



Cabine Saúde Cascais

Manual de
apoio ao
utilizador



CASCAIS

Cobertura

Acesso ilimitado à Cabine de Saúde Cascais, sem custo de utilização para realizar consultas e exames à distância com um médico de medicina geral e familiar, mediante disponibilidade horária e marcação prévia online.

Condições de Adesão

Sem custo para os aderentes.
Sem período de carência ou exclusões de pré-existências.
Para maiores de idade (idade igual ou superior a 18 anos) que já sejam aderentes do [“Viver Cascais”](#).

Vigência e termo das garantias

O contrato vigora entre 1 de Maio e 31 de Julho de 2021.
As pessoas seguras deixam de estar ao abrigo das garantias deste contrato a partir da primeira das seguintes datas:

- Cessação do contrato;
- Quando a pessoa segura deixe de ser aderente do “Cartão Viver Cascais”, mediante indicação da Câmara Municipal de Cascais.

Como excluir uma pessoa segura da apólice?

- 1) Pessoa segura efetua o pedido de exclusão contactando a linha Cascais;
- 2) Linha Cascais partilha um ficheiro com a Médis indicando os dados de identificação de cliente a excluir (NIF / N^o Viver Cascais);
- 3) A Médis exclui a pessoa segura da apólice num prazo de 48h úteis.

A Cabine de Saúde Cascais

Um espaço certificado como dispositivo médico com uma tecnologia inovadora que replica um consultório médico

Consultas médicas à distância Teleconsultas com um médico de medicina geral e familiar, complementadas com os seguintes meios auxiliares de diagnóstico:

IMC Pressão Arterial O₂ no Sangue

Frequência Cardíaca Temperatura Corporal

Otoscopia Dermatoscopia Rastreio Visual

Estetoscopia Eletrocardiograma Escala de Dor

COMPLEXO
DESPORTIVO
MUNICIPAL
DA ABÓBODA



Morada

R. Mouzinho de Albuquerque 186,
2785-543 São Domingos de Rana

Horário

Consultas a iniciar entre as 09h30 e
as 17h15



Certificações



Medical Device
Class II A



Utilizar a cabine

- Se apresentar sintomas como dor de cabeça, ouvidos e garganta, tosse e queixas respiratórias, queixas urinárias, dores articulares ou alterações na pele;
- Se não apresentar nenhum sintoma e pretender fazer uma avaliação geral de saúde, orientação de planeamento familiar ou se tiver questões sobre doenças sexualmente transmissíveis;
- Se pretender obter a medição de parâmetros vitais como a pressão arterial ou o nível de oxigénio no sangue;
- Se pretender renovar a sua prescrição para medicação de toma habitual, deve apresentar a prescrição anterior.

Não utilizar a cabine

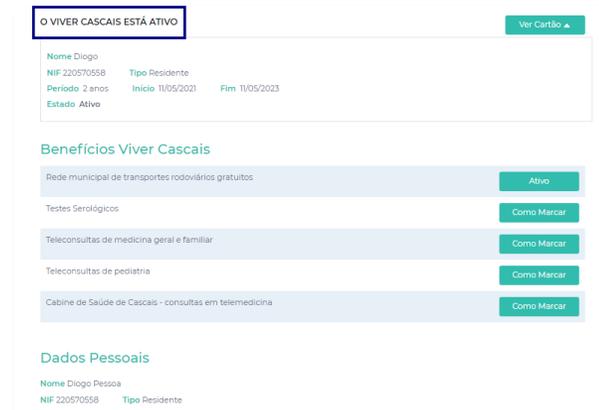
- Se necessitar de ajuda médica urgente como sinais de AVC, enfarte agudo do miocárdio, hemorragias agudas, fraturas ou queixas respiratórias graves, deve contactar o 112;
- Se tiver dificuldade em sentar e/ou levantar-se sem apoio de outra pessoa;
- Se estiver infetado com COVID-19 ou apresentar sintomas relativos à COVID-19, deve contactar a linha SNS 24.

Processo de adesão à Cabine de Saúde Cascais

Se ainda não tem o Cartão Viver Cascais

Peça o seu cartão Viver Cascais em mobi.cascais.pt/viver-cascais

O cartão digital é gratuito. Se optar pelo físico tem um custo de 7€.



Se já é portador do Cartão Viver Cascais

Contacte a Linha Cascais – 800 203 186 – e selecione a opção 2.

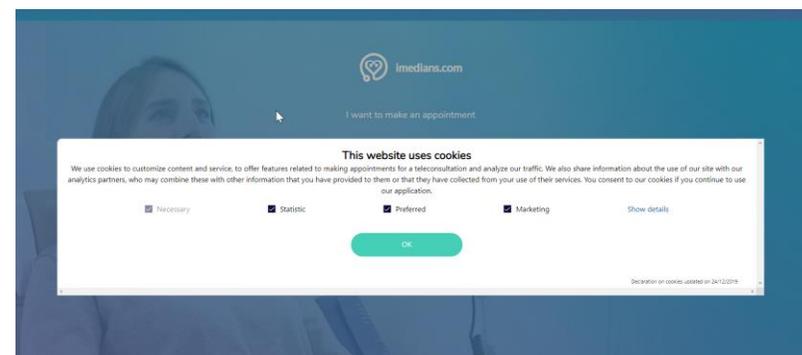
Solicite a subscrição do seguro indicando “cabine saúde cascais”.

Durante esta chamada será verificada a sua adesão ao Viver Cascais e fornecerá os dados necessários e consentimento para a adesão ao seguro de saúde.

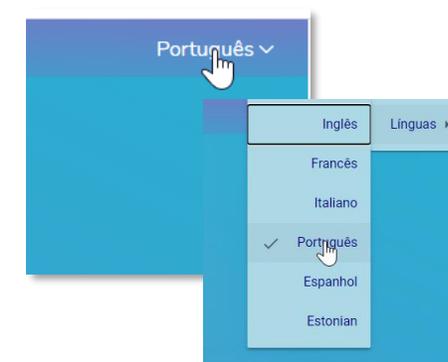
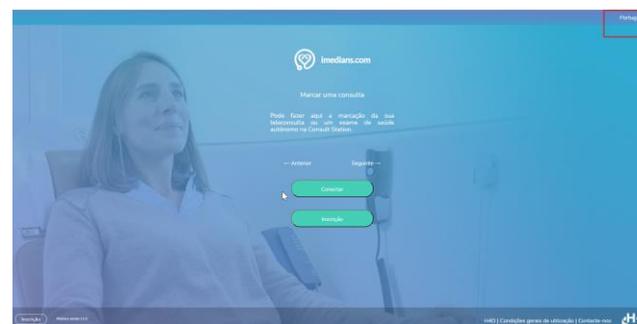
No prazo de 48 horas irá receber um email da Médis na caixa de correio eletrónico com um código de ativação e o acesso ao portal iMedians onde pode agendar as suas consultas.

Registo no site iMedians.com 1/3

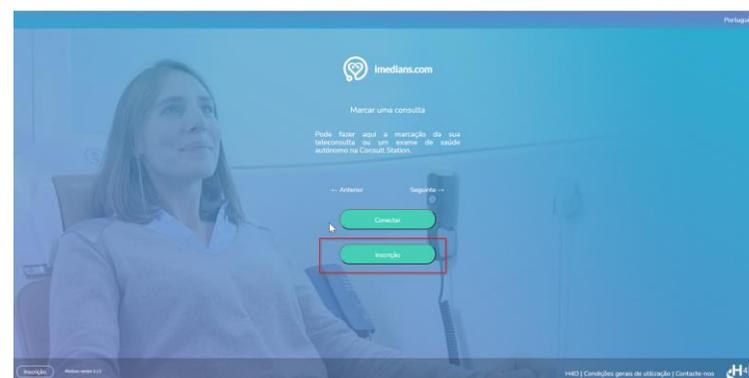
- Aceda a <https://imedians.com>.



- No canto superior direito do ecrã, pode seleccionar a língua em que quer proceder ao registo.

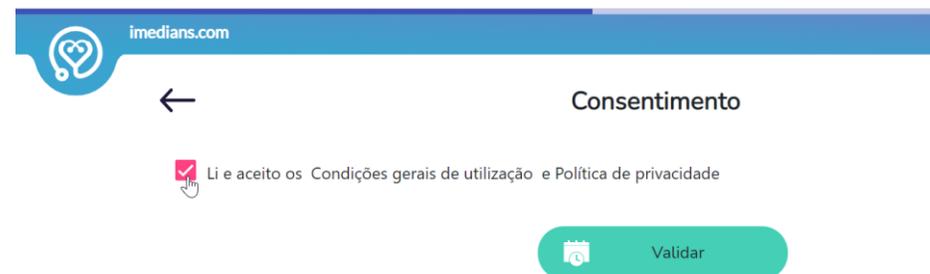


- Prossiga clicando em “Inscrição”.



Registo no site iMedians.com 2/3

- Deve ler as condições gerais de utilização e política de privacidade passando com o cursor sobre a frase;
- Para continuar, aceite as condições gerais de utilização e política de privacidade da e clique “Validar”.



- Insira o código da Cabine de Saúde Cascais como recebido no email, e clique “Seguinte”.



- Insira o seu email de registo e defina uma palavra-passe;
- O email deve ser único por pessoa;
- A palavra-passe deve conter entre 8 e 12 caracteres, e deve incluir letras minúsculas, letras maiúsculas, números e caracteres especiais;
- Clique “Seguinte”.



Registo no site iMedians.com 2/3

- Preencha os seus dados pessoais e clique em “Seguinte”.

← Inscrição

1 2 3

Por favor, indique as informações do seu perfil.

Feminino Masculino

Nome*

Apelido*

Código telefónico do ▼ Telemóvel*

Data de nascimento

dd/mm/aaaa

País

País ▼

Localidade

Código postal

Endereço

Seguinte

- Receberá no número de telemóvel um código de confirmação. Digite esse código e clique em “Validar”;
- Fica disponível a marcação de consultas.

← Inscrição

Para concluir o registo, digite o código que recebeu por SMS

Código SMS*

Validar Voltar a enviar o código

ⓘ Não recebi o código

SMS

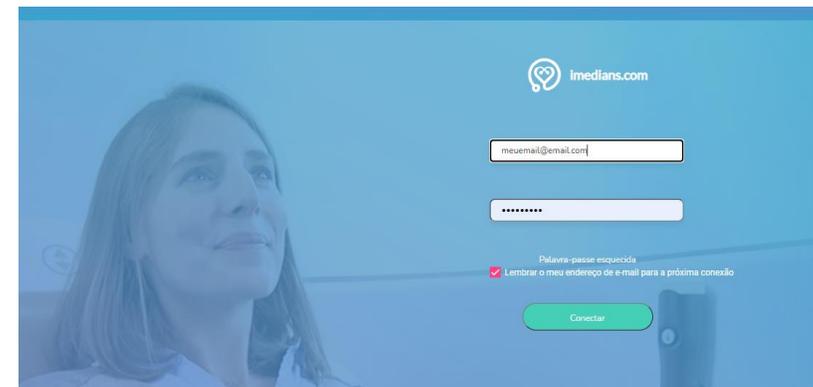
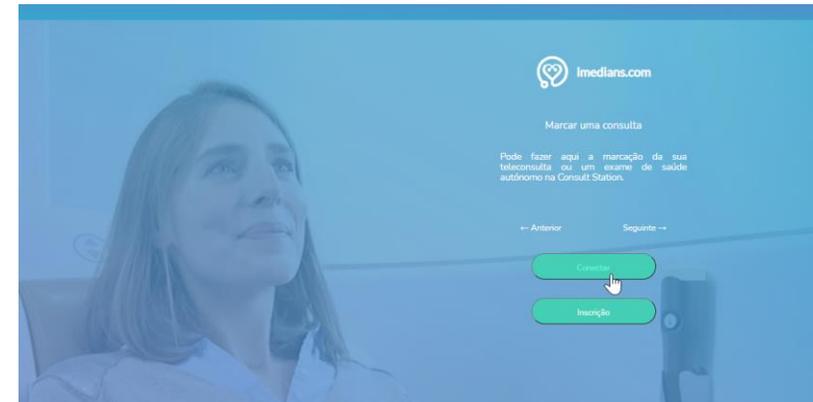
Bom dia, o seu código de autenticação único é: 184990

Marcação online 1/3

- No site imedians.com, clique em “Conectar”.

- Insira o endereço de email e palavra-passe de registo e clique “Conectar”.
- Caso se tenha esquecido da palavra-passe clique em “Palavra-passe esquecida” e siga as instruções.

- Para agendar uma consulta clique em “Marcar consulta”.



As minhas fichas As minhas consultas A minha saúde A minha conta



As minhas consultas

Não há consultas futuros

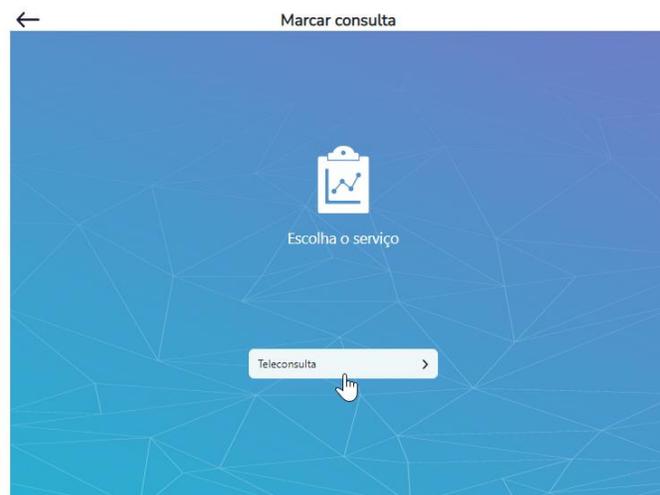
Marcar consulta

Marcação online 2/3

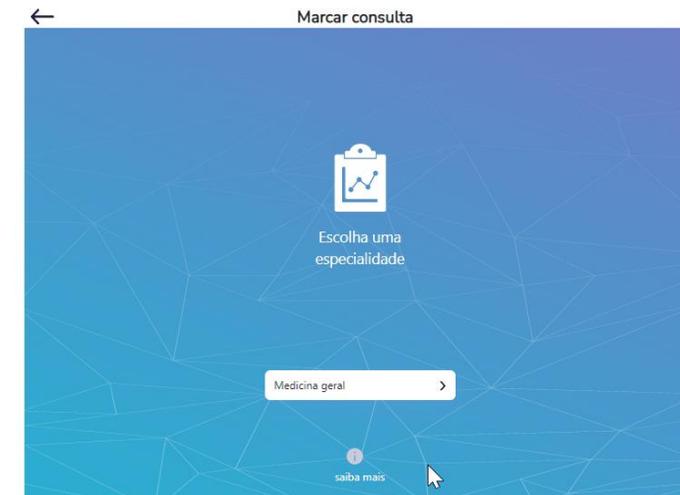
1. Selecione o local e clique “Seguinte”



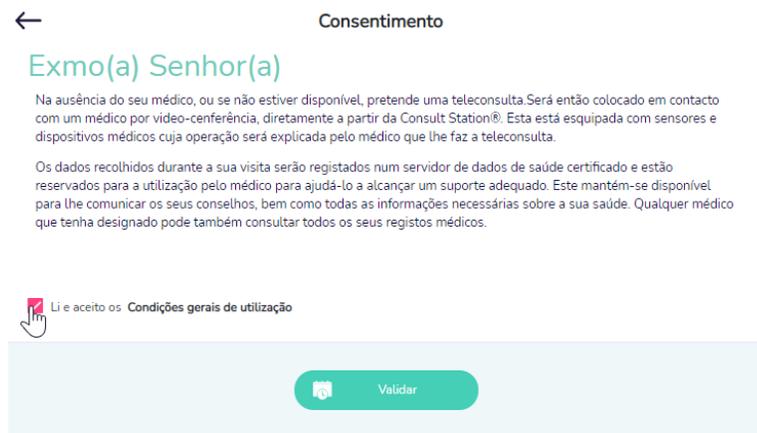
2. Selecione o serviço “Teleconsulta”



3. Selecione a especialidade “Medicina geral”



4. Clique “Aceitar” e de seguida “Validar”



5. Escolha a data; navegue pelas setas para escolher.



6. Indique se apresenta algum dos sintomas de urgência médica

← Marcar consulta

Apresenta algum dos seguintes sintomas

- 1. Síncope ou desmaio recente?
- 2. Vômitos, dores abdominais incomum?
- 3. Sangramento abundante?
- 4. Dificuldades respiratórias importantes (não consegue pronunciar 3 palavras sem retomar fôlego)?
- 5. Dores no peito?
- 6. Sente-se nervoso, agitado?
- 7. Não consegue sentar-se nem levantar-se sem ajuda de outra pessoa?

Sim

Não

7. Consulta confirmada

← Marcar consulta

Consulta confirmada

No dia da sua consulta, ser-lhe-á solicitado um código. Este encontra-se disponível na sua área de "As minhas consultas".

OK

8. Verifique na sua agenda o código para acesso à consulta (ou através do SMS recebido)

← As minhas consultas

18 Maio 2021 09:30

R. Mouzinho de Albuquerque 186, Teleconsultation General Medicine

Código de consulta: 1711

SMS de confirmação

Informamos que a sua marcação para Terça-feira 05/11/2021 as 16:00 se encontra confirmada. Código de acesso a consulta: 6879

Situações em que não deve utilizar a Cabine de Saúde Cascais

Urgências

Tonturas ou desmaio recente

Diarreia, náuseas e vômitos

Dores abdominais incomuns

Sangramento intenso ou incomum

Distúrbio respiratório significativo ou falta de ar (não consegue pronunciar 3 palavras sem retomar fôlego)

Dores no peito

Estado de elevada ansiedade ou agitação

Falta de mobilidade

Não consegue sentar-se nem levantar-se sem ajuda de outra pessoa

COVID-19

O acesso à cabine de saúde não se destina a pessoas diagnosticadas com a COVID-19.

Esteve em contato com casos confirmados de COVID-19 nos últimos 14 dias?

Teve tosse ou aumento da tosse habitual nos últimos dias?

Perdeu o olfato ou paladar nos últimos dias?

Teve dores de garganta ou dores musculares incomuns nos últimos dias?

Teve diarreia nas últimas 24 horas (pelo menos 3 dejeções de fezes moles)?

Tem apresentado fadiga incomum nos últimos dias?

Se uma destas respostas for "sim", então deve contactar o seu médico por telefone, o seu centro de saúde ou a linha SNS24 através do número 808 24 24 24.

Para esclarecer dúvidas sobre a COVID-19, visite a página do Ministério da Saúde: covid19.min-saude.pt.

Visita e experiência da cabine

- Será **recebido no local por um assistente** que, além de o acolher, estará disponível para esclarecer qualquer dúvida e resolver qualquer problema que surja com a utilização da Cabine Saúde Cascais;
- O assistente **validará o seu cartão Viver Cascais e o código da consulta**;
- O assistente indicará-lhe-á como deve entrar na cabine, pedir-lhe-á que higienize as mãos e indicará como introduzir o código de consulta;
- Ficará a aguardar o acesso do médico à consulta;
- No final, aguarde a **impressão dos talões com os resultados das suas medições**;
- **O assistente também garante a higienização da Cabine** entre sessões, garantindo os mais elevados padrões de limpeza e conforto em cada utilização.



COMPLEXO
DESPORTIVO
MUNICIPAL
DA ABÓBODA



AValiação Física:

RESULTADOS	VALORES REFERÊNCIA*
TEMPERATURA 37°	<37,0°C
FREQUÊNCIA CARDÍACA 63/min	entre 60 e 100 bpm
TENSÃO ARTERIAL 112/75 mmHg 21/22/73 mmHg	Máx. 120/80 mmHg mínim.
OXIMETRIA NO PULSO 96% SpO2	>95% SpO2
IMC 24	Máx. 25

ESCALA VAS DE DOR: Escala entre 0 e 10

TESTES VISUAIS

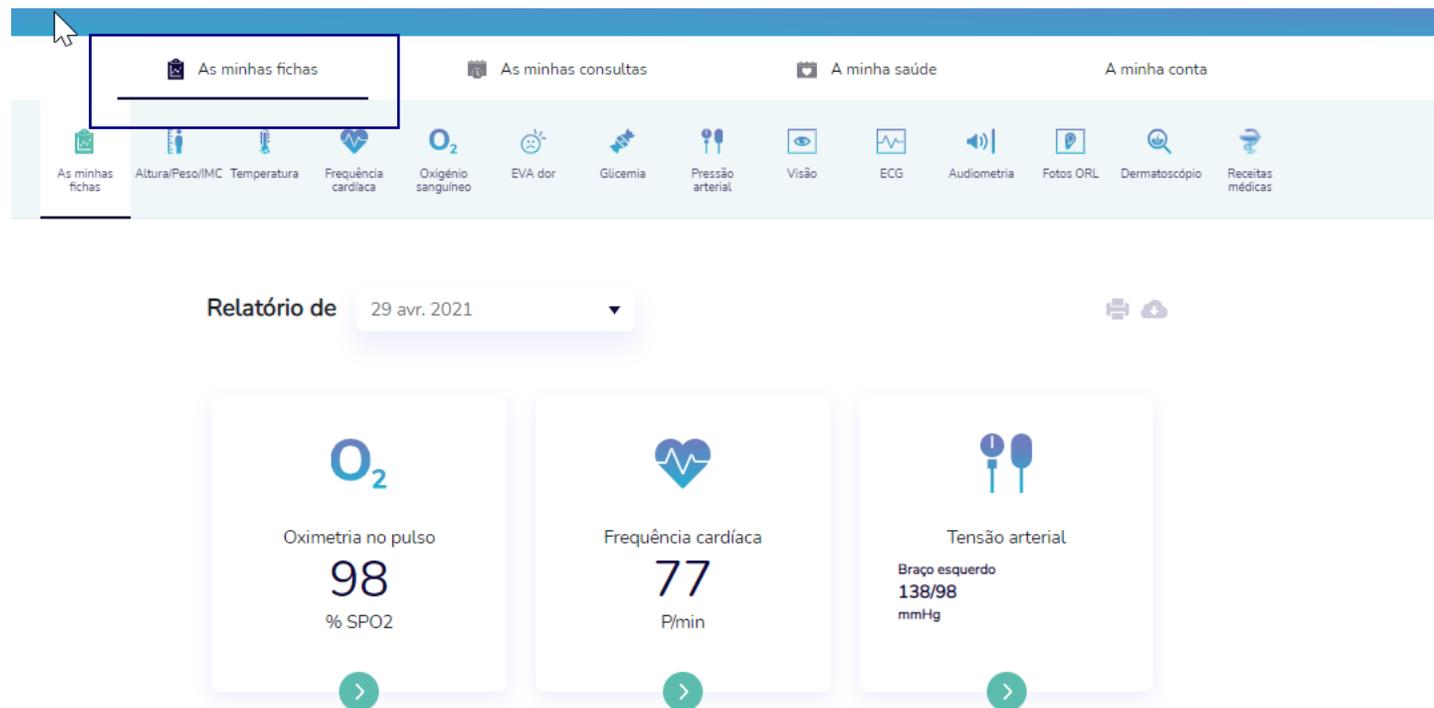
OLHO ESQUERDO	OLHO DIREITO
Acuidade Visual (peito)	
Acuidade Visual (barras)	
Tubo de Améril	
Luzes Coloridas	
Fórias	

A interpretação dos resultados desta avaliação deve ser realizada apenas pelo seu médico.
*Valores de referência para adultos

Médias, faz bem à saúde

Consulta de informação online

- Após a sua primeira consulta, poderá consultar as suas medições na sua conta em iMedians.com em “As minhas fichas”.



01

É possível ter um acompanhamento médico regular na cabine?

Sim, é possível agendar consultas de acompanhamento durante o período do contrato de seguro. Não é possível assegurar que a consulta seja sempre com o mesmo médico, no entanto, o historial das consultas prévias estará sempre disponível para o médico assistente.

02

Quais os protocolos de higienização implementados?

A cabine é higienizada pelo assistente de acolhimento entre cada sessão e no final de cada dia, de acordo com um protocolo exigente para limpar e desinfetar os instrumentos disponíveis, a cadeira e encosto de cabeça assim como as paredes e os vidros.

03

A cabine pode ser usada por grávidas ou pessoas com mobilidade reduzida?

A cabine requer autonomia da pessoa para se conseguir levantar e sentar da cadeira inclinada sem ajuda, o que não invalida a utilização por grávidas ou pessoas com mobilidade reduzida, desde que sejam autónomas. Ou seja, não permite pessoas que se desloquem em cadeiras de rodas, por exemplo.

04

É possível obter a prescrição de medicamentos e exames?

O médico pode prescrever medicação caso entenda ser necessária, sendo enviada por e-mail, SMS ou impressa diretamente na cabine.

A prescrição de exames é válida para o sistema de saúde privado, no entanto, se o cliente pretender aceder ao Serviço Nacional de Saúde, a recomendação do médico pode ser apresentada para validação ao médico de família ou médico assistente disponível no centro de saúde de residência do cliente.





05

É possível agendar as consultas por telefone ou presencialmente?

Não, as consultas devem ser sempre agendadas através da conta criada na plataforma imedians.com, para garantir a confirmação imediata da sua marcação de acordo com os horários disponíveis assim como para poder consultar os resultados das avaliações online.

06

Devo deslocar-me à cabine para avaliar sintomas de COVID-19?

Não. Se apresentar sintomas como febre, tosse seca e cansaço anormal, deve contactar a linha SNS24 para aconselhamento e encaminhamento. Se tiver dificuldade respiratória ou falta de ar, dor no peito ou perda da fala e capacidade motora, deve procurar assistência médica imediata.



07

Quais as especialidades médicas disponíveis?

As teleconsultas são realizadas por médicos de medicina geral e familiar ou por médicos de medicina interna. Os meios auxiliares de diagnóstico disponíveis permitem ao médico avaliar alguns parâmetros vitais, bem como rastrear algum problema de saúde, permitindo, quando indicado, o encaminhamento para outras especialidades médicas.

08

Como cliente da Cabine de Saúde Cascais tenho acesso a que serviços da Médis?

Os clientes aderentes à Cabine de Saúde Cascais beneficiam também do apoio da Linha Médis, quer para triagem clínica, quer para esclarecimento de assuntos administrativos.

No entanto, não têm acesso a outros benefícios como condições preferenciais na rede Médis, o acesso ao Médico Assistente Médis ou ao Médico Online.

Contactos e ligações úteis



Linha Cascais

Para inclusão no seguro e dúvidas sobre a Cabine Saúde Cascais

800 203 186

Dias úteis das 9h às 18h.

Linha Médis

Para dúvidas sobre o seguro

218 458 888

Dias úteis, das 8h às 20h.

Ligações úteis

[Vida Cascais | Cabine Saúde Cascais](#)

[Vídeo de apresentação da Cabine Saúde Cascais](#)



CASCAIS

PUB. Não dispensa a consulta da informação pré-contratual e contratual legalmente exigida.

Médias – Companhia Portuguesa de Seguros de Saúde, S.A.

Sede: Av. Dr. Mário Soares (Tagus Park), Edifício 10, Piso 1, 2744-002 Porto Salvo.

Pessoa coletiva n.º 503 496 944, matriculada sob esse número na Conservatória do Registo Comercial de Lisboa, com o capital social de € 12.000.000,00.