



Health Talk

A sua caminhada para uma saúde melhor

©Stock.com/skynesher



Outono 2023

United
Healthcare
Community Plan

O que está incluído

Chegou a altura da sua vacina anual da gripe. O nosso localizador de postos de vacinação facilita a procura de um local para fazer a vacina. Saiba mais na Página 3.



Renovação do Medicaid

Aja

O que precisa de fazer para renovar os seus benefícios Medicaid

Os membros com Medicaid precisam de renovar a sua cobertura todos os anos. O seu estado irá informá-lo sobre quando tem de fazer a renovação. É o que se designa recertificação ou redeterminação.

Certifique-se de que o estado o consegue contactar quando for a altura da renovação. Faculte a sua morada, endereço de email e número de telefone atuais. Tem de responder quando o contactarem. Se não o fizer, pode perder o seu saúde plano de saúde.



Estamos aqui para o ajudar. Para saber mais, aceda a uhc.com/staycovered.

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

AMC-110-RI-CAID-PORT

CSRI23MD0093219_003

Esteja no seu melhor

Reserve algum tempo para fazer uma mamografia

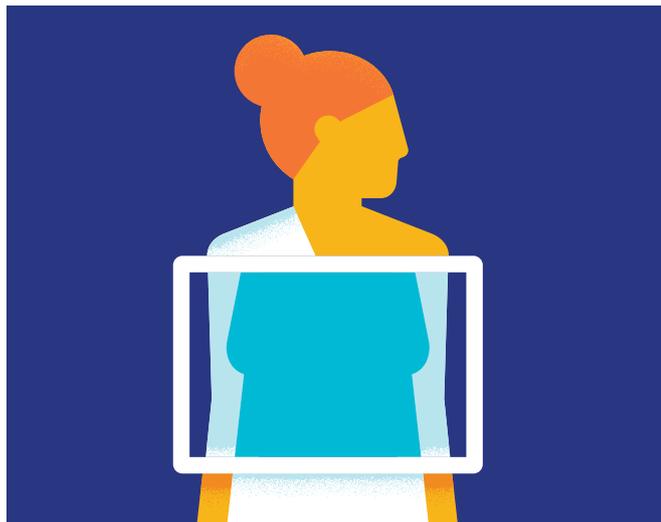
Para as mulheres, é importante fazer uma mamografia quando o seu prestador de cuidados de saúde disser para o fazer. Uma mamografia é uma radiografia à mama que pode ajudar a despistar problemas da mama. Pode ajudar a detetar o cancro da mama numa fase precoce, quando é mais fácil de tratar.

Cuidar da sua saúde é importante. Não é egoísta. Além disso, manter-se saudável ajuda-a a cuidar da sua família.

Fazer uma mamografia pode salvar a sua vida. É um benefício coberto pelo seguro para as mulheres com base na sua idade e nos fatores de risco. Isto significa que pode fazer uma mamografia gratuitamente ou por um custo baixo.



Cuide-se. Fale com o seu prestador de cuidados de saúde sobre se deve fazer uma mamografia. Para saber mais sobre os seus benefícios relativos à mamografia, ligue gratuitamente para os Serviços para Membros, através do número que se encontra na Página 4.



Medicação

Faça o seguimento

Conselhos para a toma da medicação diária

Pode ser difícil saber quando tem de tomar os seus medicamentos. E quanto mais medicamentos toma, mais difícil será. Eis algumas ideias para o ajudar:

- **Conheça os seus medicamentos.** Faça uma lista de todos os medicamentos que toma e quando os tem de tomar. Pode incluir também as advertências do rótulo, tais como se deve tomar o medicamento com alimentos.
- **Crie uma rotina.** Estabeleça um horário para a toma dos medicamentos e siga-o todos os dias. Mantenha os seus comprimidos numa caixa de comprimidos para 7 dias, para facilitar a rotina diária.
- **Combine com atividades.** Encontre atividades que faz todos os dias, ao mesmo tempo que necessita de tomar os medicamentos, como lavar os dentes. Use estas atividades para o ajudar a lembrar-se de tomar os medicamentos.
- **Configure um alarme.** Configure um alarme no seu despertador, relógio ou telefone para o lembrar para tomar os medicamentos. Ou peça a um familiar para o ajudar a lembrar-se.
- **Use notas.** Escreva os lembretes dos medicamentos em notas autocolantes e coloque-as onde as veja, como o espelho da casa de banho ou a porta do frigorífico.

Saiba mais sobre si

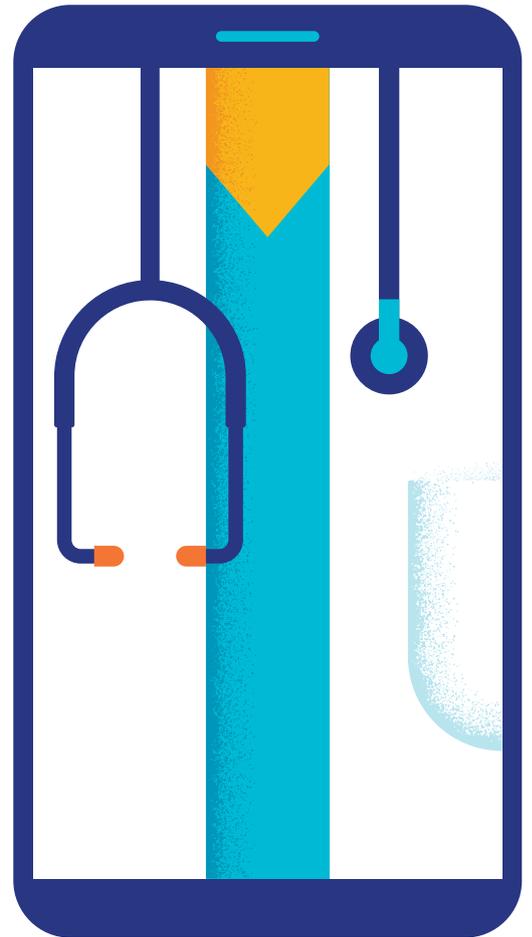
Recursos online para compreender as suas condições de saúde

As pessoas quando são diagnosticadas com uma doença têm frequentemente perguntas. Pode perguntar-se:

- O que é esta doença?
- Qual é o tratamento?
- Como é que esta condição afeta a minha saúde em geral?
- O que pode acontecer se não alterar o meu estilo de vida?

Temos um programa de gestão de doenças para o ajudar a saber mais e a gerir melhor a sua saúde. Aceda a myuhc.com/communityplan/healthwellness para saber mais sobre:

- Asma
- Perturbação de hiperatividade com défice de atenção (ADHD)
- Doença arterial coronária (CAD)
- Doença pulmonar obstrutiva crónica (COPD)
- Depressão
- Diabetes
- Insuficiência cardíaca
- Hepatite C
- Hipertensão
- Obesidade
- Anemia falciforme



iStock.com/Jelena Stanjkovic

Vacina da gripe

Combata a gripe

Chegou a altura da sua vacina anual

É importante fazer todos os anos a vacina contra a gripe. É recomendada a partir dos 6 meses. Eis 3 razões para o fazer:

1. Protege-o de ficar doente com gripe.
2. Se tiver gripe, ajuda a que os sintomas sejam menos graves.
3. Também protege a sua família de ficar com gripe. Quando todos fazem a vacina da gripe, isso dificulta a propagação da gripe.



Faça a vacina da gripe hoje mesmo. A vacina contra a gripe não tem quaisquer custos para si. Temos uma ferramenta online para facilitar a marcação da vacina. Aceda a myuhc.com/findflushot.



istock.com/Drazen Zigic

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

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

Sanvello: Esta aplicação de saúde e bem-estar tem recursos como percursos guiados, ferramentas para lidar com os problemas e apoio da comunidade. Transfira a aplicação. Crie uma Conta. Escolha “atualizar através do seguro”. Pesquise e selecione UnitedHealthcare. Introduza a informação constante do seu cartão de identificação de membro.

sanvello.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 toxicod dependência.

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 NŌMÒ DYĪIN 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.