾
50 - 59	0	Análises/ Exames: Glucose, Colesterol total, HDL, Triglicéridos, Hemograma completo, HbA1c, Pesquisa de sangue oculto nas fezes, TP, aPTT, Índice de Massa Corporal (IMC), Tensão arterial, Medição do perímetro abdominal, Teste HPV, Mamografia, Ecografia mamária, Colonoscopia total com anestesia Consultas: Inicial de avaliação clínica ⁽³⁾ , Ginecologia, Dermatologia, Análise de resultados, Lifestyle coaching na Medicina Online ⁽¹⁾
	1, 3 ou 7	Análises: Glucose, Colesterol total, Pesquisa de sangue oculto nas fezes, Índice de Massa Corporal (IMC), Tensão arterial, Medição do perímetro abdominal Consultas: Análise de resultados ⁽⁴⁾ , Lifestyle coaching na Medicina Online
	2 ou 6	Análises/ Exames: Glucose, Colesterol total, HDL, Triglicéridos, Hemograma completo, HbA1c, Pesquisa de sangue oculto nas fezes, Índice de Massa Corporal (IMC), Tensão arterial, Medição do perímetro abdominal, Mamografia, Ecografia mamária Consultas: Inicial de avaliação clínica, Ginecologia, Análise de resultados, Lifestyle coaching na Medicina Online ⁽¹⁾
	4 ou 8	Análises/ Exames: Glucose, Colesterol total, HDL, Triglicéridos, Hemograma completo, HbA1c, Pesquisa de sangue oculto nas fezes, Índice de Massa Corporal (IMC), Tensão arterial, Medição do perímetro abdominal, Teste HPV, Mamografia, Ecografia mamária Consultas: Inicial de avaliação clínica ⁽⁵⁾ , Ginecologia, Dermatologia, Análise de resultados, Lifestyle coaching na Medicina Online ⁽¹⁾
	5	Análises/ Exames: Glucose, Colesterol total, Pesquisa de sangue oculto nas fezes, Índice de Massa Corporal (IMC), Tensão arterial, Medição do perímetro abdominal, Colonoscopia virtual Consultas: Análise de resultados ⁽⁴⁾ , Lifestyle coaching na Medicina Online

Idade	Ciclo	Composição
60 - 64	0	Análises/ Exames: Glucose, Colesterol total, HDL, Triglicéridos, Hemograma completo, HbA1c, Pesquisa de sangue oculto nas fezes, PCR, TP, aPTT, Índice de Massa Corporal (IMC), Tensão arterial, Medição do perímetro abdominal, Teste HPV, Mamografia, Ecografia mamária, Colonoscopia total com anestesia Consultas: Inicial de avaliação clínica ⁽³⁾ , Ginecologia, Dermatologia, Análise de resultados, Lifestyle coaching na Medicina Online ⁽¹⁾
	1 ou 3	Análises: Glucose, Colesterol total, Pesquisa de sangue oculto nas fezes, Índice de Massa Corporal (IMC), Tensão arterial, Medição do perímetro abdominal Consultas: Análise de resultados ⁽⁴⁾ , Lifestyle coaching na Medicina Online
	2 ou 4	Análises/ Exames: Glucose, Colesterol total, HDL, Triglicéridos, Hemograma completo, HbA1c, Pesquisa de sangue oculto nas fezes, PCR, Índice de Massa Corporal (IMC), Tensão arterial, Medição do perímetro abdominal, Mamografia, Ecografia mamária Consultas: Inicial de avaliação clínica, Ginecologia, Análise de resultados, Lifestyle coaching na Medicina Online ⁽¹⁾
65 - 75	0	Análises/ Exames: Glucose, Colesterol total, HDL, Triglicéridos, Hemograma completo, HbA1c, Pesquisa de sangue oculto nas fezes, PCR, Índice de Massa Corporal (IMC), Tensão arterial, Medição do perímetro abdominal, Teste HPV, Mamografia, Ecografia mamária, Colonoscopia virtual, DEXA Consultas: Inicial de avaliação clínica ⁽³⁾ , Ginecologia, Dermatologia, Análise de resultados, Lifestyle coaching na Medicina Online ⁽¹⁾
	1, 3, 7 ou 9	Análises: Glucose, Colesterol total, Pesquisa de sangue oculto nas fezes, Índice de Massa Corporal (IMC), Tensão arterial, Medição do perímetro abdominal Consultas: Análise de resultados ⁽⁴⁾ , Lifestyle coaching na Medicina Online
	2 ou 6	Análises/ Exames: Glucose, Colesterol total, HDL, Triglicéridos, Hemograma completo, HbA1c, Pesquisa de sangue oculto nas fezes, PCR, Índice de Massa Corporal (IMC), Tensão arterial, Medição do perímetro abdominal, Mamografia, Ecografia mamária Consultas: Inicial de avaliação clínica, Ginecologia, Análise de resultados, Lifestyle coaching na Medicina Online ⁽¹⁾
	4 ou 8	Análises/ Exames: Glucose, Colesterol total, HDL, Triglicéridos, Hemograma completo, HbA1c, Pesquisa de sangue oculto nas fezes, PCR, Índice de Massa Corporal (IMC), Tensão arterial, Medição do perímetro abdominal, Teste HPV, Mamografia, Ecografia mamária Consultas: Inicial de avaliação clínica ⁽⁵⁾ , Ginecologia, Dermatologia, Análise de resultados, Lifestyle coaching na Medicina Online ⁽¹⁾
	5	Análises/ Exames: Glucose, Colesterol total, Pesquisa de sangue oculto nas fezes, TP, aPTT, Índice de Massa Corporal (IMC), Tensão arterial, Medição do perímetro abdominal, Colonoscopia total com anestesia Consultas: Análise de resultados ⁽⁴⁾ , Lifestyle coaching na Medicina Online
	10	Análises/ Exames: Glucose, Colesterol total, HDL, Triglicéridos, Hemograma completo, HbA1c, Pesquisa de sangue oculto nas fezes, PCR, Índice de Massa Corporal (IMC), Tensão arterial, Medição do perímetro abdominal, Mamografia, Ecografia mamária, Colonoscopia virtual Consultas: Inicial de avaliação clínica, Ginecologia, Análise de resultados, Lifestyle coaching na Medicina Online ⁽¹⁾
+ 75	0 ou 4	Análises/ Exames: Glucose, Colesterol total, HDL, Triglicéridos, Hemograma completo, Creatinina, ALT, AST, Gama-GT, Pesquisa de sangue oculto nas fezes, Índice de Massa Corporal (IMC), Tensão arterial, Medição do perímetro abdominal Consultas: Inicial de avaliação clínica ⁽⁶⁾ , Ginecologia ⁽⁷⁾ , Dermatologia, Análise de resultados, Lifestyle coaching na Medicina Online ⁽¹⁾
	1 ou 3	Análises: Glucose, Colesterol total, Índice de Massa Corporal (IMC), Tensão arterial, Medição do perímetro abdominal
	2	Análises/ Exames: Glucose, Colesterol total, HDL, Triglicéridos, Hemograma completo, Creatinina, ALT, AST, Gama-GT, Pesquisa de sangue oculto nas fezes, Índice de Massa Corporal (IMC), Tensão arterial, Medição do perímetro abdominal Consultas: Inicial de avaliação clínica, Ginecologia ⁽⁷⁾ , Análise de resultados, Lifestyle coaching na Medicina Online ⁽¹⁾

⁽¹⁾ Deverá agendar a sua consulta de Lifestyle Coaching da Medicina Online através do número 211 45 00 28*. ⁽²⁾ Nesta consulta será feita uma avaliação de risco individual. Se prescrita nesta consulta, a avaliação onco-genética será suportada a 100% pela Multicare. ⁽³⁾ Nesta consulta será feita uma avaliação de risco individual. Se prescritos nesta consulta, o TAC helicoidal, a DEXA e a avaliação onco-genética serão suportados a 100% pela Multicare. ⁽⁴⁾ A consulta de análise de resultados poderá ser presencial ou remota, conforme a sua preferência: - Se optar por presencial, deverá ser realizada 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. A consulta de Lifestyle Coaching será integrada na consulta de análise de resultados. ⁽⁵⁾ Nesta consulta será feita uma avaliação de risco individual. Se prescritos nesta consulta, o TAC helicoidal e a DEXA serão suportados a 100% pela Multicare. ⁽⁶⁾ Nesta consulta será feita uma avaliação de risco individual. Se prescritos nesta consulta, a Colonoscopia total e a Colonoscopia virtual serão suportados a 100% pela Multicare. ⁽⁷⁾ Nesta consulta será feita uma avaliação de risco individual. Se prescrito nesta consulta, a Mamografia, a Ecografia mamária e o Teste HPV serão suportado a 100% pela Multicare.

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



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