

# MANUAL DO BENEFICIÁRIO

## Plano de Saúde Real Grandeza

Eletrobras Eletronuclear



Fundação de Previdência e Assistência Social

# NOSSO PLANO: CUIDAR DA SUA SAÚDE.

**Essa é a nossa inspiração!**

Para a Real Grandeza, esse é o começo de uma relação muito especial. Afinal, é muito importante cuidar da saúde e, a partir de agora, vamos fazer isso juntos, com a referência da Real Grandeza, na gestão do seu plano, somada à sua participação, se informando e buscando o melhor do benefício.

Nesta publicação, você, beneficiário da Eletrobras Eletronuclear, encontrará informações sobre o uso do seu plano de saúde, bem como sobre acesso à rede credenciada e canais de atendimento.

Você ainda pode obter o Regulamento Geral do Plano de Saúde, além de diversas outras informações e atualizações importantes, que serão disponibilizadas no site [www.frg.com.br](http://www.frg.com.br).

Estamos juntos com você para cuidar da sua saúde.



|   |    |
|---|----|
| 1. Apresentação.....                        | 07 |
| 2. Cartão de Saúde Real Grandeza.....       | 08 |
| 3. Cobertura de Procedimentos.....          | 09 |
| 4. Rede Credenciada.....                    | 09 |
| 5. Reciprocidade.....                       | 13 |
| 6. Programas de Assistência Domiciliar..... | 13 |
| 7. Atendimento Médico Hospitalar - AMH..... | 14 |
| 8. Reembolso Médico.....                    | 15 |
| 9. Atendimento Odontológico.....            | 22 |
| 10. Coparticipação e Franquia.....          | 25 |
| 11. Cuidando da Saúde.....                  | 26 |



O Cartão de Saúde, junto com o seu documento de identificação, garantem o acesso aos benefícios do plano de saúde Real Grandeza.

**RS REAL GRANDEZA**  
Fundação de Previdência e Assistência Social

# 1

## Apresentação

A Real Grandeza, com registro na Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) de Nº 33131-7, é uma operadora na modalidade de autogestão, que oferece Assistência Médico-Hospitalar e Odontológica de qualidade para seus beneficiários.

Qualquer informação adicional, poderá ser obtida pelos canais de atendimento, abaixo:

### Canais de Atendimento:

Atendimento (24 horas): 0800 888 8123

Atendimento Presencial - Na sede da Real Grandeza  
Rua Mena Barreto, 143 /1º andar - Botafogo - Rio de Janeiro.  
E-mail: [grp@frg.com.br](mailto:grp@frg.com.br)

Postos de Atendimento na Eletronuclear: sede Rio e Angra

Ou ainda:  
Site: [www.frg.com.br](http://www.frg.com.br)  
Facebook: [www.facebook.com/rgsaudepage.com](http://www.facebook.com/rgsaudepage.com)

## 2

## Cartão de Saúde Real Grandeza

A identificação dos beneficiários e sua elegibilidade para o atendimento são determinadas, obrigatoriamente, pela apresentação do Cartão de Saúde, conforme modelo apresentado a seguir, acompanhado de um documento com foto. Caso o beneficiário não esteja de posse do novo Cartão de Saúde, no momento do atendimento, o credenciado poderá verificar a elegibilidade a qualquer hora pelos Canais de Atendimento: Autorizador Web (elegibilidade do usuário), através do site: [www.frg.com.br](http://www.frg.com.br), ou ainda através da Central de Atendimento 24 horas (0800 888 8123).

É de responsabilidade da Real Grandeza o envio do cartão. Os empregados titulares ativos recebem em seu local de trabalho seu cartão e de seus dependentes. Os aposentados por invalidez e aposentados PSPE/PID recebem seus cartões e de seus dependentes no endereço registrado no cadastro da Eletronuclear. É importante manter sempre atualizados os dados cadastrais, junto à patrocinadora.

**ATENÇÃO:** O Cartão de Saúde da Real Grandeza é pessoal e intransferível. No ato do atendimento, o prestador irá conferir os campos: validade, acomodação e término de carência.

Em caso de perda, extravio ou roubo, o titular deve avisar e requerer a emissão de um novo cartão através dos telefones citados acima.

### 3

## Cobertura de Procedimentos

A cobertura médico-hospitalar e odontológica da Real Grandeza garante o atendimento a consultas, exames, tratamentos ambulatoriais, internações clínicas e cirúrgicas de caráter eletivo, urgência ou emergência para procedimentos cobertos pela Real Grandeza, atendendo ao contido no rol de procedimentos da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS), além dos procedimentos praticados atualmente pela Eletronuclear.

**ATENÇÃO:** A cobertura completa de procedimentos poderá ser acessada no regulamento do seu plano, que será disponibilizado no site da Real Grandeza ([www.frg.com.br](http://www.frg.com.br)).

### 4

## Rede Credenciada

Rede Credenciada é o conjunto de profissionais e prestadores de serviço da área de saúde (médicos, dentistas, psicólogos, laboratórios, clínicas e hospitalares) e entidades médicas, hospitalares e odontológicas credenciados para atender aos beneficiários da Real Grandeza. Os beneficiários escolhem o prestador de sua preferência dentro da rede credenciada para a realização das consultas e dos procedimentos necessários.

### **Tipos de atendimento**

- Eletivo: atendimento que pode ser agendado para data posterior sem que haja prejuízo para a saúde do beneficiário.
- Emergência: são os eventos que impliquem risco imediato de vida ou de lesões irreparáveis para o beneficiário, caracterizado em declaração do médico assistente.
- Urgência: os eventos resultantes de acidentes pessoais ou de complicações no processo gestacional, conforme Lei nº 9.656 – ANS, capítulo IX, Urgência e Emergência, art. 35-C.

### **Atendimento na Rede Credenciada**

- Para autorização de procedimentos complexos e internação eletiva, a responsabilidade da solicitação de autorização junto à Central de Autorizações é do prestador.

### **Internações**

- Internação clínica:  
É o tipo de internação cujo tratamento não envolve procedimentos cirúrgicos, ou seja, o tratamento, durante o período de internação, é realizado à base de medicamentos para restabelecimento da saúde do beneficiário.
- Internação cirúrgica:  
É o tipo de internação cujo tratamento é realizado por meio de intervenção cirúrgica.
- Acomodação hospitalar:  
O beneficiário tem direito a acomodação em quarto privativo com instalações sanitárias, incluindo a diária de um único acompanhante.

■ **Internação domiciliar (Home Care):**

Prover assistência à saúde quando houver indicação para internação hospitalar e esta possa ser substituída, adequadamente, pela assistência domiciliar, desde que exequível e autorizada pelo beneficiário ou por sua família e tendo como abrangência toda a cobertura envolvida na internação hospitalar.

Tal cobertura requer autorização prévia e deve ser acompanhada obrigatoriamente de pedido médico. Em 48 (quarenta e oito) horas após a entrada do pedido médico, haverá a realização de uma perícia médica que indicará a autorização do benefício.

**Despesas com acompanhante**

Estão cobertas as despesas referentes às refeições do acompanhante, sem limite de idade do paciente, podendo ser até 02 (duas) ao dia, para período igual ou superior a 12 (doze) horas. Caso a unidade hospitalar não ofereça refeição, é facultado ao acompanhante realizá-la em ambiente externo, sendo o reembolso limitado à tabela vigente.

Para pacientes em UTI, CTI ou Semi Intensiva, não existe cobertura para despesas com acompanhante.

**Despesas extraordinárias**

Caso haja utilização de serviços como frigobar, ligações telefônicas, lanches avulsos, jornais, aluguel de televisão, lavanderia, entre outros, estas despesas extraordinárias devem ser pagas pelo beneficiário diretamente ao hospital, sem direito a reembolso.

### **Serviços excluídos do plano médico**

São os procedimentos não cobertos, ou seja, aqueles que, embora o especialista ou clínica credenciada esteja habilitado a realizar, não fazem parte do rol de cobertura e, por isso, não são liberados para atendimento. Estas exclusões constam no regulamento do seu plano.

### **Perícias**

O beneficiário deverá submeter-se quando determinado, a avaliações técnico-administrativas e periciais pertinentes.

A critério da Real Grandeza, em alguns casos, as perícias poderão ser substituídas por laudos detalhados e documentação fotográfica.

### **Procedimentos com necessidade de Termo de Consentimento**

É obrigatório o envio, junto com a solicitação da autorização (senha) do Termo de Consentimento do beneficiário, ou responsável, conforme legislação específica, inicialmente nas seguintes situações, além de qualquer outra que venha a ser definida como sujeita a Termo de Consentimento prévio:

- Cirurgia de obesidade mórbida.
- Cirurgias esterilizantes (vasectomia e laqueadura tubária).
- Implante de DIU (dispositivos intrauterinos)

## 5 Reciprocidade

A Real Grandeza possui convênio de reciprocidade onde não há rede credenciada contratada.

As carteiras de reciprocidade são emitidas automaticamente, de acordo com o endereço cadastrado do beneficiário e seus dependentes junto ao cadastro da Eletronuclear e são enviadas pela entidade conveniada para o beneficiário.

Não será permitida a concessão do Convênio de Reciprocidade aos beneficiários em trânsito. Somente em casos de emergência/urgências, que ocorrerem com os beneficiários não residentes ou residentes não cadastrados, nas localidades onde a Real Grandeza não possua rede credenciada, será permitida a utilização da reciprocidade.

## 6 Programas de Assistência Domiciliar

### AMDA

É aquele prestado ao beneficiário, cujo atendimento é equiparado à internação hospitalar e concedido, a critério da área de saúde da Real Grandeza quando houver indicação para internação hospitalar e esta possa ser substituída, adequadamente, pela assistência domiciliar.

## **CUIDADOR SOCIAL**

É o serviço previamente autorizado pela área de saúde da Real Grandeza com o objetivo de disponibilizar cuidador treinado e capacitado para desenvolver atividades elementares do dia a dia com os pacientes que perderam, temporária ou definitivamente, a capacidade do auto-cuidado.

# 7

## **Atendimento Médico Hospitalar - AMH**

A Real Grandeza concede recurso financeiro através de adiantamento ou empréstimo para custear despesas relacionadas a atendimento médico-hospitalar de livre escolha.

**ATENÇÃO:** Para utilizar esse recurso, você e seus dependentes devem estar inscritos no PLAMES e ter cumprido todas as carências previstas no Regulamento.

### **Documentos necessários para análise/concessão do AMH:**

- Autorização de Internação;
- Orçamento correspondente às despesas;
- Laudo médico;
- Último contracheque.

**ATENÇÃO:** Para solicitar a utilização do AMDA, Cuidador Social ou AMH você deve entrar em contato com o Serviço Social da Real Grandeza. FAX: 21 2528-6738 / E-mail: [servicosocial@frg.com.br](mailto:servicosocial@frg.com.br)

## 8

## Reembolso Médico

Para solicitar o reembolso de despesas de saúde o beneficiário deverá adquirir o formulário SR – Solicitação de Reembolso, nos Postos de Atendimento, na Central de Relacionamento ou em local indicado pela Real Grandeza. Preencher o formulário com os dados de identificação essenciais, tais como: nome, matrícula, telefone, data da solicitação e assinatura do titular, bem como o tipo de serviço prestado (Internação, Ambulatorial, Medicamento).

### **ATENÇÃO:**

1. Para atender as exigências da legislação tributária, os recibos e os cupons/notas fiscais originais ficarão retidos na Real Grandeza, portanto é necessária a apresentação de cópia para protocolo e controle do beneficiário.
2. Em caso de internações eletivas (com data marcada) em prestador livre-escolha, é necessário solicitar autorização prévia, pelo Atendimento 24 Horas, no telefone 0800 888 8123.
3. Se o reembolso for vinculado a empréstimo, este deverá ser marcado no campo específico existente no formulário de Solicitação de Reembolso.
4. Os recibos e / ou Notas Fiscais terão validade de 180 (cento e oitenta) dias a partir da data de sua emissão.

### **Solicitação de Reembolso:**

As solicitações de reembolso poderão ser entregues na Central de Relacionamento da Real Grandeza ou nos Postos de Atendimento nas áreas regionais. Caso a sua área não disponha de local autorizado, o reembolso pode ser enviado da seguinte forma:

- Urnas;
- Malotes;
- Correios através de carta registrada para a Real Grandeza

### **Processamento do pedido:**

- 1** - Entrada do pedido de reembolso por meio dos canais (malote, urnas, correios, atendimento presencial na GRP e postos de atendimento da sede Rio e de Angra);
- 2** - Análise e processo administrativo da Real Grandeza;
- 3** - Registro do protocolo e confirmação dos documentos necessários;
- 4** - Análise técnica da solicitação realizada;
- 5** - Autorização para pagamento;
- 6** - Reembolso/Pagamento envio de ordem de pagamento para o banco do beneficiário.

**Importante:**

O recolhimento da documentação colocada nas urnas é feito, diariamente, pela Real Grandeza. O beneficiário deve anotar o número da SR preenchida, para posterior acompanhamento do processo, ou manter uma cópia do documento para o seu controle.

Os processos enviados por AR dos Correios têm como comprovante de envio o próprio registro nos Correios. É importante conservá-lo para que possa comprovar envio e solicitar rastreamento, em caso de problema com entrega.

Os processos enviados via malote ou correios, poderão sofrer atrasos devido a imprevistos no transporte.

**ATENÇÃO:**

O prazo para reembolso começará a ser contado a partir da data de recebimento da documentação completa na Sede da Real Grandeza. Caso a documentação que acompanha o pedido de reembolso esteja incompleta, o processo será devolvido para providências do beneficiário e deverá ser novamente encaminhado a Real Grandeza, iniciando contagem de novo prazo para reembolso.

## Documentação necessária para sua solicitação de reembolso:

### Consultas e Exames

- Pessoa Jurídica - Nota Fiscal original contendo: Entidade, Endereço, Telefone, CNPJ, Nome do Médico e Nº do Registro no Conselho Profissional;
- Pessoa Física - Recibo original contendo: Nome do Profissional, Assinatura, Endereço, Telefone, Nº do Registro no Conselho Profissional, CPF e carimbo;
- Nome do beneficiário atendido;
- Descrição dos atendimentos (especialidades) ou exames realizados e respectivos valores;
- Data do atendimento;
- Em caso de exames, Pedido Médico contendo indicação clínica ou cópia do resultado do exame.

### Internação

- Nota Fiscal original contendo: Entidade, Endereço, Telefone e CNPJ;
- Cópia ou Número da Autorização de Internação emitida pela Real Grandeza;
- Nome do beneficiário atendido;
- Descrição do atendimento prestado;
- Data do atendimento;
- Relatório Médico contendo o diagnóstico, tratamento realizado, data da internação e alta. Se for o caso, a condição de urgência/emergência;
- Conta hospitalar analítica, em papel timbrado da empresa, contendo todos os gastos provenientes da internação, período, tipo de acomodação, discriminação dos medicamentos e materiais utilizados e principais intercorrências;
- Valor cobrado por cada item descrito.

## Cuidador

- Recibo ou Nota Fiscal (original);
- Nome do beneficiário atendido;
- Datas (por dia, mês e ano) e horas em atendimento;
- Valor cobrado por período e valor total;
- Número de autorização do programa;
- Comprovante do curso do Cuidador ou três referências;
- Carta do Serviço Social autorizando o Cuidador.

## AMDA

- Pessoa Jurídica - Nota Fiscal original contendo: Entidade, Endereço, Telefone, CNPJ e Nº do Registro no Conselho Profissional;
- Pessoa Física - Recibo original contendo: Nome do Profissional, Assinatura, Endereço, Telefone, Nº do Registro no Conselho Profissional, CPF e carimbo;
- Nome do beneficiário atendido;
- Descrição do atendimento;
- Quantidade e data dos serviços prestados;
- Valor cobrado por cada serviço prestado e valor total;
- Número de autorização do programa.

## Tratamentos Seriadados

- Pessoa Jurídica - Nota Fiscal original contendo: Entidade, Endereço, Telefone, CNPJ e N° do Registro no Conselho Profissional. Em caso de Acupuntura, identificação do profissional no corpo da nota, com Nome, Número do Registro, Assinatura e Carimbo.
- Pessoa Física - Recibo original contendo: Nome do Profissional, Assinatura, Endereço, Telefone, N° do Registro no Conselho Profissional, CPF e carimbo;
- Nome do beneficiário atendido;
- Descrição do atendimento prestado (se Consulta ou Sessões);
- Quantidade e Datas das Sessões;
- Valor cobrado;
- Cópia do Pedido Médico contendo a indicação clínica (exceto Psicologia e Psicoterapia).

## Exames Complexos e Terapias de Alto Custo (quimioterapia, radioterapia e outros)

- Pessoa Jurídica - Nota Fiscal original contendo: Entidade, Endereço, Telefone e CNPJ;
- Pessoa Física - Recibo original contendo: Nome do Profissional, Assinatura, Endereço, Telefone, N° do CRM, CPF e carimbo;
- Número da autorização emitida pela Real Grandeza;
- Nome do beneficiário atendido;
- Descrição dos serviços prestados e respectivos valores;
- Data do atendimento.

## Medicamentos

- Cupom ou Nota Fiscal original ;
- Medicamentos discriminados;
- Valor cobrado por medicamento e total;
- Cópia da Receita Médica com validade de 12 meses, com nome do beneficiário atendido, medicamento prescrito, sua apresentação, quantidade, assinatura e carimbo ou identificação impressa do profissional e N° do CRM;
- Autorização de Reembolso de Medicamentos (ARM), que deverá ser preenchida pelo médico assistente e submetida à aprovação da Real Grandeza, sempre que solicitado medicamento novo.

### ATENÇÃO:

- Todos os recibos e Notas Fiscais apresentadas deverão ser originais.
- Os documentos originais ficarão retidos na Real Grandeza.
- Não envie na mesma Solicitação de Reembolso (SR) recibos de diferentes Beneficiários.
- Caso o Beneficiário necessite de declaração comprobatória, para fins de comprovação junto ao Imposto de Renda, a Real Grandeza disponibilizará uma declaração.
- Todos os tipos de pedidos de reembolso estão sujeitos a análise prévia para liberação do pagamento.
- Os recibos e notas fiscais para fins de reembolso deverão ser apresentados em até 180 (cento e oitenta) dias, a partir da data de sua emissão.
- Não serão aceitos documentos ilegíveis, com rasuras, sem data, incompletos, ou que não atendam às considerações feitas na relação de documentos.
- A Solicitação de Reembolso deve ser preenchida com letra legível e, se possível, com letra de forma.
- Confira se todos os dados do profissional ou instituição que prestou o atendimento estão completos na documentação.
- Verifique se os dados do paciente estão completos e legíveis, bem como os valores dos serviços declarados.

### **Procedimentos não reembolsáveis**

São os procedimentos não cobertos, ou seja, aqueles que, embora o especialista ou clínica não credenciada esteja habilitada a realizar, não fazem parte do rol de cobertura e por isso não são liberados para atendimento pela opção de Livre Escolha. Estas exclusões constam no regulamento do plano e portanto, o beneficiário deve se informar antes de utilizar o serviço.

## 9

## **Atendimento Odontológico**

O plano odontológico da Real Grandeza compreende além da cobertura mínima em odontologia obrigatória, outros procedimentos e coberturas previstos no Rol em Odontologia da ANS.

### **Serviços excluídos do plano odontológico**

São os procedimentos não cobertos, ou seja, aqueles que, embora o especialista ou clínica credenciada esteja habilitado a realizar, não fazem parte do rol de cobertura e por isso não são liberados para atendimento na Rede Credenciada. Estas exclusões constam no regulamento do seu plano.

### **Autorização Implantes Dentários**

É necessária a autorização prévia para Implantes dentários.

### **Perícias**

É indispensável que o beneficiário se submeta à perícia, que poderá ser inicial, intermediária ou final, conforme o tipo de tratamento. Sempre que houver modificação do plano de tratamento, após a perícia inicial, deverá ser realizada uma perícia intermediária.

### **Reembolso Odontológico**

O reembolso odontológico será concedido por solicitação do beneficiário, que poderá escolher qualquer profissional odontólogo legalmente habilitado, não integrante da Rede Credenciada, para realização de todos os procedimentos cobertos, de acordo com o regulamento de cada plano.

Para que o tratamento odontológico livre escolha seja autorizado, será necessário que o beneficiário solicite ao seu dentista o preenchimento do formulário ATO (Autorização de Tratamento Odontológico – Livre Escolha), que está disponível no site [www.frg.com.br](http://www.frg.com.br) para impressão.

No formulário ATO, o profissional odontólogo, deverá descrever o plano de tratamento proposto, os procedimentos que serão realizados, além de discriminar honorários, com preço por unidade. O formulário deve ser assinado e carimbado pelo profissional e pelo beneficiário.

Para autorização, o beneficiário deverá encaminhar o formulário ATO, via e-mail : [reembolso\\_odonto@frg.com.br](mailto:reembolso_odonto@frg.com.br) ou ainda pelo Correio, através de SEDEX para a Caixa Postal: 1043, Carapicuíba - SP - CEP: 06326-970.

O formulário encaminhado com o tratamento proposto, será analisado e submetido à aprovação prévia da Auditoria Odontológica da Real Grandeza. Em até 05 dias úteis, o beneficiário receberá a resposta sobre a solicitação, através de e-mail registrado no formulário.

Após a finalização da solicitação de autorização do reembolso, as documentações complementares iniciais serão devolvidas para a Real Grandeza que encaminhará ao beneficiário.

Ao final do tratamento, o empregado deverá encaminhar toda a documentação com a SR (Solicitação de Reembolso), através dos canais já mencionados. Deverá ser respeitado o prazo limite de 180 dias, a contar da data da emissão do recibo para reembolso.

**Deverão ser anexados ao formulário de Solicitação de Reembolso os seguintes documentos:**

- Recibo (pessoa física) Nota Fiscal (para pessoa jurídica) original e cópia;
- Cópia ou número da autorização emitida pela Real Grandeza;
- Identificação do profissional ou entidade (nome, assinatura, endereço completo com telefone, nº do CRO, CNPJ ou CPF e carimbo);
- Nome do beneficiário atendido;
- Descrição dos itens cobrados com respectivos valores;
- Data do atendimento;
- Documentação complementar inicial e final a ser disponibilizada pelo profissional odontólogo.

## 10 Coparticipação e Franquia

Os limites de cobertura ambulatorial do Plano Médico Assistencial da Eletrobras Eletronuclear têm como base as tabelas estabelecidas, cabendo sempre a coparticipação do beneficiário titular no custeio dos serviços efetuados por ele e pelos seus dependentes.

Os percentuais de participação utilizados para o cálculo da coparticipação do beneficiário e da Eletrobras Eletronuclear, nas despesas realizadas relativas a atendimentos ambulatoriais prestados por credenciado ou não, serão de 90% (noventa por cento) para a patrocinadora e 10% (dez por cento) para o beneficiário titular.

A coparticipação/franquia que couber ao beneficiário titular, sendo ele empregado ativo ou aposentado por invalidez, vinculado a uma Fundação, será descontado no seu contracheque, sendo o valor de cada parcela limitada a 10% (dez por cento) do seu salário base vigente, nos meses em que ocorrerem os descontos das mencionadas parcelas.

Quando o beneficiário titular se tratar de aposentado PSPE/PID ou aposentado por invalidez, sem vínculo com Fundações, a parcela será cobrada integralmente, através de boleto bancário, enviado pela Real Grandeza para o endereço cadastrado.

A cobrança de franquia ocorrerá nas internações hospitalares (exceto internações para tratamento de saúde mental e dependência química), conforme o total de diárias cobradas pelo prestador. Os valores da tabela de franquia serão reajustados anualmente a cada período de 12 (doze) meses, conforme determinação da patrocinadora, observadas as eventuais restrições e/ou determinações da legislação vigente.

**ATENÇÃO:** Para mais detalhes, verifique o regulamento e as tabelas aplicadas ao seu plano de saúde, que serão disponibilizadas no site da Real Grandeza ([www.frg.com.br](http://www.frg.com.br)).

O seu Plano de Saúde é a garantia de acesso a serviços que permitem o cuidado global da saúde. O uso consciente do plano, somado a um estilo de vida que prioriza a saúde são complementos importantes para o cuidado. Confira algumas dicas:

- Tenha sempre em mãos o telefone do Atendimento 24 horas;
- Procure o setor de emergência hospitalar somente em casos de real necessidade;
- Realize seus exames complementares em clínicas especializadas. Evite realizá-los na rede hospitalar, pois isso gera um custo maior;
- Sempre que tiver exames recentes, os leve com você nas suas consultas médicas;
- Fidelize-se a um profissional, retorne no tempo indicado por ele, de maneira que seja criado um histórico sobre a sua saúde;
- O uso responsável do plano de saúde contribui para o seu equilíbrio financeiro.

### Para uma vida mais saudável...

- Alimente-se de forma variada e balanceada, isso ajuda a reduzir o risco de desenvolver doenças cardíacas, gastrointestinais, hipertensivas e certos tipos de câncer;
- Hábitos saudáveis, como a prática regular de exercícios, contribuem para uma melhor qualidade de vida;
- Viver com qualidade inclui saber se prevenir, pois a prevenção ainda é a maneira mais sensata de preservar a saúde;
- Informe-se sobre os programas de acompanhamento do seu Plano de Saúde;
- Adote uma atitude preventiva com a sua saúde e conquiste maior bem-estar.

ANS nº 31311-7

CUIDAMOS PARA VOCÊ  
SE CUIDAR, SEMPRE.

[www.frg.com.br](http://www.frg.com.br)

 /rgsaudepage

ATENDIMENTO **24** HORAS  
**0800 888 8123**

 **REAL GRANDEZA**  
Fundação de Previdência e Assistência Social

Rua Mena Barreto, 143 - Botafogo - Rio de Janeiro - RJ - CEP: 22271-100