



Pela primeira vez em português:

Como Sobreviver sem Plano de Saúde

Tradutor Vital.com.br

1ª Edição

**Guia Estratégico Para Lidar com
Emergências a um Baixo Custo**

Copyright © 2019

Walmir R. Rocha

Como sobreviver sem plano de saúde

Guia estratégico para lidar com emergências a um baixo custo.

1ª Edição

Walmir R. Rocha 17593231879
São Paulo
2019

Autor: **Walmir R. Rocha**

TradutorVital.com.br

R672p Rocha, Walmir R.

Como sobreviver sem plano de saúde / Walmir R. Rocha. —

São Paulo: Walmir R. Rocha 17593231879, 2019.

88 p.

ISBN 978-65-80647-03-3

1. Saúde emergencial 2. Providências a serem tomadas ao perder o plano de saúde.

1. Título.

CDD:610

CDU:615.19

Em homenagem a Eustace Mullins, um dos heróis
mais desconhecidos do mundo moderno.

**Nem o especialista,
nem a
inteligência artificial
foram capazes de
fazer você
se recuperar?**

Acesse o site:

[TradutorVital.com.br](https://www.tradutorvital.com.br)

(<https://www.tradutorvital.com.br> para conexão criptografada)

Stay healthy

Walmir R. Rocha

Nota Introdutória

Este trabalho foi desenvolvido com o objetivo de trazer para o português e adequar à realidade brasileira, todas as estratégias que devem ser consideradas quando uma pessoa ou família perde o acesso a um bom plano de saúde, seja por causa de uma demissão ou pelo fato dos valores de mensalidade terem se tornado extremamente abusivos.

Obs: As sugestões aqui resumidas buscam auxiliar quem precisa de ajuda em um momento emergencial. Embora, em algumas circunstâncias, possam parecer até mesmo mais vantajosas, isso não significa que irão conseguir evitar todos os tipos de desafios que uma pessoa ou família sem plano de saúde possa vir a enfrentar.

Tenha muita cautela ao “correr atrás” das devidas providências e, se tiver condições, consulte advogados e outros profissionais qualificados para certificar-se de que está escolhendo um plano de ação eficaz.

Considere também que embora os conceitos de Medicina Funcional apresentados neste guia tenham sido baseados na tradução das obras de grandes especialistas, estudo de artigos científicos em lugares como o “Pubmed”, que é o maior arquivo de trabalhos acadêmicos do mundo, e minhas experiências pessoais satisfatórias com a mudança de estilo de vida, não posso dar garantia de que funcionarão perfeitamente em todos os casos. Portanto, quem desejar aplicá-los deverá assumir o risco por conta própria, sem garantia de resultados satisfatórios.

A medicina funcional está intimamente ligada à adoção de hábitos saudáveis de vida que são comumente ignorados, porém, em alguns casos, pode sugerir a revisão de medidas relacionadas ao uso de produtos farmacêuticos. Por isso, também não recomendo que você siga qualquer das sugestões que envolvam decisões relacionadas ao uso de alopatia, sem antes consultar um médico registrado no CRM.

Na realidade, só aceitei o desafio de trazer estes conceitos para o português, porque assim como a 1ª Emenda da constituição norte-americana permite a liberdade de expressão nos Estados Unidos, o Artigo 5º da Constituição da República Federativa do Brasil também garante com que nós brasileiros tenhamos o mesmo direito, em consonância com o 19º Artigo da Declaração Universal dos Direitos Humanos.

Copyright © 2019 by Walmir R. Rocha

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta obra poderá ser reproduzida, nem tampouco copiada, transcrita ou transmitida por meios eletrônicos e gravações sem a permissão, por escrito, do editor. Os infratores serão punidos pela lei 5988, de 14 de dezembro de 1973, artigos 122-130.

Índice

(Clique no assunto para ser direcionado à página onde ele se encontra)

Quem Mandou Não Ter Plano de Saúde?	08
Porque o Governo Não Tem Condições de Impor Mensalidades Acessíveis	09
Porque o Sistema Público Norte-Americano Não é Para Todos	09
Mas o Governo Precisa Nos Ajudar Sim!	10
O Que Tem Nos Deixado Imobilizados	11
Como Tentar Salvar o Seu Plano de Saúde	13
Como Aceitar a Perda de um Bom Plano de Saúde	15
Os Principais Problemas dos Planos de Saúde “Baratinhos”	17
Imprevistos Com Os Planos de Saúde “Baratinhos”	17
Resumo da Tática Para Evitar os Planos de Saúde “Baratinhos”	19
Lista Prática dos Riscos que Corremos ao Procurar Qualquer Tipo de Hospital	20
O Que se Pode Esperar da Rede Pública em Uma Situação de Emergência	23
Como Proceder ao Buscar a Rede Pública	25
A Ilusão de que Só as Tecnologias Mais Modernas Poderão Salvar a Sua Vida	26
Dá Para Encarar a Rede Particular Sem Convênio?	28
Os Cuidados que Qualquer um Deve Ter ao se Dirigir a um Hospital Particular	30
Como dar Entrada em Uma Ação na Justiça (Liminar)	32
Como Encarar a Audiência de Instrução na Justiça	36
Será que é Uma Boa ideia Recorrer?	38
Resumo de Como Recusar Contas Hospitalares Abusivas	39
Principais Desafios Quando Não Se Tem Um Bom Plano de Saúde	41
Como se Preparar Para Lidar Com os Acidentes Graves	42
O Que Esperar de um Curso de Primeiros-Socorros	43
Considerações Sobre o Translado Para um Pronto-Socorro	44
Talvez a Conta Não Terá que Ser Paga Por Você	46
Roteiro Para o Atendimento Emergencial	47

Como Ter Coragem Para Encarar as Doenças Crônicas	48
Os Princípios Básicos da Medicina Funcional	50
Clínicas Populares x Médicos Autônomos	53
A Medicina Preventiva nos Estados Unidos	55
A Questão de Uma Possível Gravidez Inesperada	57
Contracepção Com Menor Risco de Desenvolver Doenças Crônicas	57
Os “Planos de Parto” e os Seus Riscos	59
O Ideal é se Juntar à Maioria das Mães da História da Humanidade	60
O Conto de que “Desta Vez” a Tecnologia é Realmente Essencial	64
Por que as Boas Parteiras Eram Queimadas Como Bruxas?	64
O que Fazer com Relação aos Exames Pré-Natais	66
Ninguém Pode Forçá-lo a Qualquer Tipo de Procedimento	68
Os Principais Problemas de Saúde Durante a Gravidez	70
Como Lidar Com a Anemia	70
Como Lidar Com a Diabetes	70
Como Lidar Com os Enjôos	70
Considere a Contratação de Seguros Pessoais	72
Uma Estratégia que Pode Ajudar Muito, Embora Arriscada	72
Orientações Para Acionar os Seguros Pessoais	76
O “Kit de Emergência”	78
As Táticas de Utilização dos Seguros Pessoais	79
Recuse-se a Apresentar Fiadores	82
Como Usar os Seguros Pessoais (Emergência na rede Pública)	84
Como Usar os Seguros Pessoais (Emergência na rede Particular)	86
Procurações Para Providências e Pagamentos de Despesas	89
Modelo de E-mail Para Orientar Parentes e Amigos	91