



# Cartilha APP FAPES Saúde

Autocuidado na palma da sua mão





# Índice

Conhecendo o aplicativo FAPES Saúde?	03	Perfil de Saúde e Questionário de Saúde	13
Como realizar o primeiro acesso?	04	Diário de Saúde	14
Meus Dados: Personalização e Atualização	05	Equipe de Saúde	17
Conheça as funcionalidades disponíveis no aplicativo	06	Rede Prestadores	18
O monitoramento por meio da Flor da Saúde	07	Carteirinhas dos Planos de Saúde	19
Pendências em Saúde	08	Grupo Familiar	20
Prevenção em Foco	09	Notificações e Comunicação	21
Resumo e atualização de dados da saúde	10	Quiz	22
Histórico de Saúde	12		



Retorne ao  
menu principal



## O que é o aplicativo FAPES Saúde?

Uma ferramenta desenvolvida exclusivamente para todos os **beneficiários dos Planos de Assistência e Saúde (PAS e Novo PAS)** da Fundação.

Seu objetivo é estimular o autocuidado, facilitar o acompanhamento da saúde de forma segura, prática e personalizada, permitindo o acesso cartão de saúde, rede de prestadores, vacinas e outros serviços e eventos de saúde.

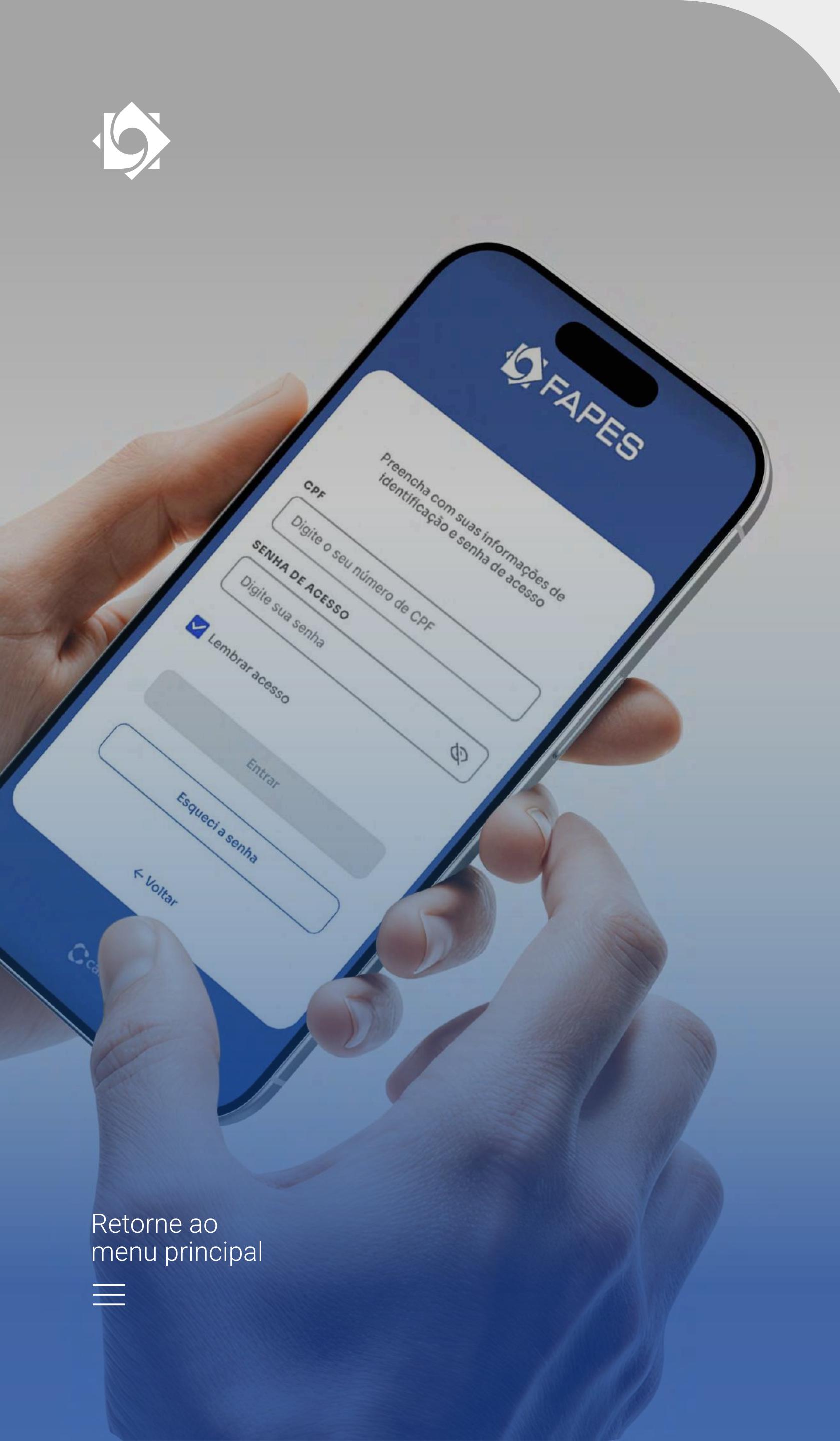
## Quem pode utilizar?

O aplicativo FAPES Saúde **amplia o acesso ao autocuidado**, disponibilizando suas funcionalidades não só para os titulares, mas também para todos os dependentes dos Planos de Saúde da Fundação.

É necessário possuir um dispositivo móvel (celular ou tablet) com acesso à internet.

Acesse o APP pela loja de aplicativo e siga os passos abaixo:

1. Acesse a Play Store ou a App Store, dependendo do seu smartphone;
2. Busque por “FAPES Saúde”; e
3. Pronto! Será possível baixar o novo aplicativo de Saúde da FAPES.



## Como realizar o primeiro acesso?

Para iniciar a **utilização do aplicativo**, siga os passos abaixo:

1. Digite o seu **CPF** na tela de login e selecione a opção “**primeiro acesso**”;
2. Informe o **número da carteirinha** do seu Plano de Saúde FAPES e defina uma **senha segura**;
3. Você receberá uma **mensagem de confirmação** no seu e-mail para acessar o aplicativo;
4. Para realizar o login, basta utilizar sempre o seu **CPF** e a **senha cadastrada**.

Com esses passos, você terá acesso a um mundo de facilidades para cuidar da sua saúde e acompanhar a dos seus dependentes.

### Como redefinir a senha?

Caso tenha **esquecido sua senha**, clique na opção 'Esqueci a Senha' na tela inicial e siga as instruções para criar uma nova senha de acesso.



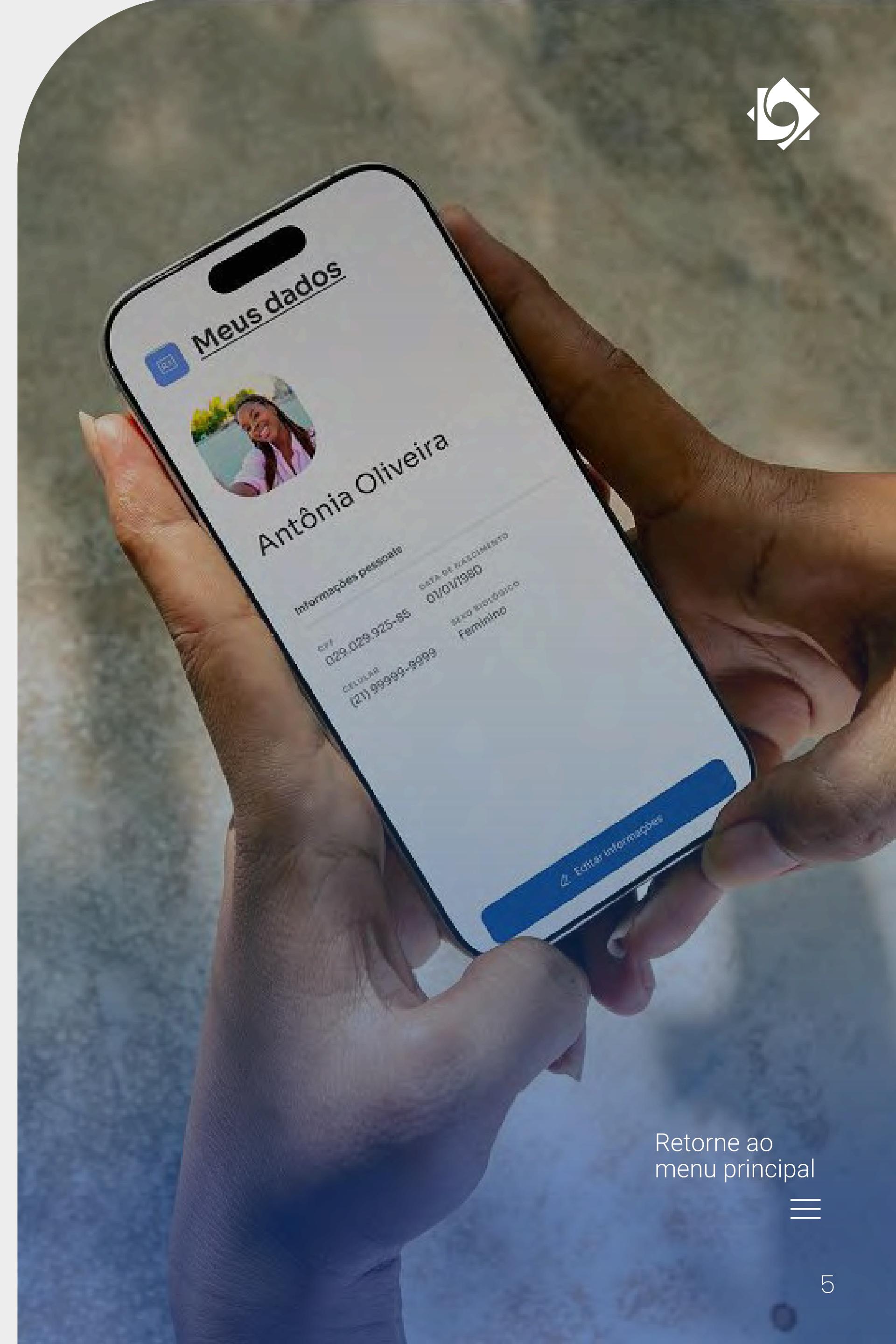
## Meus Dados Personalização e Atualização

A seção “**Meus Dados**” do aplicativo FAPES Saúde é o seu espaço pessoal para manter suas informações sempre atualizadas e acessíveis.

Como editar seus dados:

1. Na **tela inicial**, toque no seu ícone de perfil;
2. Selecione a opção “**Editar Informações**” para alterar sua foto e contato telefônico;
3. Após realizar as alterações desejadas, confirme tocando em “**Salvar**”.

Mantenha seu **perfil atualizado** para aproveitar ao máximo os recursos do aplicativo e assegurar que todos os serviços e comunicações sejam personalizados para você.



Retorne ao  
menu principal





Retorne ao  
menu principal



## Conheça as funcionalidades disponíveis no aplicativo

O aplicativo oferece uma **variedade de recursos**, entre os quais destacam-se:

- Histórico de saúde;
- Cartão de Saúde FAPES e Mediservice;
- Eventos personalizados de saúde preventiva;
- Contatos da Equipe de Saúde;
- Agenda de Saúde para registros e controles de pressão arterial, glicemia e medicamentos;
- Recebimento de notificações da FAPES.

### A Flor da Saúde

É um recurso visual que acompanha o cuidado com a **sua saúde preventiva**. Quando seus exames e consultas estão em dia, a **flor permanece cheia de vida**, com aparência vibrante.

À medida que surgem pendências, como check-ups ou exames atrasados, a flor vai **demonstrando sinais de tristeza** — um lembrete delicado de que é hora de retomar seus cuidados.

Ela é o seu termômetro do bem-estar, sempre pronta para florescer junto com você.



## O monitoramento por meio da Flor da Saúde

### Estágio 1 – Saúde em Dia

A **Flor** está completa, indicando que todos os seus cuidados preventivos estão atualizados. Não há pendências.

### Estágio 2 – Atenção Necessária

A **Flor** já começa a perder alguns elementos, sinalizando que existem pendências com menos de 30 dias. É um lembrete para que você agende suas consultas e exames **pendentes**.

### Estágio 3 – Cuidados Urgentes

A **Flor** se apresenta sem algumas pétalas, mostrando que há pendências entre 31 e 59 dias e que faz mais de 30 dias que nenhuma ação foi tomada. Este é um alerta para que você priorize sua saúde e marque os procedimentos necessários.

### Estágio 4 – Saúde em Risco

A **Flor** sem pétalas, alertando que há pendências com mais de 60 dias sem ação. É crucial que você dê atenção imediata à sua saúde.





Retorne ao  
menu principal



## Pendências em Saúde

O beneficiário terá **acesso às pendências** que precisam de mais atenção no momento, como consultas odontológicas, exames e outros procedimentos essenciais que ainda **não foram realizados**.

Essa funcionalidade assegura que você esteja sempre no **centro do cuidado** e não perca nenhuma etapa importante do seu **check-up anual**.

Para visualizar **suas pendências**, você pode:

- Deslizar a barra de rolagem para ver os boxes que contêm as informações necessárias;
- Clicar na seta azul na imagem da Flor para um acesso direto e facilitado.

Ao clicar em “**mais detalhes**”, você será levado à aba “**Prevenção**”, onde poderá explorar cada pendência com mais profundidade.



Retorne ao  
menu principal



## Prevenção em Foco

Neste espaço, você tem a oportunidade de visualizar **eventos importantes** para a sua saúde, com os seus respectivos intervalos de repetição, recomendados pela FAPES. Além disso, é possível conferir as datas das últimas consultas e exames preventivos.

As pendências podem ser visualizadas com um nível de detalhe maior e aparecem com as **datas em vermelho**, representando o limite para revisão já ultrapassado.

A **prevenção** é uma aliada importante no planejamento e na execução de uma rotina mais saudável.

## Resumo e atualização de dados de saúde

Nesta área, você tem um resumo de suas informações relevantes como alergias, comorbidades, peso, altura e outras condições clínicas. Caso seja necessário atualizar alguma informação, o próprio aplicativo permite o envio de uma solicitação, que será avaliada pela **Equipe de Saúde**.

**Comorbidades:** patologias relevantes;

**Alergias:** alimentares/medicamentos;

**Última Consulta:** data da consulta médica mais recente;

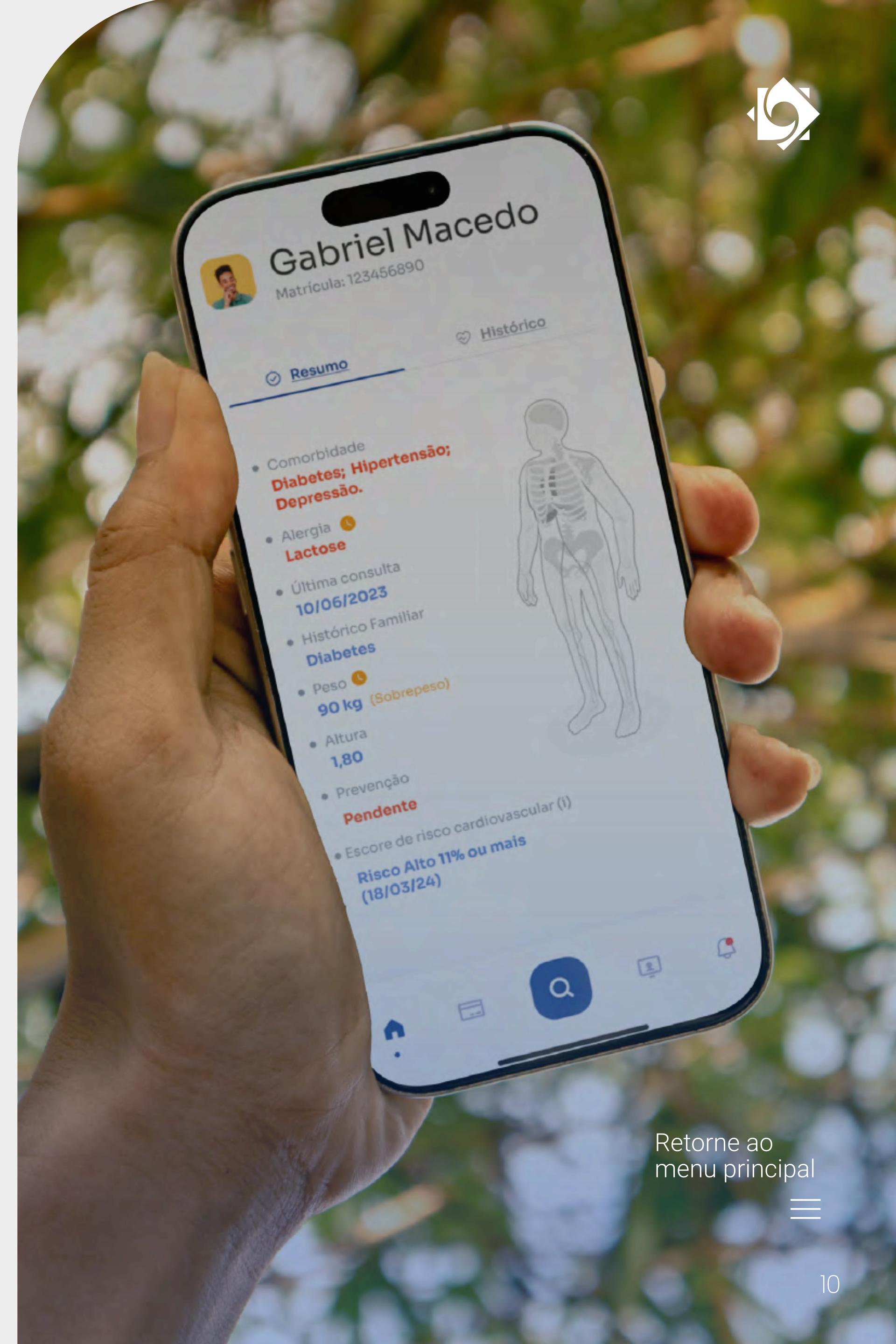
**Histórico Familiar:** referente a patologias relevantes;

**Peso e Altura:** informações que permitem cálculo do IMC, que por sua vez é uma das condições avaliadas para classificação do “Perfil de Saúde”;

**Escore de Risco Cardiovascular:** o questionário **estima a probabilidade de** desenvolver uma doença cardiovascular grave, como infarto ou derrame, nos próximos 10 anos, com base em informações sobre saúde e hábitos de vida

**Prevenção:** apresenta o status de acordo com as **pendências de saúde**;

**Pressão Arterial:** mostra a **medição informada** em funcionalidades do aplicativo



Retorne ao  
menu principal





Informar alteração

1



## Resumo de Saúde

Nesta tela, é possível visualizar o seu resumo da saúde do beneficiário. Caso haja necessidade de alterar os dados, você poderá solicitar no próprio **aplicativo**, e o **Enfermeiro da Família** receberá a notificação para atualizar.

Exemplo de atualização de comorbidade:

1. Se você deseja atualizar uma comorbidade, basta clicar no item “Comorbidade” e depois em “Informar alteração”, conforme imagem ao lado;
2. Buscar a patologia/comorbidade que deseja informar;
3. Confirmar a seleção e clicar em Enviar;
4. Agora, é só aguardar o contato do Enfermeiro da Família.

### Comorbidades

X

2

SELECIONE UMA OPÇÃO



Principais resultados

A15 - Tuberculose respiratória, com confirmação bacteriológica e histológica

A17 - Tuberculose do sistema nervoso

A18 - Tuberculose de outros órgãos

A19 - Tuberculose miliar

Enviar

3

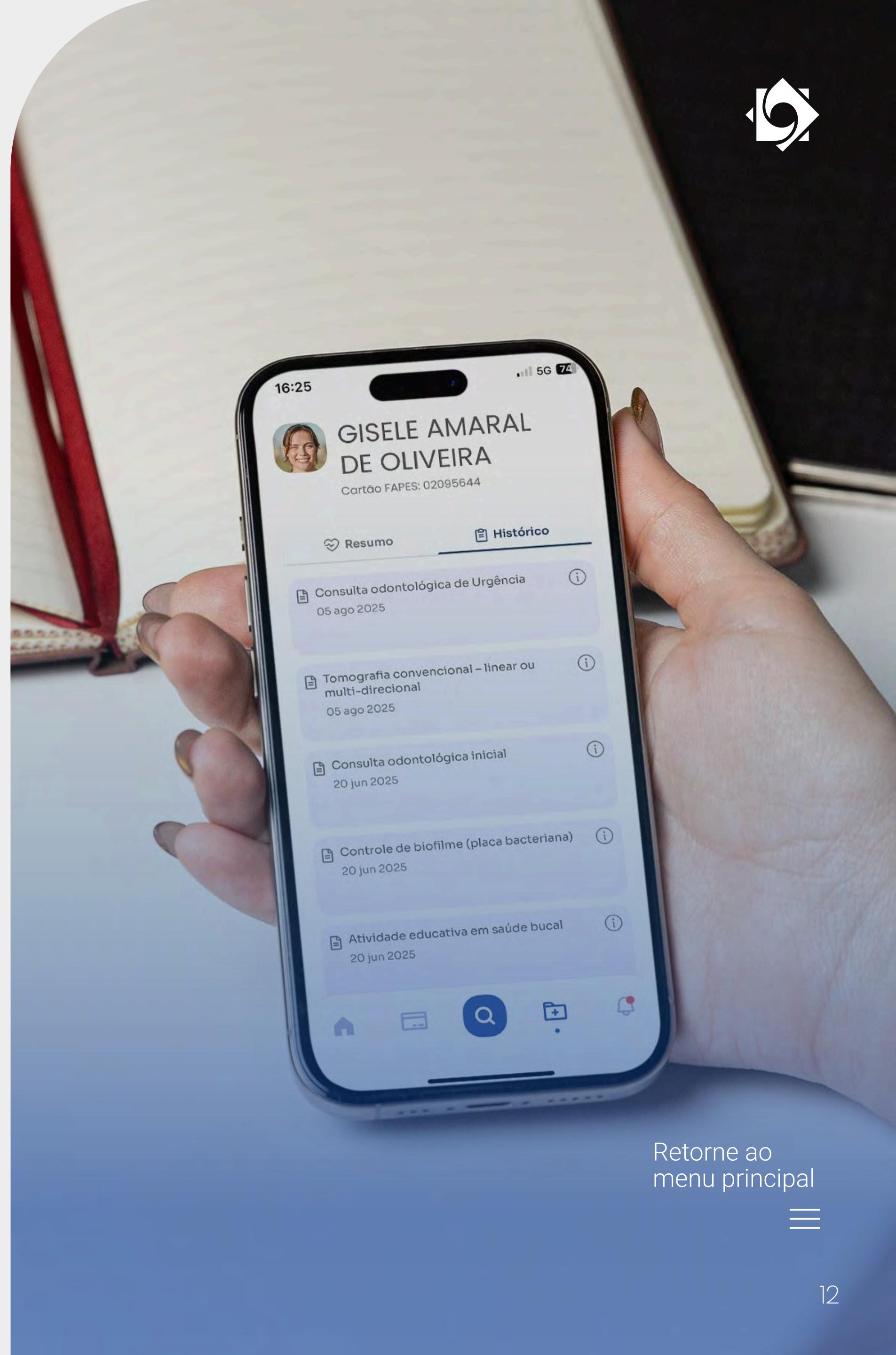


## Histórico de Saúde

Uma ferramenta valiosa para que o beneficiário acompanhe as **autorizações registradas** no sistema. Ela exibe informações sobre consultas, exames e outros procedimentos que foram realizados e autorizados.

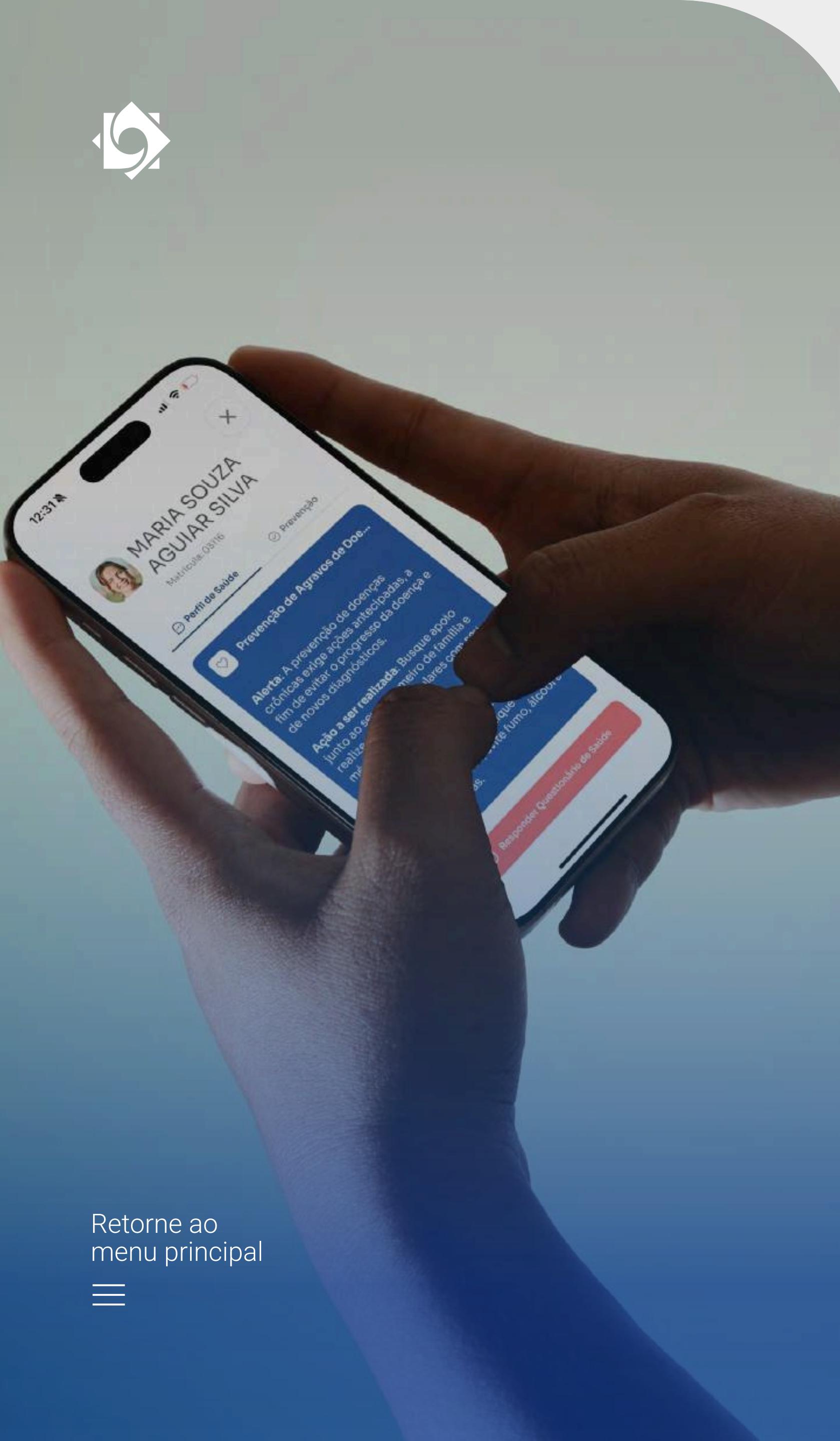
Aqui estão algumas dicas para interpretar o **Histórico de Saúde**:

- 1. Verifique a Consistência:** compare as autorizações registradas com o que você realmente fez. Certifique-se de que apenas os procedimentos realizados estejam listados.
- 2. Datas e Descrições:** observe as datas das autorizações e as descrições dos procedimentos. Isso ajudará a entender o que foi realizado em cada ocasião.
- 3. Contate a FAPES:** se notar alguma inconsistência ou se algo estiver faltando informação, entre em contato com o seu Enfermeiro da Família para esclarecimentos.



Retorne ao  
menu principal





## Perfil de Saúde

Fique **atento aos alertas** e acompanhe as ações a serem realizadas, bem como as recomendações que são fundamentais para manter sua saúde sempre em dia. O **perfil de saúde** fica disponível na tela inicial do aplicativo, logo abaixo da Flor.

Para acessar em detalhes as orientações, basta clicar na seta:

Seu perfil de saúde

**Doenças crônicas I ↗**

1

## Questionário de Saúde

A **participação ativa no preenchimento dos formulários de saúde** é um termômetro importante para que a Equipe de Saúde possa oferecer um suporte personalizado e eficaz para você. Localizados abaixo do “Perfil de Saúde”, os formulários disponíveis atualmente são:

**Perfil Epidemiológico:** é usado para **identificar o seu quadro de saúde geral** dos beneficiários para aumentar a eficácia das ações de prevenção e promoção da saúde;

**Escore Cardiovascular (Protocolo de Framingham):** destinado a beneficiários com 30 anos ou mais, este escore é uma orientação baseada no **estudo do Framingham Heart Study**.

Ao fornecer dados precisos através destes questionários, você permite que a **Equipe de Saúde FAPES** avalie de forma acurada o seu risco de eventos cardiovasculares, como acidente vascular cerebral, insuficiência cardíaca e infarto do miocárdio, num período de 10 anos.

Retorne ao  
menu principal





## Diário de Saúde

O Diário de Saúde é uma funcionalidade que você registra e acompanha sua rotina de cuidados diretamente no aplicativo.

Ele funciona como uma **agenda pessoal**, reunindo informações importantes para o seu bem-estar e facilitando o acompanhamento durante as consultas médicas.

### O que você pode fazer no Diário de Saúde

- Registrar sua pressão arterial e glicemia sempre que desejar;
- Anotar os medicamentos em uso, com horários e doses;
- Receber lembretes personalizados nos horários programados para tomar seus medicamentos;
- Acompanhar gráficos de evolução dos seus indicadores de saúde;
- Emitir relatórios dos registros, para compartilhar com seu médico durante consultas.

**Com o Diário de Saúde, você não precisa mais depender da memória:**  
Todas as informações importantes estarão organizadas e acessíveis na palma da sua mão.

Lembre-se! Para uma experiência completa, mantenha as notificações do aplicativos sempre ativadas.



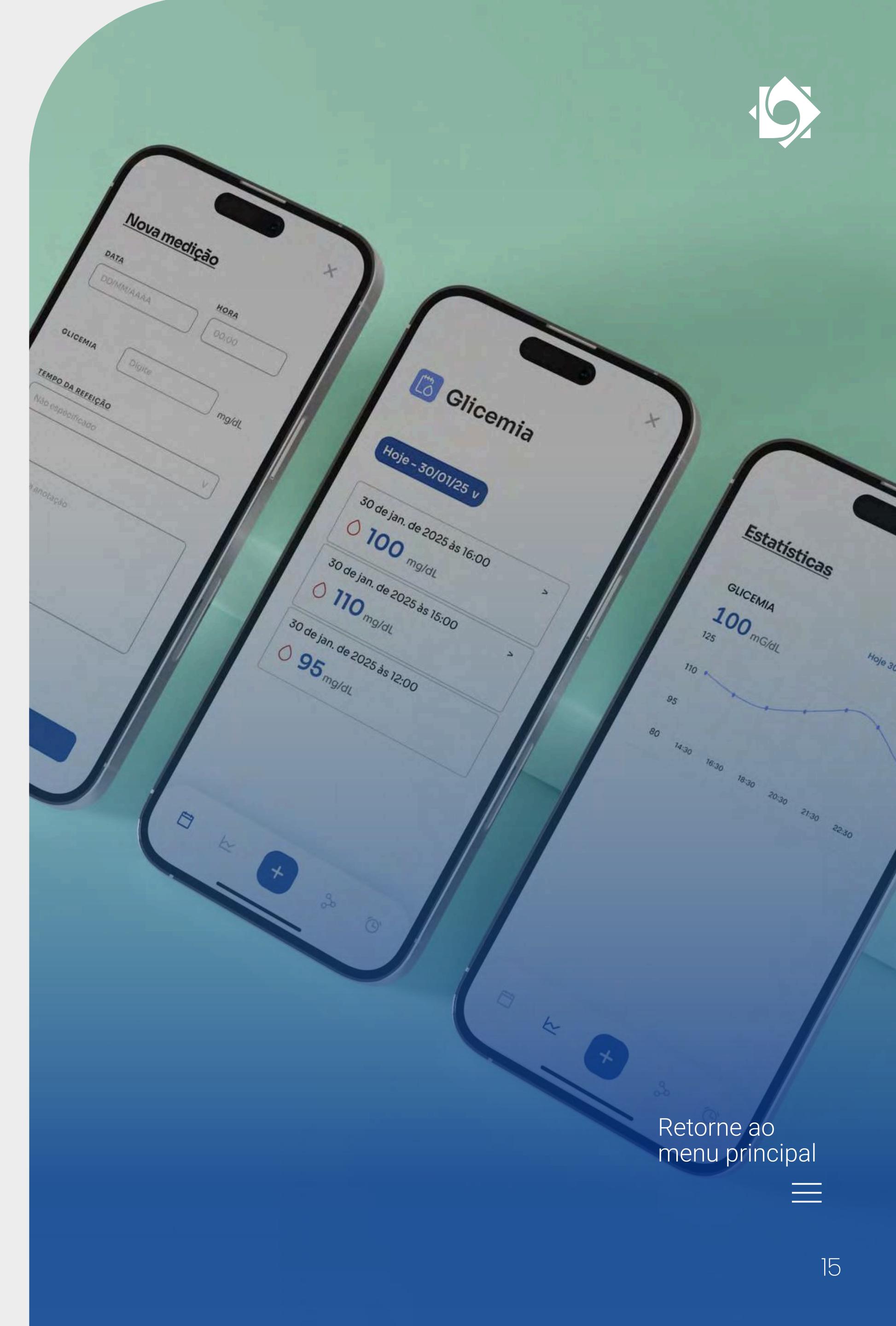
## Diário de Saúde: Registro de Pressão Arterial e Glicemia

No aplicativo, você pode registrar suas **medidas de pressão arterial e glicemia**, acompanhar a evolução ao longo do tempo e identificar tendências nos seus resultados.

É possível visualizar os dados por período, como última semana ou últimos 30 dias, e exportar o relatório completo para mostrar ao seu médico durante a consulta.

Um jeito simples de entender melhor o seu corpo e manter o controle das suas condições de saúde.

Lembre-se! Para uma experiência completa, mantenha as notificações do aplicativos sempre ativadas.





## Diário de Saúde: Agenda de Medicamentos

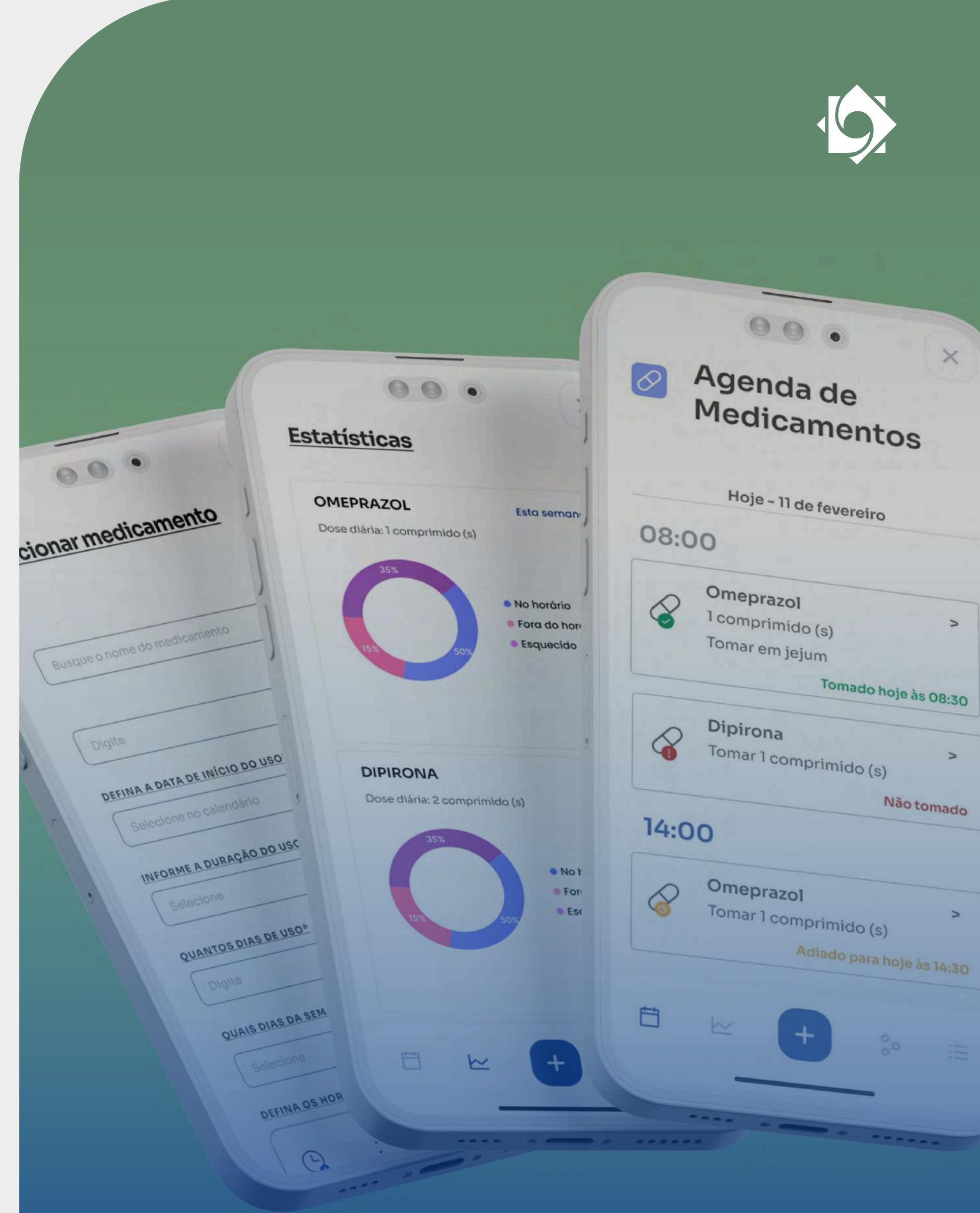
Agora ficou mais fácil organizar seus tratamentos!

No aplicativo, você pode cadastrar **seus medicamentos**, definir **horários de uso** e **ativar lembretes automáticos** para não esquecer nenhuma dose.

Além disso, é possível exportar um relatório completo com os medicamentos, horários e dosagens, facilitando o acompanhamento durante a consulta médica.

Uma forma prática e segura de manter sua rotina de cuidados sempre em dia!

Lembre-se! Para uma experiência completa, mantenha as notificações do aplicativos sempre ativadas.



Retorne ao  
menu principal





Retorne ao  
menu principal



## Equipe de Saúde FAPES

Nessa tela, você encontrará informações sobre:

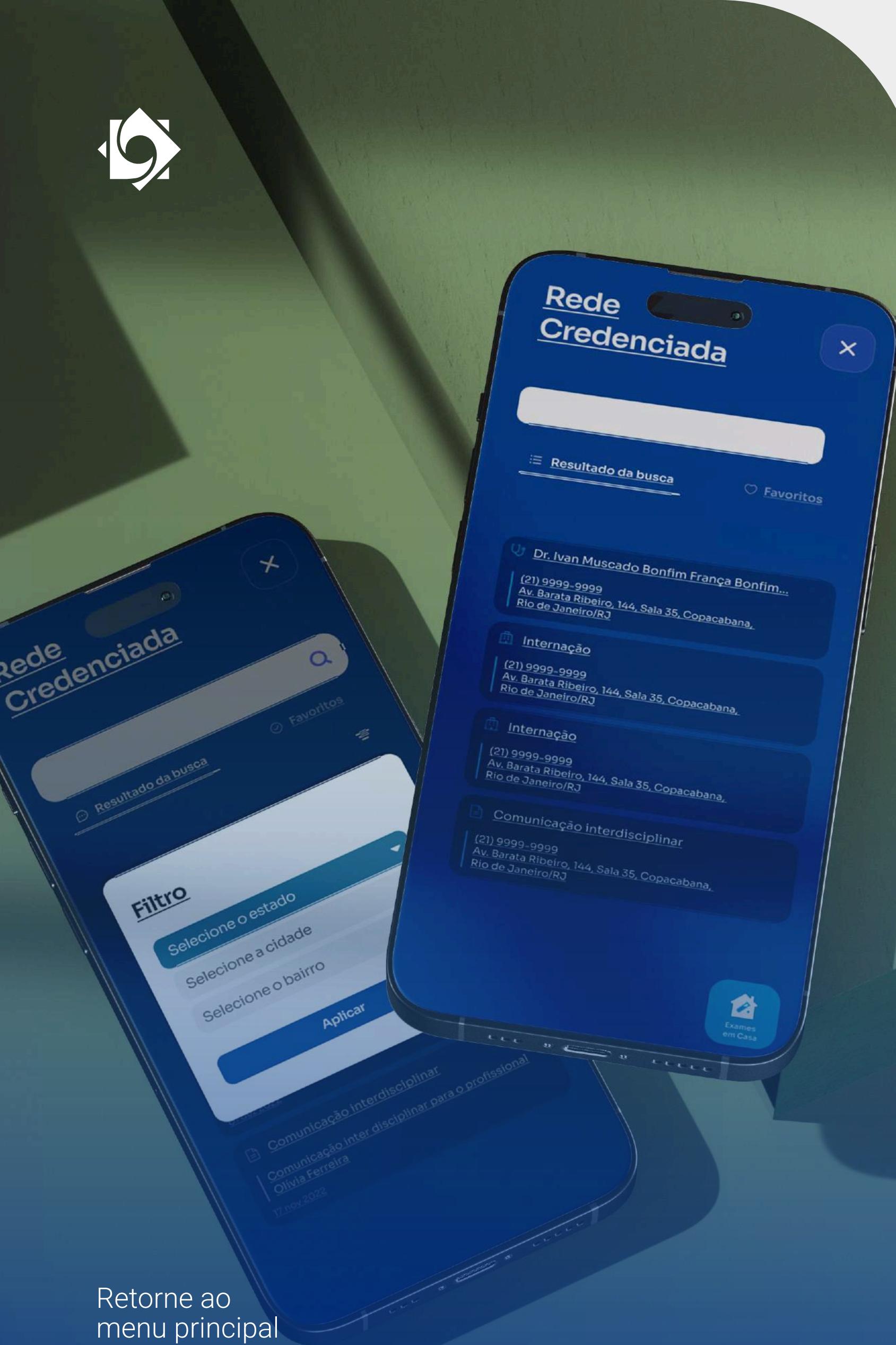
### 1. Médico/a e Enfermeiro/a da Família:

Aqui, você pode acessar os **contatos do seu médico/a e enfermeiro/a da família**. É uma maneira rápida e prática de se comunicar diretamente com eles.

### 2. Número de Emergência (CTICOR e Atendimento Telefônico FAPES):

Os números de emergência estão disponíveis para **situações urgentes**. Basta clicar no **ícone vermelho do telefone** para fazer uma ligação direta.

Lembrando que ter esses contatos à mão é fundamental para agir rapidamente em caso de necessidade.



Retorne ao  
menu principal



## Rede Credenciada

Tenha acesso aos melhores locais e profissionais para realizar o seu atendimento.

### Como consultar?

1. Acesse a **página principal** da plataforma.
2. Toque no **ícone do menu** (localizado no canto superior direito da tela).
3. Selecione a opção “**Rede credenciada**” no menu.
4. Explore os locais e profissionais disponíveis para atendimento.

Você pode filtrar a busca por **Estado**, **Cidade** e **Bairro**. Além disso, é possível **favoritar** os seus serviços mais utilizados e **ligar** diretamente da plataforma para agendar consultas e exames.



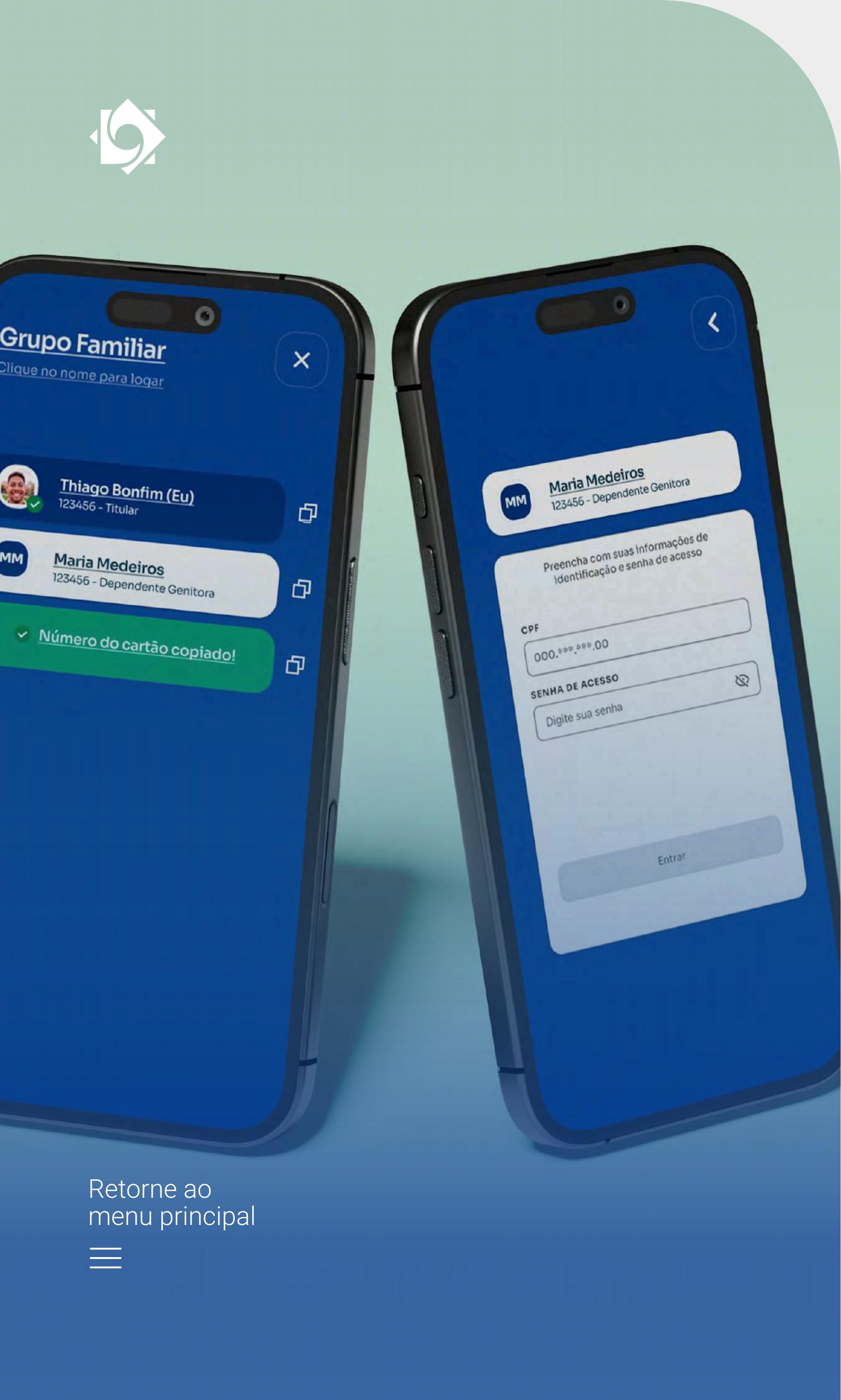
Retorne ao  
menu principal



## Carteirinhas do seu Plano de Saúde FAPES e da Rede Indireta, Carteirinha FAPES-Mediservice

Na plataforma, você encontra o **Cartão do seu Plano de Saúde** e a **Carteirinha FAPES-Mediservice**, Rede Credenciada Indireta.

A visualização é "frente e verso" e há a possibilidade de copiar o nº dos cartões.



## Grupo Familiar

Nesta aba, o beneficiário titular pode visualizar todos os **outros beneficiários dependentes** que fazem parte do seu **grupo familiar**, facilitando o gerenciamento da saúde de todos.

Para acessar os dados dos dependentes, é necessário a criação de um login individual para cada um deles.

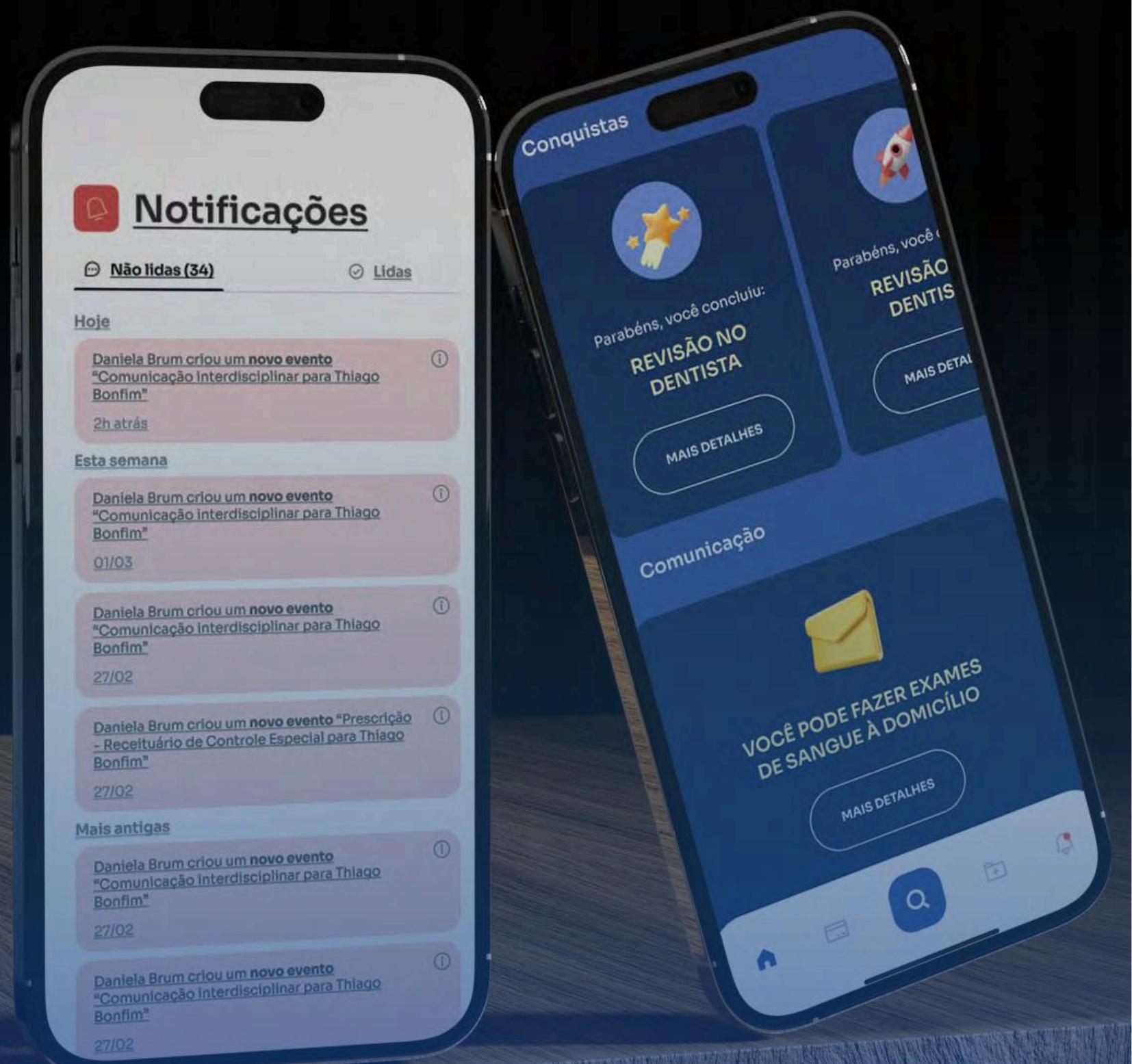
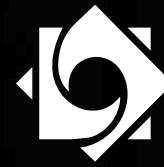
## Sugestão para uso familiar

Para facilitar o **suporte aos dependentes**, o titular pode, a partir de sua conta no aplicativo, acessar informações como as carterinhas de saúde e dados assistenciais dos seus dependentes, desde que possua a senha de acesso individual deles.

O acesso às informações é feito por **login individual**, com credenciais de **escolha dos próprios usuários**. Reforçamos que o uso compartilhado de senhas é uma decisão pessoal, de responsabilidade do titular, e deve respeitar os princípios da confidencialidade e proteção de dados previstos na **Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais (LGPD)**.

Retorne ao  
menu principal





Retorne ao  
menu principal



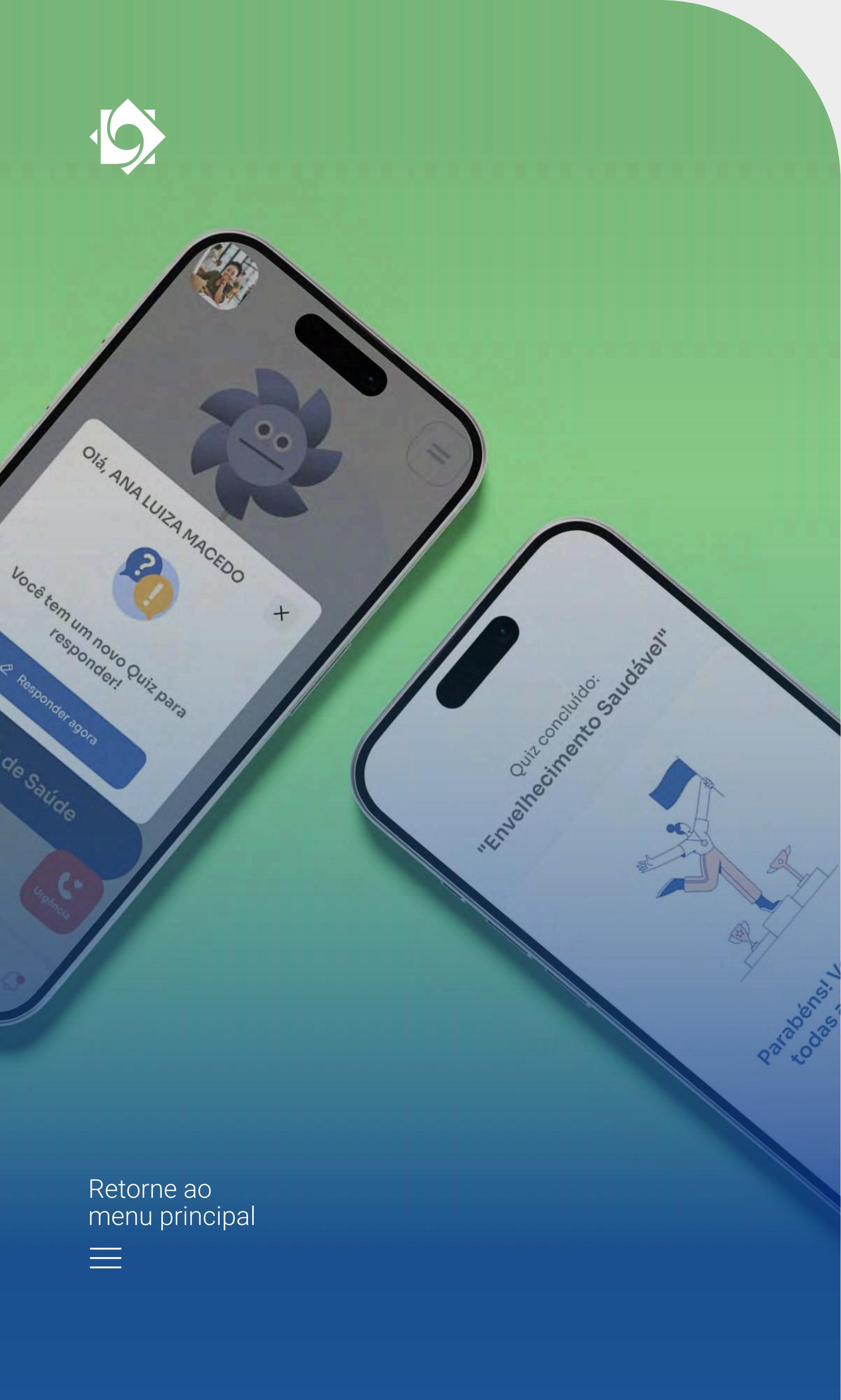
## Grupo Notificações

Aqui, você é **notificado sobre o agendamento de teleconsultas**, informando link para confirmação e acesso, pendências de saúde, assim como reforço positivo quando o beneficiário conclui ações em atraso. **Classifique mensagens** como lidas ou não lidas, para facilitar o gerenciamento das informações.

A **Equipe de Saúde da FAPES** também realiza contato com o beneficiário pelo **aplicativo**, ampliando o suporte e o acompanhamento das ações de saúde.

## Comunicação

Ao acessar o **link disponível na tela inicial**, você terá acesso a todas as matérias e comunicações publicadas no site oficial da FAPES. Essa é uma maneira **direta e confiável** de obter informações relevantes sobre o plano de saúde e outros assuntos relacionados.



Retorne ao  
menu principal



## Aprenda de forma divertida e rápida sobre saúde e bem-estar!

Explore temas relevantes e teste seus conhecimentos com os **quizzes** e **informativos**, que serão disponibilizado no aplicado periodicamente.

**Fique de olho nas novidades:** novos quizzes rápidos sobre temas de saúde, criados para incentivar o aprendizado e ajudar você a testar seus conhecimentos.

Os **quizzes serão disponibilizados periodicamente** no aplicativo, com novos temas ao longo do tempo.

Quando estiverem disponíveis, será possível acessá-los diretamente pelo app e participar das interações.



# FAPES

Saúde



@FAPES-BNDES



fapes.com.br



(21) 99451-8883



@FAPES-BNDES

