



Guia prático
de utilização
do seu Plasc



Bem-vindo ao Plasc

A partir de agora, a estrutura de saúde mais completa da cidade está sempre ao seu lado. Consultas, exames e atendimentos de maior complexidade, com toda a tecnologia, o carinho e a segurança da Santa Casa de Misericórdia. Tudo integrado pra facilitar o cuidado em todos os momentos da sua vida.

Afinal, a gente faz o plano pra você viver os seus.

1. Comece por aqui

Este guia marca o início da sua jornada com a gente. Ele mostra o melhor caminho pra usar o seu Plasc e aproveitar tudo o que ele oferece.

Tudo começa no Meu Médico Plasc.

Ele é o seu médico de referência: acompanha sua saúde ao longo do tempo, resolve a maior parte das demandas e, quando precisa, encaminha você pro especialista certo.

Assim, o cuidado fica mais organizado e completo, e você evita idas desnecessárias ao pronto atendimento.

AGENDE SUA CONSULTA COM O MEU MÉDICO PLASC

WhatsApp (32) 98887-8890

Telefone (32) 3257-3450

Presencial diretamente nas unidades



3. Precisa de ajuda? Fala com a gente.

A Central de Relacionamento do Plasc está disponível 24 horas pra te atender. Esse é o seu principal canal para tirar dúvidas, solicitar serviços e receber orientações sobre o uso do seu Plasc.

Como funciona

Você pode entrar em contato pelos canais:

CENTRAL DE RELACIONAMENTO · 24 HORAS

Telefone	0800 257 9000
WhatsApp	(32) 3257-9080
E-mail	centralderelacionamento@plasc.org.br

A gente está ao seu lado 24 horas, com uma equipe preparada pra te orientar em cada etapa.

Pela Central, você pode:

- tirar dúvidas sobre o seu Plasc
- solicitar autorizações de guias
- receber orientações sobre atendimentos e rede credenciada
- obter informações sobre boletos e pagamentos
- resolver questões cadastrais
- acessar a carteirinha digital

Quando acionar a Central

Sempre que surgir uma dúvida ou antes de realizar um procedimento. Assim, você confirma tudo com antecedência e chega ao atendimento com tudo organizado.

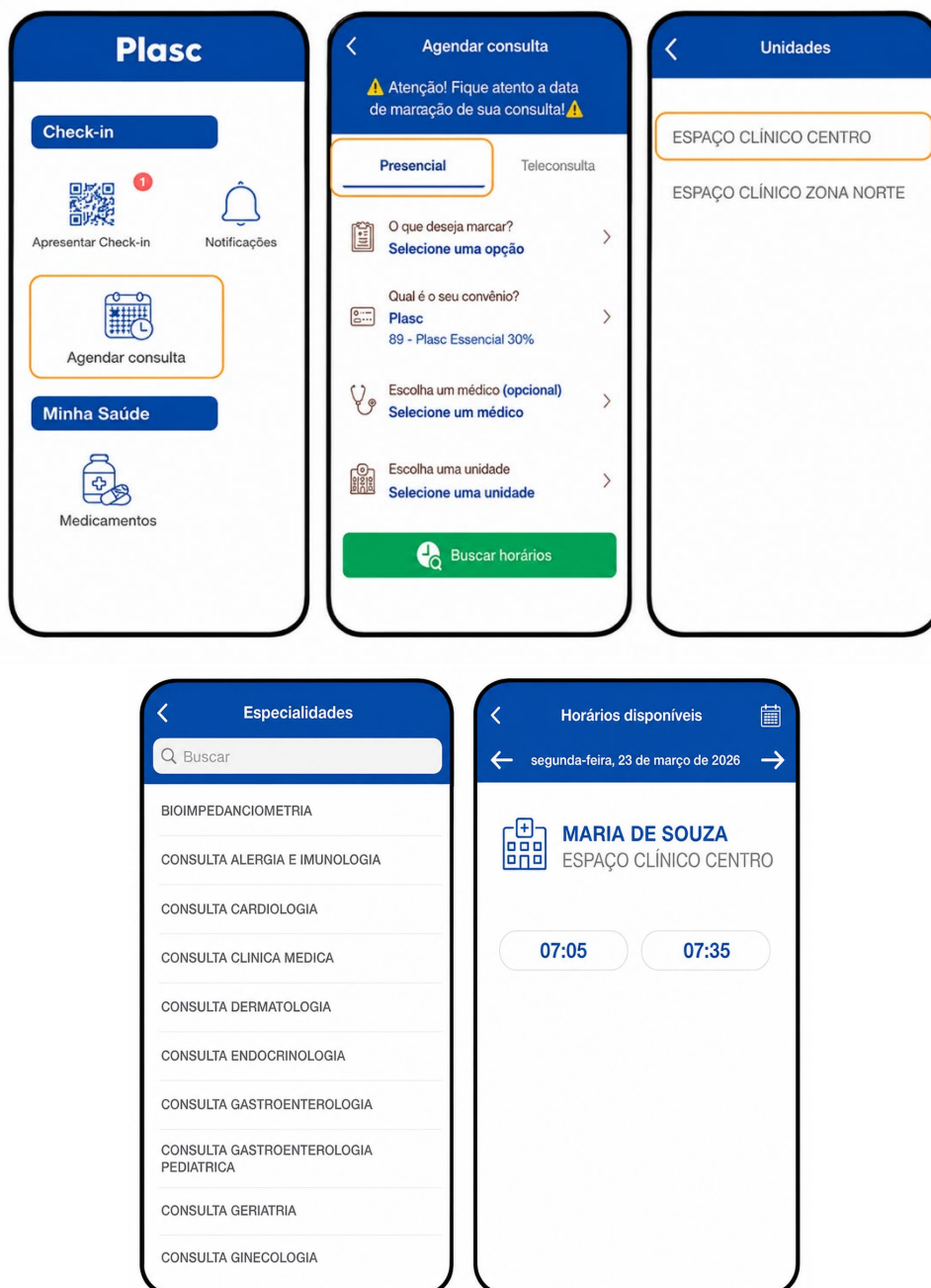
4. Como usar o seu Plasc no dia a dia

Agendamentos

Você pode agendar consultas e exames diretamente nas unidades, por telefone, WhatsApp ou pelos canais de atendimento.

Também é possível fazer o agendamento pelo App Meu Plasc, exclusivamente para o Espaço Clínico.

Para agendar pelo aplicativo, siga o passo a passo:



Autorizações de guias

Alguns exames, consultas e procedimentos precisam de autorização antes de serem realizados. A autorização é uma análise do Plasc que confirma se o procedimento está dentro da sua cobertura. Com ela aprovada, você realiza o atendimento com tudo certo, sem surpresa na conta.

Quando é necessária?

Normalmente, a autorização é solicitada para:

- exames mais complexos
- procedimentos
- alguns atendimentos especializados

Se houver necessidade, você recebe a orientação no momento do agendamento.

Como solicitar a autorização

Você pode solicitar de forma simples:

- pela Central de Relacionamento
- presencialmente na sede do Plasc

Em muitos casos, o próprio local de atendimento solicita a autorização para você.

Importante saber

- A realização do procedimento depende da autorização prévia, quando exigida.
- O prazo pode variar conforme o tipo de solicitação.
- Em caso de dúvida, consulte a Central de Relacionamento.

Na dúvida, confirme antes do atendimento. A gente te orienta em cada etapa.

5. Resolva tudo pelo celular

Com o **App Meu Plasc**, você tem acesso aos principais serviços do seu Plasc pelo celular. Com ele **você pode**:

- acessar sua carteirinha
- emitir boleto
- consultar a rede de atendimento
- agendar consulta no Espaço Clínico
- acompanhar o histórico de autorizações

Tudo disponível de forma rápida e a qualquer hora.

BAIXE O APLICATIVO



<https://bit.ly/MeuAndroidPlasc>



<https://bit.ly/MeuIOSPlasc>

Você também pode acessar o seu Plasc pelo computador.

Na **Área do Cliente** do site do Plasc, você encontra recursos importantes para o dia a dia, sem precisar sair de casa.

O que você pode fazer

- emitir segunda via de boleto
- acessar sua carteirinha digital
- consultar a rede de atendimento
- verificar informações do seu Plasc
- acompanhar dados cadastrais

Tudo em um só lugar, com acesso rápido e seguro.

Como acessar

Basta entrar no site plasc.org.br.

Depois, acesse a **Área do Cliente** com os seus dados e aproveite cada facilidade:

Mais praticidade

Resolva o que precisa sem se deslocar.

Mais agilidade

Acesse suas informações a qualquer hora.

Mais autonomia

Consulte, acompanhe e resolva suas demandas no seu tempo.

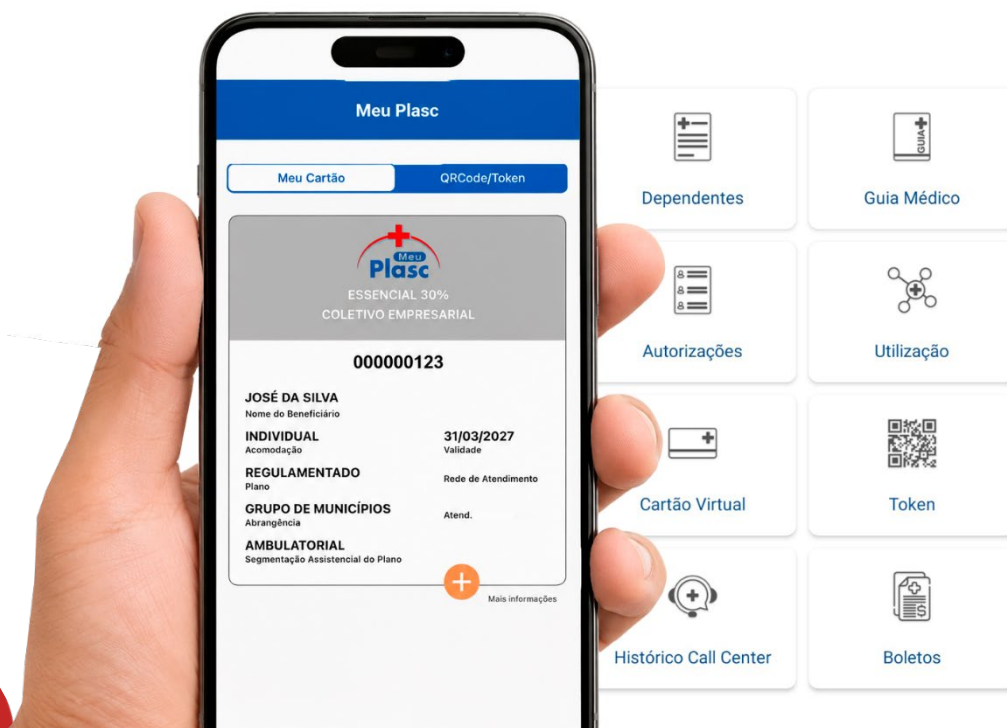
Quando utilizar

A Área do Cliente é o caminho mais simples para consultar informações ou acessar serviços como boleto e carteirinha. Para outras solicitações, você também pode contar com a Central de Relacionamento.

6. Sua carteirinha é digital

Seu Plasc está sempre acessível, sem precisar de carteirinha física:

- no App Meu Plasc
- pela Central de Relacionamento





7. Segunda via de boleto

Precisa emitir a segunda via do seu boleto? A gente resolve. É só escolher o melhor canal.

Pelos canais digitais

A forma mais prática é pelo **App Meu Plasc** ou pela **Área do Cliente** no site.

Por lá, você emite seu boleto de forma rápida, simples e segura.

- App Meu Plasc
- Área do Cliente no site

Outras formas de emissão

Se preferir, você também pode solicitar:

- pela Central de Relacionamento, por WhatsApp ou e-mail
- presencialmente na sede do Plasc

Importante

Com o pagamento em dia, você continua usando o seu Plasc normalmente. **Sempre que possível, use os canais digitais. É o caminho mais ágil.**

8. Sua estrutura de atendimento

No seu Plasc, você conta com uma rede própria completa.

Meu Médico Plasc

Atenção primária e acompanhamento contínuo da sua saúde.

O Meu Médico Plasc é o seu médico de referência. Ele acompanha sua saúde ao longo do tempo, orienta seu atendimento e resolve a maior parte das demandas.

Sempre que possível, comece por ele. Quando é preciso, o Meu Médico Plasc encaminha você para especialistas ou exames.

O que você encontra no serviço

- acompanhamento contínuo da sua saúde
- atendimento próximo e personalizado
- orientação sobre exames e tratamentos
- encaminhamento para especialistas, quando necessário
- curativos e acompanhamento de feridas, retirada de pontos, administração de medicações rápidas, lavagem de ouvido, troca de sonda vesical de demora, entre outros
- programas de promoção e prevenção de saúde

Programas de promoção e prevenção de saúde

Você também pode participar de programas de acompanhamento.

Natureza Perfeita

Se você está grávida ou planejando uma gestação, o Plasc acompanha você em todas as etapas.

O Natureza Perfeita é um programa exclusivo para gestantes, com orientação, preparo e acompanhamento durante a gravidez, o parto e o pós-parto.

O que o programa oferece

No Natureza Perfeita, você tem acesso a:

- orientações sobre cada fase da gestação
- preparo para o trabalho de parto
- informações sobre amamentação
- cuidados com o recém-nascido
- apoio profissional ao longo de todo o processo
- quarto exclusivo na Santa Casa

Com informação e acompanhamento, você vive a gestação com mais segurança, se prepara melhor para o parto e toma decisões com confiança.

Viva Sem Fumar

Deixar o cigarro é um processo. E você passa por ele acompanhado.

O Viva Sem Fumar é o programa do Plasc de apoio a quem decidiu parar de fumar, com acompanhamento e orientação do começo ao fim.

Você conta com suporte profissional pra reduzir e interromper o uso do tabaco de forma segura e orientada, com estratégias práticas pros desafios do dia a dia.

Como o programa apoia você

- acompanhamento especializado
- orientações para mudança de hábitos
- apoio durante todas as etapas do processo

Parar de fumar traz ganhos reais de saúde e qualidade de vida. Com apoio, o processo anda.

Saúde Integral

Quem convive com uma doença crônica precisa de acompanhamento contínuo.

O Saúde Integral acompanha beneficiários com doenças crônicas ao longo do tempo, com orientação e monitoramento da saúde.

O objetivo é apoiar o controle da condição e manter a vida em movimento.

O que você encontra

- acompanhamento contínuo
- orientações para o dia a dia
- apoio no controle da condição de saúde
- incentivo a hábitos mais saudáveis

Com acompanhamento regular, você tem mais apoio para cuidar da sua condição e segue a rotina com mais tranquilidade.

O cuidado está presente o ano inteiro, no dia a dia.

Vida Saudável

Cuidar da saúde também é contar com atendimento no lugar onde você se sente mais confortável: a sua casa.

O Vida Saudável é o programa de atenção domiciliar do Plasc, voltado para beneficiários com dificuldade de acesso à rede assistencial, especialmente pacientes restritos ao leito ou ao lar que precisam de acompanhamento contínuo.

Como funciona

O atendimento acontece na casa do paciente, com uma equipe multidisciplinar que acompanha a saúde de forma próxima e segura.

O cuidado é planejado conforme as necessidades de cada pessoa, com mais conforto e qualidade de vida no dia a dia.

O que você encontra

- atendimento domiciliar
- acompanhamento contínuo
- equipe multidisciplinar especializada
- orientação para pacientes e familiares
- cuidado voltado para a qualidade de vida

Por que participar

Receber atendimento em casa traz conforto e tranquilidade pro paciente e pra família.

O acompanhamento contínuo por uma equipe especializada contribui para a segurança do cuidado e ajuda a preservar a qualidade de vida.

Para quem é

O Vida Saudável é destinado a beneficiários com dificuldade de acesso à rede assistencial, especialmente pacientes restritos ao leito ou ao lar que precisam de acompanhamento contínuo.

COMO ACESSAR O VIDA SAUDÁVEL

Para saber mais sobre o programa e os critérios de participação, fale diretamente com a equipe do Vida Saudável:

Telefone **(32) 3257-3450**

Programa de Intervenção Domiciliar

Em alguns casos, o cuidado com a saúde pode continuar em casa, de forma segura e acompanhada.

O **Programa de Intervenção Domiciliar** faz parte do serviço de atenção domiciliar do Plasc.

Ele funciona como **alternativa à internação hospitalar** e também contribui para prevenir internações em situações clínicas específicas.

O atendimento é realizado por tempo determinado, conforme a necessidade de cada paciente.

Como funciona

O acompanhamento é feito por uma **equipe multiprofissional** qualificada, com foco na continuidade do cuidado fora do ambiente hospitalar. O objetivo é oferecer segurança, conforto e suporte durante a recuperação, permitindo continuar o tratamento em casa quando há indicação ou antecipar a **alta hospitalar com segurança**.

O que você encontra no programa

- administração de medicações parenterais, como antibióticos e hidratação venosa
- curativos de maior complexidade
- fototerapia domiciliar

Por que participar

O programa permite passar parte da **recuperação no ambiente de casa**, reduz o tempo de permanência hospitalar e traz mais conforto ao processo.

Para quem é

O programa é destinado a casos específicos que atendem a **critérios clínicos definidos**.

Podem participar:

- beneficiários com plano com cobertura de internação
- residentes no perímetro urbano de Juiz de Fora
- pacientes clinicamente estáveis, com indicação médica para cuidados domiciliares

A inclusão no programa depende de avaliação técnica e não se aplica a todos os casos.

Como acessar

A entrada no programa ocorre por:

- alta hospitalar, no processo de desospitalização
- encaminhamento médico da rede própria

A participação depende da avaliação dos critérios de elegibilidade.

Por que começar por aqui

Quando você começa pelo seu médico de referência, o cuidado fica mais organizado e eficiente.

Cada etapa do atendimento faz sentido, e você segue pelo caminho mais adequado para o que precisa.

Espaços Clínicos

Consultas com diversas especialidades e estrutura para exames e procedimentos.

Os Espaços Clínicos são unidades próprias preparadas para atender diferentes necessidades de **saúde em um só lugar**.

Neles, você realiza consultas com especialistas, exames e acompanhamentos de forma integrada. Assim, o atendimento fica mais organizado e você evita deslocamentos entre diferentes locais.

O que você encontra

- diversas especialidades médicas
- estrutura para exames e procedimentos
- atendimento organizado dentro da rede própria

UNIDADES DISPONÍVEIS

Espaço Clínico Centro

Av. Barão do Rio Branco, 3353, Passos, Juiz de Fora

Segunda a sexta, das 7h às 18h

Espaço Clínico Zona Norte | Shopping Benfica

Rua Marília, 510, 4º andar, Benfica, Juiz de Fora

Segunda a sexta, das 7h às 18h

Clínica da Saúde

Saúde também envolve bem-estar emocional, alimentação equilibrada e desenvolvimento ao longo da vida.

A Clínica da Saúde do Plasc reúne profissionais de diferentes áreas pra cuidar de você nessas frentes, em complemento ao cuidado médico.

O acompanhamento considera as necessidades de cada pessoa e de cada fase da vida.

O que você encontra

- psicologia
- nutrição
- fonoaudiologia
- psicopedagogia

Os atendimentos acompanham todas as fases da vida, do desenvolvimento infantil ao cuidado com adultos.

Com uma equipe multidisciplinar, você conta com um cuidado completo e integrado, que contribui pro seu bem-estar e acompanha a evolução do seu tratamento.

Clínica da Saúde

Av. Barão do Rio Branco, 3428, Juiz de Fora

Segunda a sexta, das 7h às 20h

Espaço Conectar

Atendimento especializado para pessoas neurodivergentes.

O cuidado com a saúde também envolve o desenvolvimento e o acompanhamento de necessidades específicas.

O Espaço Conectar é o serviço do Plasc voltado para o atendimento de pessoas com transtornos do neurodesenvolvimento.

O acompanhamento é realizado por uma equipe multiprofissional, com atenção contínua ao desenvolvimento e às necessidades de cada paciente.

O cuidado é planejado de forma integrada, com a atuação de diferentes especialidades, como:

- psicologia
- fonoaudiologia
- terapia ocupacional
- entre outras áreas envolvidas no desenvolvimento

Sempre respeitando as necessidades de cada pessoa.

O que você encontra

- acompanhamento especializado
- equipe multidisciplinar
- plano de cuidado individualizado
- apoio ao desenvolvimento

Com atendimento estruturado e contínuo, o Espaço Conectar contribui para o desenvolvimento, a autonomia e a qualidade de vida. A família também recebe orientação durante todo o processo.

Espaço Conectar

Av. dos Andradas, 169, Centro, Juiz de Fora

Segunda a sexta, das 7h às 18h

Clínica de Fisioterapia

Reabilitação completa pra recuperar movimentos e voltar à rotina.

No Plasc, o serviço é estruturado pra oferecer um acompanhamento técnico, próximo e organizado de acordo com as suas necessidades.

O atendimento acontece em três etapas:

Avaliação individualizada

Uma consulta inicial pra entender seu histórico, seus limites e seus objetivos.

Plano de cuidado personalizado

Um cronograma de sessões e exercícios específicos pro seu caso.

Acompanhamento contínuo

Sua evolução é monitorada a cada sessão, com as técnicas ajustadas conforme a necessidade.

O que você encontra

- **Reabilitação física:** tratamento de dores crônicas e correções posturais.
- **Recuperação pós-cirúrgica e pós-lesão:** protocolos específicos para apoiar a cicatrização e o retorno às atividades.
- **Ganho de mobilidade:** exercícios direcionados para recuperar a amplitude dos movimentos.

Dicas para sua primeira sessão

Pra aproveitar melhor o atendimento, lembre-se:

- **Vestimenta:** use roupas leves e confortáveis que permitam a movimentação, como roupas de academia.
- **Documentação:** leve seus exames de imagem, como raio-X e ressonância, e o encaminhamento médico.
- **Pontualidade:** chegar 10 minutos antes ajuda na organização do atendimento.

O que você ganha com o tratamento

O acompanhamento contribui para um retorno mais seguro às atividades, o alívio progressivo das dores e mais confiança pra realizar as tarefas do dia a dia.

Cada etapa do tratamento é pensada pra ajudar você a recuperar movimentos, ganhar autonomia e viver com mais qualidade.

Clínica de Fisioterapia

Av. Barão do Rio Branco, 3428, Juiz de Fora

Segunda a sexta, das 7h às 20h

Laboratórios Plasc

Unidades próprias para realização de exames.

Realizar exames também faz parte do cuidado com a sua saúde. No seu Plasc, você conta com unidades próprias, integradas à rede e distribuídas por diferentes pontos da cidade.

Nos Laboratórios Plasc, você realiza seus exames com praticidade, segurança e agilidade.

O que você encontra

- coleta de exames laboratoriais
- unidades em diferentes pontos da cidade
- integração com a rede própria do Plasc

Ao utilizar os Laboratórios Plasc, você conta com **mais comodidade**.

Seus resultados também ficam integrados ao seu histórico de atendimento.

ANDRADAS

Av. dos Andradas, 169, Centro, Juiz de Fora

Telefones [\(32\) 3229-2510](tel:(32)3229-2510) / [\(32\) 98702-5614](tel:(32)98702-5614)

Segunda a sexta, das 6h às 17h

RUA SÃO JOÃO

Rua São João, 44, Centro, Juiz de Fora

Telefones [\(32\) 3229-2556](tel:(32)3229-2556) ou [\(32\) 3229-2557](tel:(32)3229-2557) / [\(32\) 98814-6485](tel:(32)98814-6485)

Segunda a sábado, das 7h às 12h

RIO BRANCO

Av. Barão do Rio Branco, 3361, Passos, Juiz de Fora

Telefone [\(32\) 3229-2666](tel:(32)3229-2666)

Segunda a sexta, das 8h às 18h

ESPAÇO CLÍNICO ZONA NORTE

Rua Marília, 510, Shopping Benfica, 4º andar, Benfica, Juiz de Fora

Telefone [\(32\) 3250-9762](tel:(32)3250-9762)

Segunda a sexta, das 7h às 18h

RUA ESPÍRITO SANTO

Rua Espírito Santo, 943, Centro, Juiz de Fora

Telefones [\(32\) 3229-2558](tel:(32)3229-2558) ou [\(32\) 3229-2559](tel:(32)3229-2559) / [\(32\) 99909-2130](tel:(32)99909-2130)

Segunda a sexta, das 7h às 17h

Antes de realizar o exame, confirme pelos **canais do Plasc** se é necessário fazer agendamento ou seguir alguma orientação prévia.

Na rede própria, tudo fica integrado, com **mais agilidade**.

9. Locais de atendimento

Atendimento administrativo

SEDE PLASC

Av. Barão do Rio Branco, 3428, Juiz de Fora

Segunda a quinta, das 8h às 18h

Sexta, das 8h às 17h

PLASC VENDAS

Rua Braz Bernardino, 188, Juiz de Fora

Segunda a quinta, das 8h às 18h

Sexta, das 8h às 17h

Outras cidades

LIMA DUARTE

Rua Alfredo Catão, 314, Centro

Telefone (32) 3281-1672

SÃO JOÃO NEPOMUCENO

Rua Duque de Caxias, 85, Centro

SANTOS DUMONT

Praça Cesário Alvin, 21, Centro

Telefone (32) 3252-7166

10. Informações importantes

GUARDE ESTES CONTATOS

Presencial	Sede Plasc: Av. Barão do Rio Branco, 3428
Central 24h	0800 257 9000
WhatsApp	(32) 3257-9080
Site	plasc.org.br
Instagram	@planoplasc

A gente faz o plano pra você viver os seus

Plasc

Agora que você já conhece os caminhos do seu Plasc, já pode focar nos seus planos: a rotina, os projetos, os encontros e tudo o que você quer viver. A gente fica por perto, orientando o cuidado e ajudando você a manter tudo certo pelo caminho. E em qualquer trecho, a qualquer hora, é só chamar: a gente segue junto.

A gente faz o plano
pra você viver os seus



A gente faz o plano pra você viver os seus

