

# Pack Temático

## Pack de Seguimento Clínico Pró-ativo

### **Pack de Seguimento Clínico Pró-ativo**

Seguimento Clínico Pró-ativo é um serviço de acompanhamento contínuo e personalizado, em que cada cliente recebe apoio na gestão de sua saúde ao longo de todo seu percurso. Em vez de esperar que surjam sintomas para procurar cuidados, este serviço antecipa esse contacto sempre que necessário.

#### **Como funciona?**

Diferente de um modelo tradicional — em que se procuram cuidados apenas quando surge um problema — este serviço assenta numa abordagem pró-ativa por parte de uma equipa dedicada. Para além de consultas solicitadas por cada cliente, essa equipa FHVC realiza acompanhamento regular, programado e personalizado, contactando ativamente quem acompanha, de acordo com protocolos clínicos estabelecidos.

Todo este acompanhamento é complementado pela recolha de informação inserida por cada cliente na sua área pessoal, bem como por respostas a questionários estruturados.

#### **Por onde se começa?**

Tudo começa com uma avaliação clínica global. Com base nessa avaliação, é definido em conjunto com cada cliente um plano individual de seguimento, ajustado ao seu perfil e às suas necessidades. Este plano inclui objetivos SMART e um período de reavaliação.

Que tipo de situações são acompanhadas?

Este serviço destina-se a prevenção e acompanhamento de doença crónica — não fazendo seguimento de doença aguda. Em caso de situação aguda, cada cliente deve recorrer ao serviço mais adequado, presencial ou digital, conforme indicado.

#### **De que forma se mantém esse acompanhamento?**

Ao longo de todo seu percurso, cada cliente recebe contactos pró-ativo realizados pela equipa de saúde. Estes momentos permitem avaliar evolução clínica, esclarecer dúvidas, ajustar terapêutica, reforçar medidas preventivas e garantir continuidade de cuidados — evitando atrasos e promovendo intervenção atempada. Sempre que necessário, há orientação para níveis de cuidados mais diferenciados ou para outras especialidades.

#### **Para quem é mais relevante?**

Este modelo é particularmente indicado para pessoas com doenças crónicas, fatores de risco cardiovascular, necessidades de vigilância regular, ou que simplesmente valorizam uma gestão mais próxima e estruturada de sua saúde.

Em resumo

Seguimento Clínico Pró-ativo contribui para maior estabilidade clínica, prevenção de descompensações evitáveis, mais conhecimento e autonomia na gestão de sua saúde, e uma experiência de cuidados mais contínua, personalizada e orientada para prevenção — sempre de acordo com necessidades de cada pessoa.

⚠ Este serviço não se destina a avaliação, diagnóstico ou tratamento de situações clínicas agudas ou urgentes. Nessas situações, devem ser utilizados meios assistenciais adequados.

## Quem pode tirar benefício deste pack?

Este serviço destina-se a adultos que aderem a este programa.

## O que pode esperar deste pack ?

Pode esperar acompanhamento pró-ativo, contínuo, organizado e adaptado às suas necessidades — com forte componente de prevenção, gestão de doença e cuidados personalizados.

Este serviço inclui:

**Avaliação clínica inicial** — para conhecer seu estado de saúde, fatores de risco e objetivos pessoais

**Plano de acompanhamento personalizado** — ajustado ao seu perfil clínico e estilo de vida

**Contactos pró-ativo por parte de equipa FHVC** — para acompanhar sua evolução, esclarecer dúvidas e antecipar necessidades, de acordo também com a informação disponibilizada pelo cliente.

**Conteúdos de saúde** — que ajudam a compreender melhor temas como prevenção, alimentação, exercício, sono, saúde mental, vacinação, rastreios e gestão de doenças crónicas

**Sessões de grupo com profissionais de saúde** — que promovem partilha de experiências, maior conhecimento e apoio na adoção de hábitos saudáveis

**Orientação prática para decisões do dia a dia** — promovendo autonomia, confiança e escolhas mais saudáveis

**Ajuste de plano de cuidados** — sempre que necessário

**Encaminhamento para outros profissionais ou especialidades** — quando indicado

**Prescrição de medicamentos**

Em suma, trata-se de um serviço que combina acompanhamento clínico pró-ativo com conhecimento prático em saúde, reforçado por sessões de grupo — ajudando cada pessoa a prevenir doença, gerir melhor sua saúde e tomar decisões mais informadas ao longo de todo seu percurso.

## Qual a vantagem deste pack?

Permite acompanhamento contínuo e pró-ativo de sua saúde, ajudando a identificar precocemente alterações, prevenir agravamentos e tomar decisões mais informadas no dia a dia.

Ao combinar acompanhamento individual com momentos de partilha em grupo, promove maior motivação, apoio entre participantes e adesão a hábitos saudáveis.

Contribui, assim, para melhor controlo de sua saúde ao longo de todo seu percurso — com maior segurança, confiança e tranquilidade.

## Como funciona?

Tudo começa com uma avaliação clínica inicial, a partir da qual é definido consigo um plano de acompanhamento com objetivos SMART — ou seja, específicos, mensuráveis, alcançáveis, relevantes e com prazo definido — para que possa acompanhar sua evolução de forma clara e motivadora.

A partir daí, passa a receber contactos pró-ativo por parte de equipa clínica ou administrativa da FHVC, com frequência ajustada ao seu caso — sem precisar de esperar por sintomas ou agendar consultas.

Entre contactos, pode partilhar informação relevante com seu médico diretamente através de sua plataforma, que será avaliada assim que possível mesmo fora de consulta.

O seu plano é reavaliado periodicamente e ajustado consigo sempre que necessário.

## Qual é a validade?

Este programa está válido até dia 31 de dezembro de 2026.