



# 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](http://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](http://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?

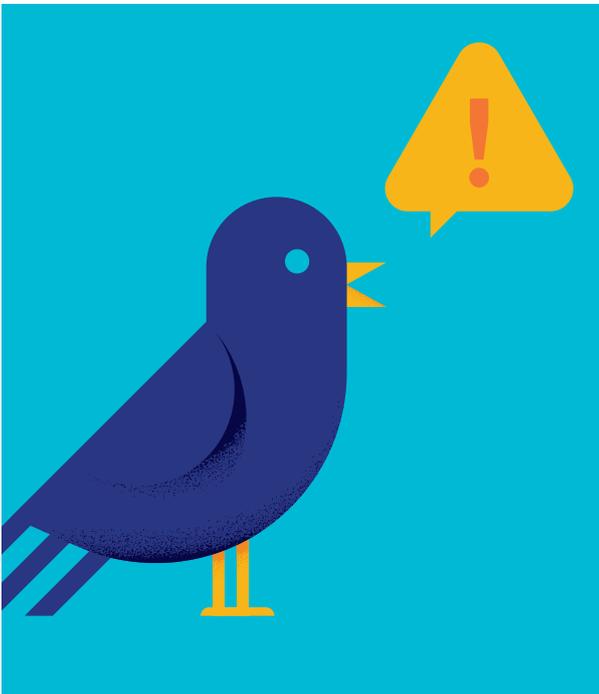
Para a maioria das doenças e ferimentos, o consultório do seu prestador de cuidados primários deverá ser o primeiro lugar para onde ligar. Podem dar-lhe aconselhamento para cuidados em casa. Também pode ter a possibilidade de envio da receita para a sua farmácia habitual.

### 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 nǝ à gbo bó pídyi. M̄ dyi gbo-kpá-kpá m̄ín, dá nòbà nìà ke: 1-800-587-5187, TTY 711.