



**pacote de
exames
preventivos**
EDIÇÃO 2026

**SUA SAÚDE É
NOSSA PRIORIDADE**

Faça seus exames
preventivos
e deixe sua
saúde em dia.



LISTA DE EXAMES

Fique por dentro dos
exames do seu pacote.



**PREVENÇÃO QUE
TRANSFORMA**

Mensagem da Diretora de
Saúde Adriana Meirelles.

**DIÁRIO ANUAL
DA SAÚDE**

Uma novidade para apoiar
o cuidado com a sua saúde.
Confira nas últimas páginas.

**PREVENÇÃO É O
MELHOR TRATAMENTO.**

**Conte sempre com a Sistel
para fazer seus exames.**

Desde criança a gente sabe: prevenir é melhor que remediar. Por isso, queremos te lembrar sobre a importância do Pacote de Exames Preventivos (PEP).

O PEP é composto por procedimentos simples e não invasivos, que detectam precocemente doenças muito frequentes nos usuários do PAMA e PAMA-PCE. Assim, quando detectadas em seu estágio inicial, têm maior chance de cura.

Portanto, convidamos você e seus beneficiários com idade superior a 40 anos a realizarem os exames preventivos recomendados para suas faixas etárias. Afinal, aqui na Sistel queremos administrar recursos para a sua saúde, e não para a doença.

Adriana Meirelles • Diretora de Saúde da Sistel

**Confira a seguir tudo sobre o PEP e aproveite para
garantir descontos na coparticipação.**



TIRE SUAS DÚVIDAS

Juntos, vamos cuidar da sua saúde.

QUEM DEVE FAZER?

Você e seus beneficiários com 40 anos ou mais devem realizar os procedimentos obrigatórios (consulta e exames), conforme a faixa etária, dentro do prazo.

QUAIS AS VANTAGENS?

- Prevenção e identificação precoce de doenças;
- Isenção dos procedimentos (consulta e exames);
- Desconto nas coparticipações sobre as despesas realizadas em 2027 quando o titular e os beneficiários concluem o pacote do ano.

O QUE FAZER SE O MÉDICO ACHAR QUE NÃO PRECISA REALIZAR ALGUM EXAME?

Peça que ele emita uma declaração médica justificando a não realização do exame. E envie a declaração para um dos nossos canais de atendimento para conclusão do PEP.



QUAIS OS PASSOS PARA CONCLUIR O PEP?

1. Marque uma consulta com seu médico.
2. Destaque a carta ao médico presente na página 7 desta revista e entregue no dia da consulta.
3. Faça todos os exames obrigatórios para a sua faixa etária até 31 de agosto de 2026.
4. Retorne ao médico com o resultado dos exames.
5. Depois é só acompanhar a situação do seu PEP na área restrita do site Sistel, no menu Pacote Preventivo (PEP), ou aguardar comunicação da Sistel por e-mail e mensagem de celular.





LISTA DE EXAMES

40 A 74 ANOS DE IDADE		75 ANOS DE IDADE OU MAIS	
FEMININO	MASCULINO	FEMININO	MASCULINO
CONSULTA	CONSULTA	CONSULTA	CONSULTA
GLICOSE	GLICOSE	GLICOSE	GLICOSE
COLESTEROL TOTAL	COLESTEROL TOTAL	COLESTEROL TOTAL	COLESTEROL TOTAL
COLESTEROL LDL	COLESTEROL LDL	COLESTEROL LDL	COLESTEROL LDL
COLESTEROL HDL	COLESTEROL HDL	COLESTEROL HDL	COLESTEROL HDL
COLESTEROL VLDL	COLESTEROL VLDL	COLESTEROL VLDL	COLESTEROL VLDL
HEMOGRAMA	HEMOGRAMA	HEMOGRAMA	HEMOGRAMA
SANGUE OCULTO	SANGUE OCULTO	CREATININA	CREATININA
CITOPATOLÓGICO	PSA	UREIA	UREIA
MAMOGRAFIA	CREATININA	URINA	URINA
CREATININA	UREIA	VITAMINA D	VITAMINA D
UREIA	URINA	VITAMINA B 12	VITAMINA B 12
URINA		SANGUE OCULTO*	SANGUE OCULTO*
		CITOPATOLÓGICO*	PSA*
		MAMOGRAFIA*	

LEMBRE-SE:

você e seus beneficiários, com 40 anos ou mais, devem fazer os exames de acordo com a faixa etária de cada um.

Atenção: quem completa 75 anos entre janeiro e agosto de 2026 deve utilizar a tabela de "75 anos de idade ou mais". Quem completa 75 anos entre setembro e dezembro deve utilizar a tabela "40 a 74 anos de idade".

***Exames destacados em verde** para os que têm 75 anos ou mais (sangue oculto, citopatológico, mamografia e PSA) não são mais obrigatórios para essa faixa etária.

Caso o seu médico avalie que ainda assim é necessária a realização desses exames não obrigatórios, faremos a isenção deles.

Cuide da sua saúde e ainda ganhe descontos.

Os benefícios financeiros do PEP valem tanto para você quanto para seus beneficiários de 40 anos ou mais. **Basta completar o pacote até 31 de agosto.**



ATENÇÃO!

Verifique se seu plano está ativo ou suspenso. Caso esteja suspenso, as despesas serão cobradas integralmente, sem a coparticipação da Sistel. E você não terá as vantagens do pacote.

**VEJA O EXEMPLO
DE COMO FICARIA
A COPARTICIPAÇÃO
DE UM EXAME
ESPECIAL.**

PCE	VALOR	COM PEP	SEM PEP
	R\$ 1.000	R\$ 220	R\$ 279,40
PAMA	VALOR	COM PEP	SEM PEP
	R\$ 1.000	R\$ 395	R\$ 430,60

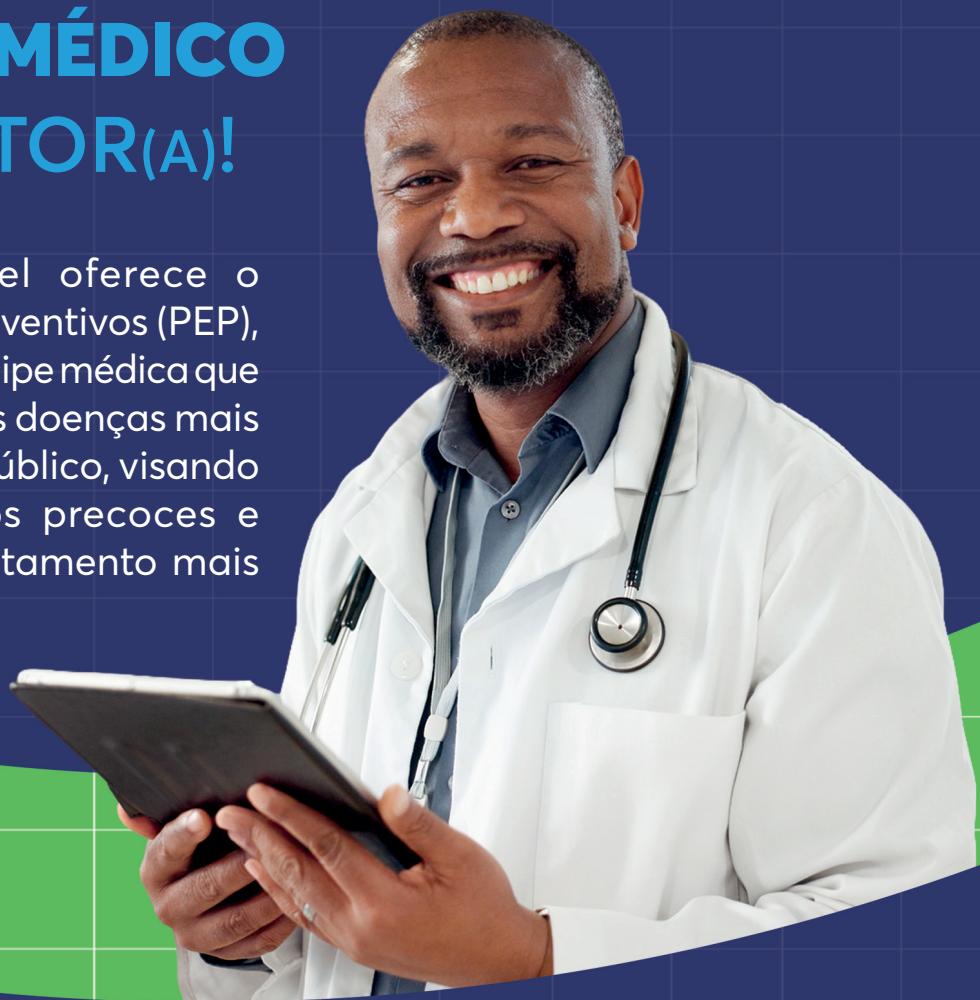


EXAMES FEITOS FORA DO CONVÊNIO SISTEL

Os exames e as consultas também podem ser feitos pelo SUS ou no particular. Caso isso ocorra, é necessário informar para a Sistel enviando comprovante de realização do procedimento. Consulte nossos canais de contato no final da revista.

CARTA AO MÉDICO OLÁ, DOUTOR(A)!

Anualmente a Sistel oferece o Pacote de Exames Preventivos (PEP), elaborado por uma equipe médica que considerou o perfil e as doenças mais frequentes do nosso público, visando facilitar diagnósticos precoces e possibilitando um tratamento mais efetivo.



Contamos com sua colaboração na solicitação dos exames listados no verso desta carta para que o seu paciente, nosso Assistido, além de se prevenir, possa contar com as vantagens financeiras do PEP.

**Os exames só poderão ser realizados
mediante pedido médico.**

Caso não haja necessidade do seu paciente realizar um ou mais exames do PEP em 2026, solicitamos que emita uma declaração com a justificativa. Essa declaração médica servirá para a conclusão do PEP em substituição ao exame não realizado.

Agradecemos a colaboração.





LISTA DE EXAMES

40 A 74 ANOS DE IDADE

CÓDIGO	FEMININO	CÓDIGO	MASCULINO
10014	CONSULTA	10014	CONSULTA
28010973	GLICOSE	28010973	GLICOSE
28010507	COLESTEROL TOTAL	28010507	COLESTEROL TOTAL
28011511	COLESTEROL LDL	28011511	COLESTEROL LDL
28010493	COLESTEROL HDL	28010493	COLESTEROL HDL
28011520	COLESTEROL VLDL	28011520	COLESTEROL VLDL
28040481	HEMOGRAMA	28040481	HEMOGRAMA
28030176	SANGUE OCULTO	28030176	SANGUE OCULTO
21010056	CITOPATOLÓGICO	40316149	PSA
32080050	MAMOGRAFIA	40301630	CREATININA
40301630	CREATININA	40302580	UREIA
40302580	UREIA	40311210	URINA
40311210	URINA		

75 ANOS DE IDADE OU MAIS

CÓDIGO	FEMININO	CÓDIGO	MASCULINO
10014	CONSULTA	10014	CONSULTA
28010973	GLICOSE	28010973	GLICOSE
28010507	COLESTEROL TOTAL	28010507	COLESTEROL TOTAL
28011511	COLESTEROL LDL	28011511	COLESTEROL LDL
28010493	COLESTEROL HDL	28010493	COLESTEROL HDL
28011520	COLESTEROL VLDL	28011520	COLESTEROL VLDL
28040481	HEMOGRAMA	28040481	HEMOGRAMA
40301630	CREATININA	40301630	CREATININA
40302580	UREIA	40302580	UREIA
40311210	URINA	40311210	URINA
40305015	VITAMINA D	40305015	VITAMINA D
40316572	VITAMINA B 12	40316572	VITAMINA B 12
28030176	SANGUE OCULTO*	28030176	SANGUE OCULTO*
21010056	CITOPATOLÓGICO*	40316149	PSA*
32080050	MAMOGRAFIA*		

*Os exames destacados em verde para os 75+ (sangue oculto, citopatológico, mamografia e PSA) não são obrigatórios para a conclusão do PEP.

Caso você entenda que o paciente precisa realizá-los, basta incluí-los no pedido médico.

Atenção: quem completa 75 anos entre janeiro e agosto de 2026 deve utilizar a tabela de "75 anos de idade ou mais". Quem completa 75 anos entre setembro e dezembro deve utilizar a tabela "40 a 74 anos de idade".



DIÁRIO ANUAL DE SAÚDE

Este espaço é de uso pessoal e foi criado para acompanhar a realização dos exames do PEP 2026 e apoiar o cuidado contínuo com a sua saúde, que vai além do PEP. Leve este diário às consultas médicas.



MÉDICOS E CONSULTAS

Data	Médico / Especialidade	Local	Retorno
/ /			/ /
/ /			/ /
/ /			/ /
/ /			/ /
/ /			/ /
/ /			/ /
/ /			/ /
/ /			/ /



VACINAS

Vacina	Data	Próxima dose
	/ /	/ /
	/ /	/ /
	/ /	/ /
	/ /	/ /
	/ /	/ /



REMÉDIOS DE USO CONTÍNUO

Nome do remédio	Finalidade	Horário



DIÁRIO ANUAL DE SAÚDE



TRATAMENTOS / TERAPIAS

ACOMPANHE SEUS EXAMES AQUI!

1. Após a consulta, esteja com o pedido médico dos exames em mãos.
 2. Consulte a tabela da página 5 para identificar os exames indicados conforme sua idade e a recomendação médica.
 3. Preencha a seguir de acordo com os exames que você precisa realizar.



Exame

Data



DIÁRIO ANUAL DE SAÚDE



OUTROS EXAMES A REALIZAR NO ANO

Exame	Data
	/ /
	/ /
	/ /
	/ /
	/ /
	/ /

ANOTAÇÕES IMPORTANTES



Observação: os exames que o médico indicou para a prevenção individual e que NÃO estão no PEP serão cobrados conforme percentual de coparticipação do seu plano. Apenas os exames previstos no PEP serão isentados.

pep pacote de exames preventivos

2026

Adote hábitos saudáveis e faça seu PEP.
Prevenção é a melhor solução.



0800 772 8988

Atendimento telefônico 24h, teleconsultas e
orientações médicas com nossos especialistas.

Em caso de dúvidas, entre em contato.

Central de Relacionamento
0800 602 1801

WhatsApp
(61) 9 9829-7496

Fale Conosco
Área restrita site Sistel
www.sistel.com.br

E-mail
atendimentosistel@sistel.com.br

**SIGA NOSSA PÁGINA
NO INSTAGRAM
E ACOMPANHE INFORMAÇÕES
SOBRE O PEP.**



**Sistel**
Fundação de Seguridade Social