

PLAMES IDEAL:

Cuidando de Você por Completo! Seu Guia para uma Vida com Mais Saúde e Tranquilidade.

Olá! Seja muito bem-vindo(a) ao Plames Ideal!

Nós da Real Grandeza preparamos este guia com muito carinho, para que você conheça todos os detalhes do seu novo plano de saúde e saiba como ele pode **cuidar de você e sua família** de uma maneira especial.

O Plames Ideal foi pensado para oferecer um cuidado mais próximo e completo, com um modelo que chamamos de "Porta de Entrada". Parece diferente? Não se preocupe! Vamos explicar tudinho de forma simples para você aproveitar ao máximo todos os benefícios.

Este guia é o seu manual! Guarde com você e consulte sempre que precisar.



Conheça o Plames Ideal – Seu Novo Plano de Saúde!

O que é o Plames Ideal?

O **Plames Ideal** é um plano de saúde da **Real Grandeza** na modalidade Coletivo por Adesão. Isso significa que ele é pensado para grupos específicos, como ex-empregados, aposentados e pensionistas das empresas patrocinadoras da Real Grandeza.

Seu grande diferencial é o foco na Atenção Primária à Saúde (Valsa). Calma, vamos explicar o que é isso! É um jeito de cuidar da sua saúde que começa com um acompanhamento mais próximo, garantindo que você receba o cuidado certo, na hora certa.

Principais características do seu plano:

- ✓ **Tipo:** Coletivo por Adesão
- ✓ **Quem cuida de você primeiro:** Atenção Primária à Saúde (Valsa) 3 a sua "Porta de Entrada" obrigatória para a maioria dos atendimentos.
- ✓ **O que ele cobre:** consultas, exames, internações (em quarto individual) e parto (Ambulatorial + Hospitalar com Obstetrícia).
- ✓ **Onde ele vale:** no município do Rio de Janeiro.
- ✓ **Tem coparticipação?** Na maioria das situações, não. A coparticipação é cobrada em duas circunstâncias específicas que serão explicadas à frente.



Para quem é este plano?

O Plames Ideal é para você que:

- ✓ É ex-empregado(a) ou ex-administrador(a) das Instituidoras da Real Grandeza.
- ✓ É aposentado(a) que já teve vínculo com as Instituidoras.
- ✓ É pensionista dos beneficiários mencionados acima.



Importante: é preciso ser participante de um plano de previdência da Real Grandeza.

Seus familiares também podem participar!

Dependentes:

- ✓ Cônjuge ou companheiro(a) (com união formalizada).
- ✓ Filhos(as), enteados(as) e filhos(as) adotivos(as) até 21 anos (ou até 24 anos se forem universitários, com comprovação anual).

Agregados:

- ✓ Filhos(as) com mais de 21 anos (não universitários) ou mais de 24 anos.
- ✓ Netos(as) e bisnetos(as).

Lembre-se: a adesão do grupo familiar depende da participação do titular!

GRAU	DEPENDENTES	AGREGADOS
1º Grau	Filhos(as), filhos(as) adotivos e enteados(as) até 21 anos ou até 24 anos se universitários	Filhos(as) e enteados(as) a partir de 22 anos ou a partir de 25 anos se universitário, genros e noras
2º Grau		Irmãos(ãs), cunhados(as), netos(as) e netos(as) do cônjuge ou companheiro(a)
3º Grau		Sobrinhos(as) e bisnetos(as)
4º Grau		Primos(as), trinetos(as) e sobrinhos(as)-netos(as)

A Porta de Entrada para a sua Saúde – Entendendo a Atenção Primária (Valsa)

Este é o coração do **Plames Ideal** e a chave para um cuidado mais eficiente e personalizado!

O que é a Atenção Primária à Saúde (Valsa)?

Imagine um médico ou uma equipe de saúde que conhece você bem, acompanha sua saúde de perto, ajuda a prevenir doenças e orienta sobre os melhores caminhos quando você precisa de um cuidado especializado. Essa é a Atenção Primária à Saúde!

No Plames Ideal, a Valsa é a sua Porta de Entrada obrigatória para a rede de saúde. Isso significa que, para a maioria dos atendimentos, sua jornada começa aqui, na Clínica de Atenção Primária à Saúde da Real Grandeza.

Seu Médico de Referência: Seu Guia na Jornada da Saúde

Ao aderir ao **Plames Ideal**, você será vinculado a um Médico de Referência (clínico geral, geriatra, pediatra ou ginecologista) na nossa Clínica de Valsa. Ele será o profissional que vai:

- ✓ Realizar sua primeira avaliação de saúde.
- ✓ Acompanhar você de forma contínua.
- ✓ Ajudar na prevenção de doenças e na promoção da sua saúde.
- ✓ E o mais importante: quando necessário, ele te encaminhará para os especialistas da nossa rede credenciada.



Como funciona a Atenção Primária na prática?



Consulta Inicial

Precisa de uma consulta? Seu primeiro contato é com o seu Médico de Referência na Clínica de Valsa.



Avaliação e Cuidado

Ele irá avaliar sua necessidade. Muitas questões podem ser resolvidas ali mesmo!



Encaminhamento

Precisa de um especialista? Se o seu Médico de Referência identificar a necessidade, ele fará o encaminhamento para o especialista adequado dentro da nossa rede.



Exames e Procedimentos

Também serão orientados e, quando necessário, autorizados a partir da Valsa ou com o encaminhamento dela.

Vantagens desse modelo:



Cuidado Coordenado

Seu Médico de Referência conhece seu histórico e ajuda a coordenar todo o seu tratamento.



Acompanhamento Contínuo

Um profissional que realmente conhece você e suas necessidades.



Prevenção

Foco em evitar que pequenas questões de saúde se tornem grandes problemas.



Uso Consciente

Evita idas desnecessárias a especialistas, garantindo que você receba o cuidado mais adequado.



Exceções à Porta de Entrada

Em algumas situações específicas, você poderá acessar diretamente o especialista ou serviço, sem passar primeiro pelo seu Médico de Referência. São elas:

✓ Gestantes

Consultas e exames de pré-natal para gestantes.

✓ Urgência e Emergência

Atendimentos de urgência e emergência.

✓ Psiquiatria

Atendimento psiquiátrico para casos já diagnosticados e em acompanhamento contínuo (com relatório médico atualizado).

✓ Doenças Crônicas

Acompanhamento de doenças crônicas já diagnosticadas, quando justificado pelo especialista (com relatório médico atualizado).

✓ Exames de Rastreamento

Exames periódicos de rastreamento (ex: mamografia, colonoscopia, conforme diretrizes médicas).



Na dúvida, converse sempre com a nossa Central de Atendimento ou diretamente com a Clínica de Valsa!

Como Usar seu Plames Ideal no Dia a Dia

Seu Cartão de Identificação: sua chave de acesso



Seu cartão de identificação estará disponível para download em nosso aplicativo. Ele é pessoal e intransferível. Apresente-o sempre junto com um documento de identidade com foto ao utilizar qualquer serviço do plano.

Agendando sua primeira consulta na Atenção Primária



Entre em contato com a Real Grandeza para saber qual Clínica Porta de Entrada está designada para você e como agendar sua primeira consulta com seu Médico de Referência. Este é o primeiro passo para começar a cuidar da sua saúde com o Plames Ideal!

Precisa de um especialista?

Veja como funciona o encaminhamento:



Lembre-se: a regra geral é passar primeiro pelo seu Médico de Referência na Valsa. Ele avaliará e, se necessário, encaminhará você para um especialista da nossa rede credenciada. A Real Grandeza indicará o prestador de serviço para o seu atendimento especializado.





Estou precisando de cuidados médicos, o que fazer?

Atendimento pela Clínica Porta de Entrada (Valsa)

Acionar diretamente, via WhatsApp, a equipe médica que acompanha você.

Atendimento em Pronto-Socorro ou Emergência

Buscar atendimento na emergência ou pronto-socorro de um hospital da rede Plames Ideal.

Atendimento pela Clínica Porta de Entrada

1



Agende a sua consulta na clínica Porta de Entrada (Valsa).

2



Os cuidados serão realizados direto na clínica ou direcionados para um especialista.

3



Com o encaminhamento, você será direcionado para o laboratório, clínica ou hospital.

Atendimento em Pronto-Socorro ou Emergência

1



Dirija-se diretamente a um pronto-socorro ou serviço de emergência.

2



Caso o atendimento não resulte em internação, haverá cobrança de coparticipação, conforme as regras do plano.

3



As informações do seu atendimento serão registradas no prontuário eletrônico e compartilhadas com seu médico de referência, garantindo a continuidade do cuidado.

Autorização Prévia e Atendimentos de Urgência

Autorização Prévia: Quando e Como Solicitar

Para muitos procedimentos (como internações, cirurgias, alguns exames mais complexos), é necessária uma autorização prévia da Real Grandeza.

✓ Como funciona?

Seu médico (seja o da Valsa ou o especialista para onde foi encaminhado) fará a solicitação. A Real Grandeza analisará o pedido.

✓ Exceção:

Casos de urgência e emergência não precisam de autorização antes do atendimento, mas a Real Grandeza deve ser comunicada em até 48 horas após o início do atendimento.

✓ Validade da autorização:

30 dias.



Urgência e Emergência: O que fazer?

✓ Urgência:

Resultante de acidente pessoal ou complicações na gestação.

✓ Emergência:

Risco imediato de vida ou lesão irreparável.



Nestes casos, procure um dos hospitais ou prontos-socorros da nossa rede credenciada para o **Plames Ideal**.

Reembolso em Urgência/Emergência:

Apenas se for IMPOSSÍVEL usar a rede credenciada dentro da área de abrangência (Rio de Janeiro). O reembolso seguirá a tabela da **Real Grandeza** e descontará a coparticipação. É preciso apresentar toda a documentação original.



O que o Plames Ideal Cobre?

Seu plano oferece cobertura Ambulatorial e Hospitalar com Obstetrícia, sempre respeitando o Rol de Procedimentos da ANS (Agência Nacional de Saúde Suplementar) e as regras do seu plano. Lembre-se que o acesso a muitos desses serviços se dará via encaminhamento do seu Médico de Referência da Valsa.



Cobertura Ambulatorial:

✓ Consultas Médicas

- Na Clínica de Valsa.
- Com especialistas (com encaminhamento da Valsa), incluindo pré-natal.

✓ Serviços de apoio diagnóstico e tratamentos:

Exames, procedimentos cirúrgicos-ambulatoriais (pequenas cirurgias que não exigem internação).

✓ Sessões com:

Fonoaudiólogo, Terapeuta Ocupacional, Psicólogo, Fisioterapeuta, Nutricionista (sempre com solicitação médica e relatório, e encaminhamento/direcionamento pela Valsa/Real Grandeza).

- Psicoterapia.
- Reeducação e reabilitação física.
- Hemodiálise e diálise peritoneal.
- Quimioterapia oncológica ambulatorial (incluindo medicamentos para controle de efeitos adversos).
- Medicamentos antineoplásicos orais para uso domiciliar (para tratamento de câncer, conforme regras da ANS).
- Radioterapia.
- Cirurgias oftalmológicas refrativas (para miopia, hipermetropia, astigmatismo, conforme critérios específicos de grau e idade).





Cobertura Hospitalar com Obstetrícia:

✓ Internações hospitalares:

Em número ilimitado de dias, em quarto individual, quando solicitadas pelo médico.

✓ Despesas hospitalares:

Honorários médicos, serviços de enfermagem, alimentação (do paciente).

- UTI/CTI.
- Exames complementares durante a internação.
- Medicamentos, anestésicos, transfusões durante a internação.
- Remoção do paciente entre hospitais (quando necessário e justificado).

✓ Acompanhante:

Cobertura para acomodação e alimentação de acompanhante para pacientes menores de 18 anos, maiores de 60 anos ou com deficiência (exceto em CTI/UTI).

✓ Órteses e Próteses:

Ligadas ao ato cirúrgico e registradas na ANVISA.

- Cirurgias buco-maxilo-faciais (listadas no Rol da ANS, que necessitem de internação).
- Parto e assistência ao recém-nascido



Atenção aos Transtornos Mentais e Exclusões de Cobertura

✓ Atenção aos Transtornos Mentais:

- Prioridade para atendimento ambulatorial.
- Cobertura para internação psiquiátrica quando indicada.
- Cobertura para hospital-dia.

Importante: coparticipação de 50% em internações psiquiátricas que ultrapassem 30 dias por ano (contínuos ou não).

✕ O que NÃO tem cobertura? (Exemplos)

- Procedimentos para fins puramente estéticos.
- Tratamentos experimentais.
- Inseminação artificial.
- Medicamentos para uso domiciliar (exceto os previstos para câncer e seus efeitos adversos).
- Vacinas (em geral).
- Check-ups ou exames admissionais/demissionais.
- RPG, Pilates, Hidroterapia (não confundir com fisioterapia convencional coberta).
- Remoção domicílio-hospital ou hospital-domicílio.
- Atendimento domiciliar (Home Care), exceto em situações muito específicas ligadas à continuidade de internação, se previsto no Rol.
- Despesas com acompanhante fora das regras especificadas.



Esta é apenas uma lista resumida. Consulte o Capítulo VI do Regulamento para a lista completa de exclusões ou entre em contato com a **Real Grandeza**.

Entendendo a Coparticipação

O que é Coparticipação?

É uma pequena parte do valor de alguns procedimentos que você paga diretamente à **Real Grandeza** após a utilização. É um mecanismo para ajudar a manter o plano sustentável para todos, incentivando o uso consciente.

30%

Pronto Atendimento

Do custo final do atendimento em Urgência/Emergência que NÃO gere internação

R\$200

Limite Máximo

Valor máximo de coparticipação por atendimento de urgência/emergência

50%

Internação Psiquiátrica

Após 30 dias (contínuos ou somados) dentro de um ano de contrato

No **Planes Ideal**, a coparticipação se aplica APENAS nas duas situações acima.

O valor da coparticipação será cobrado junto com sua mensalidade ou da forma como a **Real Grandeza** definir.

Prazos de Carência: Quando Posso Começar a Usar Tudo?

Carência é o tempo que você precisa esperar após a adesão ao plano para ter direito a determinadas coberturas.

Principais Prazos de Carência do Plames Ideal:

Urgência e Emergência	24 horas
Consultas médicas (inclusive na Valsa)	30 dias
Exames simples (laboratoriais, raio-X, ultrassonografia etc.)	30 dias
Exames mais complexos (tomografias, ressonâncias, endoscopias etc.)	90 dias
Internações (clínicas, cirúrgicas, pediátricas, psiquiátricas), procedimentos de alto custo	180 dias
Consultas/Sessões com fonoaudiólogo, terapeuta ocupacional, psicólogo, nutricionista e psicoterapia	180 dias
Parto a Termo	300 dias

Mantenha-se Informado e Conte Conosco!

Sua saúde é importante para nós! Queremos que você se sinta seguro(a) e bem orientado(a).

Canais de Atendimento da Real Grandeza:



Portal da Real Grandeza: www.frg.com.br (aqui você encontra o Guia Médico, informações cadastrais e muito mais!)



Atendimento 24 horas (Telefone Gratuito): 0800 888 8123 (para informações, orientações, solicitações)



E-mail: grp@frg.com.br



Ouvidoria: Para entrar em contato, envie e-mail para ouvidoria@frg.com.br e relate a sua demanda.

Você também pode ligar para (21) 2528-6800 ou para o 0800 282-6800, e solicitar ao atendente a abertura de um chamado com a Ouvidoria para que o setor de serviço entre em contato com o solicitante.



Correspondências: Rua Mena Barreto, 143 – Botafogo. Rio de Janeiro/RJ. CEP: 22271-100



Para atendimento presencial: Rua Mena Barreto, 143 – Botafogo – RJ CEP: 22271-100. De segunda a sexta-feira, das 9h às 16h30.



Clínica de Atenção Primária à Saúde (Valsa):
Endereço: Rua Nossa Senhora de Copacabana, nº 500, sala 201. Copacabana, Rio de Janeiro – RJ.

Telefones: (21) 3936-5910 – (21) 96984-0032 (WhatsApp)

Horário de Atendimento: Segunda a sexta-feira, das 7h às 18h (exceto feriados)

Dicas para Aproveitar ao Máximo seu Plames Ideal:



Comece pela Valsa

Agende sua primeira consulta com seu Médico de Referência. Ele é seu parceiro de saúde!



Mantenha seus dados atualizados

Endereço, telefone, e-mail. Isso é muito importante para a comunicação entre você e a Real Grandeza.



Pague suas mensalidades em dia

Evite suspensão ou cancelamento do seu plano.



Tire suas dúvidas

Antes de qualquer procedimento, se não tiver certeza sobre a cobertura ou como proceder, entre em contato conosco!



Use com consciência

Seu plano é um benefício valioso. Utilizá-lo de forma consciente ajuda a manter a qualidade e o acesso para todos.



Plames Ideal e Real Grandeza.
Cuidando de quem sempre se dedicou.