

# SALVAGUARDE AGORA O SEU FUTURO

## A MELHOR ALTURA PARA INICIAR É AGORA!

Esperamos que tenha tido um bom início de 2023 e que o ano que se avizinha seja cada vez melhor.

Por falar em ficar melhor, já ouviu falar em Juros Compostos? Na Hollard Health, valorizamos a Saúde Composta! Acreditamos que, independentemente da altura do ano, fazer pequenas mudanças todos os dias pode, com o tempo, levar a GRANDES resultados, orientando-o firmemente no caminho para a sua exclusiva versão de saúde duradoura e vibrante.

E uma das melhores coisas que pode fazer pela sua saúde a longo prazo é fazer os seus exames!

## O SEU FUTURO “EU” IRÁ AGRADECER-LHE!

Os cuidados preventivos são uma forma poderosa de gerir a sua saúde, e os exames precoces podem por vezes fazer a diferença entre a vida e a morte. Mas não estamos a enviar este e-mail para o assustar - queremos salientar como é fácil cuidar da sua saúde no dia-a-dia, e investir no seu futuro “eu” através de exames cobertos pela Hollard Health. Pode consultar o quadro abaixo para mais clareza – estes exames estão disponíveis junto dos seus prestadores de cuidados de saúde locais e não terão qualquer custo adicional para si.

## DICA EXTRA

Uma outra boa forma de melhorar a sua saúde é efectuar uma verificação diária com a aplicação HealthMov. Ao tirar simplesmente uma *selfie* todos os dias, é possível controlar a sua saúde e ser orientado para fazer pequenas e simples mudanças onde for necessário.

Se ainda estiver no processo de conhecer os seus benefícios da Hollard Health, pode ter acesso a eles através do **Portal de Membro**, onde encontrará orientação sobre como utilizar os seus benefícios relativos a Cuidados Preventivos. Se ainda não o fez, **descarregue a HealthMov** e tire a sua primeira *selfie* inteligente!

Não se esqueça, são as pequenas acções diárias que fazem uma GRANDE diferença na sua saúde a longo prazo!

Brindemos a um ano cheio de saúde,  
A Equipa da Hollard Health



**Hollard.**  
seguros



# CUIDADOS PREVENTIVOS E DE BEM-ESTAR

## 1 x exame físico de rotina para adultos

Se o segurado tiver mais de 18 (dezoito) anos de idade, a seguradora cobrirá 1 (um) exame físico de rotina para adultos por ano de seguro que inclui as seguintes análises de sangue:

- Glucose
- Colesterol
- VIH
- Tuberculose

As seguintes análises de sangue adicionais também estão cobertas, sujeito a intervalos etários e de tempo:

- Hemograma
- Funcionamento da tiróide (se for do sexo feminino)
- Função renal
- Função hepática

A cobertura para análises de sangue adicionais está limitada aos seguintes intervalos etários e frequências:

- dos 18 (dezoito) aos 39 (trinta e nove) anos, uma vez a cada 5 (cinco) anos
- dos 40 (quarenta) aos 49 (quarenta e nove) anos, uma vez a cada 3 (três) anos
- dos cinquenta (50) anos ou idade superior, uma vez a cada 2 (dois) anos

## 1 x teste de papanicolau a cada 3 anos

### Mamografias

- Uma mamografia de referência para mulheres com idades compreendidas entre os 35 (trinta e cinco) e os 39 (trinta e nove) anos
- Uma mamografia para mulheres com idades compreendidas entre os 40 (quarenta) e os 49 (quarenta e nove) a cada 2 (dois) anos
- Uma mamografia todos os anos para mulheres com mais de 50 (cinquenta) anos

### Rastreio da próstata

Um teste de rastreio da próstata para homens com mais de 50 (cinquenta) anos

### Teste auditivo

- Um para bebés de 0 – 6 meses
- Um para crianças de 7 meses – 3 anos
- Um para crianças de 3 a 6 anos
- Um a cada 5 anos para crianças e adultos com idade igual ou superior a 7 anos

## Testes pediátricos de desenvolvimento

No caso de uma criança com idade igual ou inferior a 6 (seis) anos, a seguradora procederá ao reembolso das despesas incorridas por testes e serviços ...

## Testes pediátricos de desenvolvimento (cont.)

... disponibilizados para cuidados preventivos pediátricos. Os testes e serviços devem corresponder a tratamentos ortodoxos e devem ser disponibilizados ou supervisionados por um médico.

São abrangidos os seguintes testes e serviços de cuidados preventivos pediátricos:

- Historial clínico da criança.
- Exame físico.
- Avaliação do desenvolvimento.
- Orientação preventiva.

A cobertura está limitada a 1 (uma) visita a um médico em cada um dos intervalos etários apropriados. Os intervalos etários apropriados são:

Nascimento	9 meses	2 anos
2 meses	12 meses	3 anos
4 meses	15 meses	4 anos
6 meses	18 meses	5 anos
		6 anos

## Vacinas para crianças

Para uma criança dependente, a seguradora disponibiliza cobertura para vacinas em conformidade com as Imunizações de Rotina Recomendadas para crianças e adolescentes pela Organização Mundial de Saúde.

## Vacinas para adultos

A seguradora procederá ao reembolso das despesas incorridas com vacinas preventivas de acordo com as Imunizações de Rotina Recomendadas para adultos pela Organização Mundial de Saúde. A cobertura também inclui as vacinas necessárias:

- Para deslocações para um determinado país para poder entrar nesse país, ou
- Recomendadas por um médico se o segurado estiver incluído numa categoria de risco elevado relativamente a doenças que possam ocorrer nesse país.

**A frequência dos testes ou os limites de idade (ou ambos) só se aplicam quando se está *assintomático*. Os limites de idade e a frequência dos testes não se aplicam quando for considerado *medicamente necessário efectuar testes mais cedo ou com mais frequência*.**

**Hollard.**  
seguros