



Personal Fitness

Personal Fitness

Atividades físicas podem incluir exercícios estruturados como caminhar, correr, praticar esportes, mas nossa rotina também inclui uma série de atividades cotidianas como afazeres domésticos, brincar com os filhos ou caminhar com o cachorro.

O mais importante é que essas atividades sejam realizadas com cuidado e orientação para você manter o seu corpo sempre bem.

Nossa Assistência Personal Fitness pode orientar e tirar dúvidas sobre programas de atividades físicas tanto para iniciantes como para praticantes, bem como incentivará a prática consciente de exercícios e adequando-os à sua rotina.



Serviços

Orientação para prática de Atividade Física:

Para os casos em que o Beneficiário solicite a **Assistência Personal Fitness**, fica disponível uma orientação fornecida por um profissional devidamente capacitado, que realizará uma anamnese completa, incluindo informações do histórico médico, histórico da prática de atividade física e a disponibilidades para a prática de exercícios. O profissional analisará os dados obtidos para instruir a prática da atividade física mais adequada ao solicitante.

A Orientação ainda inclui:

- sugestões diversas para sair do sedentarismo ou ampliar a atividade física.
- Programa de atividades personalizado de acordo com a rotina e com anamnese do beneficiário, levando em consideração, possíveis doenças que o paciente possua.
- Programa de atividades direcionado às necessidades específicas, incluindo pacientes com deficiência física.
- Orientação sobre compra de materiais e equipamentos para atividade física em casa.
- Indicação de sites e bibliografias relacionados à atividade física para consulta.
O serviço poderá ser realizado através de um atendimento telefônico ou vídeo-chamadas.

Para utilização da assistência é necessário que o Beneficiário contate a central de assistência para agendamento do serviço.

- **Limite de Utilização**

Esta assistência não tem limite de utilização.

- **Âmbito Territorial**

O atendimento será prestado em todo território nacional sob agendamento prévio na central de assistência.

- **Exclusões gerais**

Está excluído o acompanhamento contínuo do profissional junto ao Beneficiário.

Não estão cobertos custos com equipamentos, suplementos ou qualquer outro custo adicional à prestação da assistência.



Sobre a Mondial Assistance: Esse serviço é prestado pela Mondial Assistance Brasil (CNPJ: 52.910.023/0001-37), empresa líder em serviços de assistência 24 horas nos segmentos Automotivo, Viagem, Residencial, Saúde e Vida atuando em mais de 170 países. São 34 centros de operações, cobrindo todos os continentes, 12 mil colaboradores, 58 idiomas, 400 mil prestadores de serviços e 180 correspondentes. No Brasil, são mais de 20 anos de atuação, com cerca de 1.000 profissionais e uma célula médica com equipe bilingue e 11.000 prestadores de serviços que vivem para ajudar.

Central de Atendimento 3003 Life - 3003 5433 (capitais e grandes centros) 0800 MetLife - 0800 638 5433 (demais localidades)

SAC - Serviço de Apoio ao Cliente Reclamações, Cancelamentos, Sugestões e Elogios - 0800 746 3420 (24 horas por dia, 7 dias por semana, em todo o Brasil)

Atendimento ao deficiente auditivo ou de fala 0800 723 0658 (24 horas por dia, 7 dias por semana, em todo o Brasil).