



Health Talk

A sua caminhada para uma saúde melhor

iStock.com/miniseries



Inverno 2024

United
Healthcare
Community Plan

Qual é a sua opinião?

Poderá ser-lhe solicitado que responda a um inquérito por email, correio ou telefone. Gostaríamos de saber qual o seu grau de satisfação com o UnitedHealthcare Community Plan. Se receber o inquérito, agradecemos que responda. A sua opinião ajuda-nos a melhorar o plano de saúde.

Cuidados preventivos

Um começo saudável

Marque com o seu prestador a consulta de rotina anual

Inicie o ano de forma saudável marcando uma consulta com o seu prestador de cuidados primários. Todos os membros da sua família devem fazer uma consulta de rotina anual com o respetivo prestador.

Esta consulta é um benefício coberto ao abrigo do seu seguro de saúde. Durante a consulta, serão efetuados os rastreios ou as vacinas que sejam necessários. Este inverno, não se esqueça de perguntar ao seu prestador sobre a tomada da vacina do COVID-19 e da vacina da gripe.



Precisa de um novo prestador? Podemos ajudá-lo a encontrar um. Ligue gratuitamente para os Serviços para Membros para o número de telefone que se encontra na Página 4.

UnitedHealthcare Community Plan
475 Kivert Street, Suite 310
Warwick, RI 02886

UNHC-112-RI-CAID-PORT

CSRI24MD0167491_000

Oh, bebê!

Receba recompensas pelos cuidados que obtém durante a gravidez

Sabia que sem cuidados pré-natais, os bebês têm 3 vezes maior probabilidade de nascerem pequenos? Se está grávida, é importante que tenha consultas com o seu prestador numa fase precoce e com frequência. Isto ajuda-a a manter-se a si e ao seu bebé saudáveis. Em cada consulta serão verificados o seu peso, a tensão arterial e a urina. Escutará o batimento cardíaco do seu bebé. Fará também análises para que quaisquer problemas sejam detetados numa fase precoce.

Quando for a estas consultas, pode obter recompensas através do nosso programa Healthy First Steps®. Depois da sua primeira consulta com o seu prestador, acesse a uhhealthyfirststeps.com para se inscrever. Ou ligue para o **1-800-599-5985**, TTY **711**, para obter mais informação.



istock.com/dmbaker

Saúde mental

Tem SAD?

Conselhos para combater a depressão sazonal do inverno

O Distúrbio Afetivo Sazonal (SAD) é uma forma de depressão. Ocorre durante os meses frios e escuros do inverno. Os sintomas incluem tristeza, mau humor, dormir demasiado e aumento de peso. Se pensa que tem SAD, tente estes conselhos para auto tratamento:

- **Faça exercício.** Sabe-se que a atividade física ajuda as pessoas a sentirem-se melhor e aliviar o stress. One Pass é um benefício de ginásio e atividade desportiva online para membros, a partir dos 18 anos, sem qualquer custo adicional. Pode obter acesso a uma rede de ginásios e locais de atividade física. Também há classes de atividade física online em direto e exercícios on-demand.
- **Passe tempo ao ar livre.** Embora durante o inverno o céu possa estar encoberto, a luz exterior pode ajudá-lo a sentir-se melhor. Agasalhe-se e dê um passeio durante o intervalo para almoço. Se tiver de ficar no interior, sente-se perto da janela.
- **Tome vitaminas.** O SAD tem sido associado à insuficiência de vitamina D. Fale com o seu prestador sobre a toma de vitamina D ou de outros suplementos.



Mexa-se. Acesse a rallyhealth.com/onepass-2022 para saber mais sobre os benefícios da atividade física disponibilizados através do seu plano de saúde.

Doença ou ferimento

Saiba onde se deve dirigir

Quando está doente ou ferido, poderá não querer esperar para fazer uma consulta. Escolher o local certo onde se dirigir ajudá-lo-á a obter o tratamento de que necessita mais rapidamente.

Quando é que o seu prestador de cuidados primários lhe pode dar assistência?

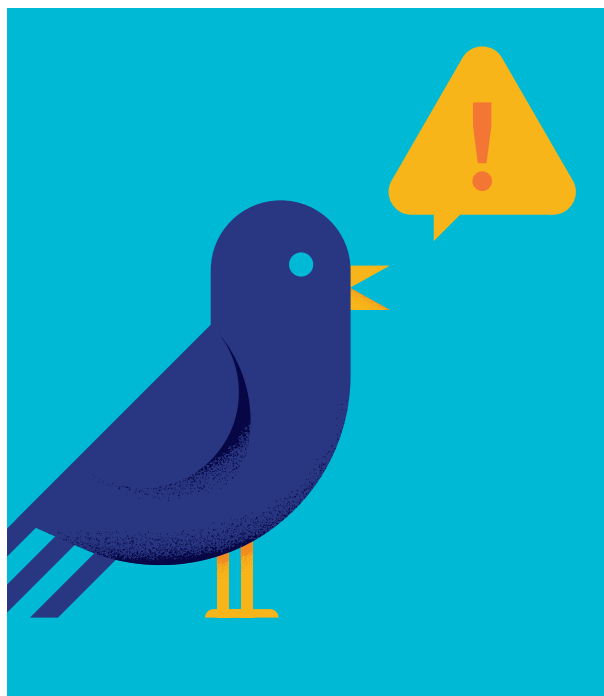
Para a maioria das doenças e ferimentos, o consultório do seu prestador de cuidados primários deverá ser o primeiro lugar para onde ligar. Podem dar-lhe aconselhamento para cuidados em casa. Também pode ter a possibilidade de envio da receita para a sua farmácia habitual.

Quando deve ir aos cuidados urgentes?

Se não conseguir uma consulta com o seu prestador, pode dirigir-se a um centro de cuidados urgentes. Os centros de cuidados urgentes aceitam pacientes sem marcação para doenças e ferimentos de pouca gravidade.

Quando deve ir às urgências do hospital?

As urgências são apenas para situações de urgência graves.



istock.com/Chinnapong

Rastreio do cancro

Derrotar o cancro

Rastreios para detetar o cancro numa fase precoce

Fazer o rastreio do cancro é muito importante se se encontrar em situação de risco. A deteção do cancro numa fase precoce torna-o mais fácil de tratar. Pergunte ao seu prestador sobre estes rastreios durante a sua próxima consulta.

Rastreio do cancro colorretal

O rastreio do cancro colorretal é recomendado nos adultos com idades entre os 45 e os 75 anos. Fale com o seu prestador sobre a melhor opção de rastreio para si.

Rastreio do cancro do colo do útero

As mulheres entre os 21 e os 29 anos devem fazer um Teste Papanicolau a cada 3 anos. Depois o Exame do Papanicolau e do HPV (Vírus do Papiloma Humano), de 5 em 5 anos, entre os 30 e os 65 anos. Os exames podem cessar aos 65 anos para as mulheres com um histórico de resultados de Papanicolau normais.

Rastreio do cancro da próstata

Os homens entre os 55 e os 69 anos devem tomar uma decisão individual sobre o rastreio. Se se encontrar neste grupo etário, fale com o seu prestador sobre o rastreio.

Rastreio do cancro do pulmão

Os adultos entre os 55 e os 80 anos devem falar com o seu prestador sobre o rastreio do cancro do pulmão se tiverem um histórico de tabagismo intenso e fumarem atualmente (ou tenham deixado de fumar nos últimos 15 anos).

Recursos para membros

Estamos aqui para o ajudar

Queremos facilitar o máximo possível, para que obtenha o máximo do seu plano de saúde. Como nosso membro, são-lhe disponibilizados muitos serviços e benefícios.

Serviços para Membros: Obtenha ajuda relativamente às suas dúvidas e preocupações. Encontre um prestador de cuidados de saúde ou um centro de cuidados urgentes, faça perguntas sobre benefícios, ou obtenha ajuda para a marcação de uma consulta, em qualquer língua (número gratuito).
1-800-587-5187, TTY 711

myuhc.com: O nosso site mantém toda a sua informação de saúde num só local. Pode encontrar um prestador de cuidados de saúde, consultar os seus benefícios ou ver o seu cartão de identificação de membro, onde quer que esteja.
myuhc.com/communityplan

Aplicação UnitedHealthcare: Aceda à informação do seu plano de saúde quando se desloca. Veja a sua cobertura e benefícios. Encontre prestadores da rede próximos de si. Veja o seu cartão de identificação de membro, obtenha indicações para o consultório do seu prestador e muito mais.

Transfira na App Store® ou no Google Play™

Transporte: O transporte médico não urgente é um benefício coberto. Pode arranjar transporte para consultas médicas, de saúde dentária ou outras marcações relacionadas com a saúde. Os bilhetes de autocarro terão de ser pedidos com uma antecedência de 7 dias úteis. Para transporte de carrinha ou táxi, ligue com uma antecedência de, no mínimo, 2 dias antes da data da sua marcação.

1-855-330-9131, TTY 711

8:00–17:00, segunda a sexta-feira



iStock.com/paulaphoto

Gestão dos cuidados: Este programa é para membros com doenças crónicas e necessidades complexas. Pode receber telefonemas, consultas em casa, formação sobre saúde, recomendações para recursos da comunidade, lembretes de marcações, ajuda com o transporte e muito mais (número gratuito).
1-800-672-2156, TTY 711

Healthy First Steps®: Obtenha apoio atempado ao longo da sua gravidez e recompensas pelos cuidados pré-natais e de bem estar do bebé (número gratuito).
1-800-599-5985, TTY 711
uhchealthyfirststeps.com

Live and Work Well: Procure artigos, ferramentas para cuidar de si próprio, prestadores de cuidados e recursos de saúde mental e relacionados com a toxicodependência.
liveandworkwell.com

Quit For Life: Obtenha ajuda para deixar de fumar sem qualquer custo para si (número gratuito).
1-866-784-8454, TTY 711
quitnow.net

BH Link: O apoio à saúde mental encontra-se disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana.
401-414-LINK
(401-414-5465)



O UnitedHealthcare Community Plan não trata os associados de forma diferente conforme o sexo, idade, raça, cor, incapacidade ou nacionalidade.

Se considera que recebeu um tratamento injusto devido ao seu sexo, idade, raça, cor, incapacidade ou nacionalidade, pode enviar uma reclamação para:

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UTAH 84130
UHC_Civil_Rights@uhc.com

Tem de enviar a reclamação no espaço de 60 dias a contar da data em que teve conhecimento da situação. Ser-lhe-á enviada uma decisão no prazo de 30 dias. Se não concordar com a decisão, tem 15 dias para nos pedir que a analisemos novamente.

Se necessitar de ajuda com a sua reclamação, ligue para o número gratuito para associados indicado no cartão de identificação do seu plano de saúde, TTY **711**, das 8 a.m. às 6 p.m., de segunda a sexta-feira.

Pode também apresentar uma reclamação junto do Dept. de Saúde e Serviços Humanos dos EUA.

Online:

<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

Formulários de reclamação disponíveis em
<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

Telefone:

Número gratuito **1-800-368-1019, 1-800-537-7697** (TDD)

Correio:

U.S. Dept. of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

Se necessitar de ajuda com a sua reclamação, telefone para o número de membro gratuito indicado no seu cartão de identificação de membro.

Oferecemos serviços gratuitos para ajudá-lo a comunicar connosco. Tais como, cartas noutros idiomas ou com caracteres grandes. Também poderá solicitar um intérprete. Para pedir ajuda, ligue para o número gratuito para associados indicado no cartão de identificação do seu plano de saúde, TTY **711**, das 8 a.m. às 6 p.m., de segunda a sexta-feira.

ATTENTION: Language assistance services, free of charge, are available to you.
Call 1-800-587-5187, TTY 711.

Spanish

ATENCIÓN: Los servicios de asistencia de idiomas están a su disposición sin cargo.
Llame al 1-800-587-5187, TTY 711.

Portuguese

ATENÇÃO: Encontram-se disponíveis serviços de assistência de idioma.
Contacte 1-800-587-5187, TTY 711.

Chinese

注意：我們提供免費的語言援助服務。請致電 1-800-587-5187 或聽障專線(TTY) 711。

French Creole (Haitian Creole)

ATANSYON: Gen sèvis èd pou lang, gratis, ki disponib pou ou. Rele 1-800-587-5187, TTY 711.

Mon-Khmer, Cambodian

សម្គាល់៖ សេវាកម្មជំនួយផ្នែកភាសាដែលឥតគិតថ្លៃ មានផ្តល់ជូនសម្រាប់អ្នក។ សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ

1-800-587-5187, TTY 711។

French

ATTENTION: vous pouvez profiter d'une assistance linguistique sans frais en appelant le
1-800-587-5187, TTY 711.

Italian

ATTENZIONE: È disponibile un servizio gratuito di assistenza linguistica. Chiamare il numero
1-800-587-5187, TTY 711.

Laotian

ໝາຍເຫດ: ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າແມ່ນມີໃຫ້ແກ່ທ່ານ. ໂທຫາ

1-800-587-5187, TTY 711.

Arabic

تنبيه: تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجاناً. اتصل على الرقم 1-800-587-5187، الهاتف النصي: 711.

Russian

ВНИМАНИЕ! Языковые услуги предоставляются вам бесплатно. Звоните по телефону
1-800-587-5187, TTY 711.

Vietnamese

LƯU Ý: Dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ, miễn phí, dành cho bạn. Hãy gọi 1-800-587-5187, TTY 711.

Kru (Bassa)

TÒ ƉÙŪ NÒMÒ DYÍIN CÁO: À bédé gbo-kpá-kpá bó wudu-dù kò-kò po-nyò bě bìl nǎ à gbo bó pídyi. M̄ dyi gbo-kpá-kpá m̄ín, dá nòbà nìà ke: 1-800-587-5187, TTY 711.