Do extrato do plano de saúde à indicação de beneficiários na previdência, veja o que vale conferir ao longo do ano e onde encontrar as informações.

1. Mantenha seu cadastro em dia

Mudou de endereço, telefone ou e-mail? Atualize seus dados para continuar recebendo os comunicados da Celos. Fique de olho no calendário da Atualização Cadastral e, se você é aposentado ou pensionista, também nas orientações sobre a Prova de Vida.

2. Confira as despesas do seu plano de saúde

Crie o hábito de consultar o Autoatendimento de Saúde. Pelo extrato, você pode acompanhar os lançamentos do plano, conferir as coparticipações e identificar valores sobre os quais queira pedir esclarecimentos.

3. Se precisar de crédito, consulte a carteira de empréstimos

A Celos oferece empréstimos aos participantes elegíveis. Antes de contratar, consulte as condições vigentes e confira o valor da parcela, o prazo de pagamento e o custo total da operação.

4. Deixe o acesso à telemedicina à mão

A Conexa Saúde oferece pronto atendimento por vídeo 24 horas, com clínico geral e pediatra, além de consultas agendadas em outras especialidades. Salve a página para ter as orientações à mão quando precisar. Veja como acessar a telemedicina pelo seu plano Celos.

5. Coloque o acompanhamento da saúde na agenda

Tem uma consulta de rotina que ficou para depois? A equipe da Clínica de Atenção Primária à Saúde (APS) pode orientar você sobre prevenção e acompanhar condições como diabetes e hipertensão. Há atendimento presencial em Florianópolis e por vídeo em Santa Catarina. Conheça a Clínica APS e veja como agendar.

6. Consulte as regras de reembolso antes de gastar

Antes de pagar por um atendimento ou comprar um medicamento contando com reembolso, confira a cobertura, os limites e os documentos exigidos pelo seu plano. Guarde os comprovantes e use o **Autoatendimento de Saúde** para acompanhar a solicitação.

7. Avalie fazer uma contribuição voluntária

Recebeu um valor extra ou conseguiu guardar um pouco mais neste mês? Uma contribuição voluntária pode reforçar sua reserva previdenciária. Consulte as condições do seu plano e escolha um valor que caiba no orçamento.

8. Comece a guardar para seus planos com o Prev+

Estudos, casa própria ou aposentadoria. Seja qual for seu projeto, com o **Prev+** você pode começar a guardar a partir de **R$ 50 por mês**. Peça uma simulação pelo WhatsApp da Celos.

9. Ainda não aderiu a um plano de saúde? Conheça suas opções

Confira os planos de saúde da Celos disponíveis para você, compare as coberturas e veja quais

profissionais, clínicas e hospitais atendem na sua região. Para conhecer as condições de adesão, ligue para 0800 048 4040.

10. Consulte a rede credenciada antes de agendar

Vai marcar uma consulta ou exame? Pesquise por município ou especialidade no Guia da Rede Celos e confirme se o profissional ou estabelecimento atende pelo seu plano. Aproveite para verificar se o procedimento exige autorização.

11. Confira a indicação de beneficiários na previdência

Casamento, separação ou chegada de um filho são bons momentos para revisar a indicação de beneficiários. Confira os dados registrados e consulte as regras do seu plano para fazer a atualização, se precisar.

12. Acompanhe a gestão da Celos pelo Portal da Transparência

Quer acompanhar os resultados da Fundação ou consultar informações sobre sua gestão? Acesse o Portal da Transparência pelo site da Celos para conferir os documentos e as informações institucionais disponíveis.

Fonte: Celos, em 13.11.2026.