



Health Talk

A sua caminhada para uma saúde melhor



Outono 2022

United
Healthcare
Community Plan

O que pode encontrar na newsletter

O nosso localizador de postos de vacinação para a gripe facilita a sua vida e contribui para que a sua família seja mais saudável. É fácil e rápido encontrar um local perto de si e marcar a sua visita. Consulte a Página 3 para obter mais detalhes.

Saúde + Bem estar

Recompensas por obter cuidados

Pode ganhar \$25 ou mais

Sabemos que, uma consulta com o seu prestador ou fazer exame médico, podem não ser uma das suas prioridades. Mas são muito importantes. Pelo que recompensamos os nossos membros por o fazerem.

Descubra se tem recompensas a reclamar. Aceda a myuhc.com/communityplan/healthwellness. A seguir clique “Ganhar recompensas”. Depois clique “Começar” para nos informar que cuidados recebeu.



Perguntas? Ligue gratuitamente para as Recompensas para Membros através do **1-800-870-5574**, TTY **711**, das 7:00 às 19:00 CT, de segunda a sexta-feira.

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

AMC-067-RI-CAID-PORT
CSRI22MD0039121_001

Vida do dia-a-dia

Apoio para o stress

A aplicação Sanvello pode ajudá-lo em tempos difíceis

A vida pode ser stressante. Horários muito cheios não são fáceis de gerir. Estar demasiado ocupado pode causar falta de ar, aumento da tensão arterial e stress.

A Sanvello é uma aplicação gratuita que ajuda com os sintomas de stress, ansiedade e depressão. Tem ferramentas que pode usar para se sentir melhor no seu dia a dia. Está disponível sempre que precisar. Usá-la todos os dias durante apenas alguns minutos pode ajudá-lo a sentir-se melhor.

A aplicação Sanvello faz parte dos benefícios de saúde comportamental do seu plano de saúde. Pode fazer gratuitamente a atualização para a versão premium, seguindo os seguintes passos:



1. Transfira a aplicação em **sanvello.com**. Abra.



2. Crie uma Conta. Escolha “atualizar através do seguro”.



3. Pesquise e selecione UnitedHealthcare. Introduza a informação constante do seu cartão de identificação de membro.



Exame importante

As mamografias são um benefício coberto pelo seguro

As mamografias são um benefício, coberto pelo seguro, para as mulheres com base na idade e nos fatores de risco de cancro da mama. Ajudam a diagnosticar o cancro da mama, mesmo quando não apresenta quaisquer sintomas. Se está na altura de fazer a mamografia, não espere. Agende já este importante exame. Já salvou a vida de centenas de milhares de mulheres. Pode salvar a sua vida, também!

Saber o aspeto e a forma como sente a mama pode ajudá-la a detetar sintomas de cancro da mama. Possíveis sinais incluem caroços, dor ou alterações do tamanho. Para saber como pode fazer um autoexame à mama em casa, aceda a uhc.care/healthtalkexam.



Sinta-se melhor hoje mesmo. Pode obter mais informação em **sanvello.com**. Envie um email para info@sanvello.com se tiver dúvidas.



Consulta de rotina anual

A saúde nas suas mãos

As consultas de rotina anuais são importantes para uma boa saúde

Os cuidados preventivos permitem-lhe saber como está a sua saúde antes de ficar pior. É um benefício coberto ao abrigo do seu seguro de saúde. Inclui consultas regulares ao seu prestador de cuidados primários, exames e vacinas.

Todos os membros da sua família devem fazer uma consulta de rotina anual com o seu prestador de cuidados primários. Estas consultas mantêm a sua família saudável. Podem encontrar e prevenir problemas antes de acontecerem.

Aceda a myuhc.com/communityplan para encontrar um prestador.



istock.com/FatCamera



Sabe onde obter cuidados? Aceda a uhc.com/getcarequiz para saber mais e testar os seus conhecimentos sobre onde se deve dirigir para obter cuidados.



Vacina importante

Marque a sua vacina para a gripe

A vacina para a gripe deve ser tomada anualmente por todos, adultos e crianças, com mais de 6 meses. É uma das melhores formas de proteger a sua família contra a gripe.

Sabemos que pode ser difícil encontrar tempo, no seu horário apertado, para fazer a vacina da gripe. Pelo que temos uma ferramenta online para facilitar. Demora apenas alguns minutos a encontrar um local perto de si. Depois, pode fazer uma marcação para o dia e hora que mais lhe convier.

Despenda alguns minutos agora para fazer a sua marcação. Pode fazer uma grande diferença na saúde da sua família durante este outono e inverno. Para começar, aceda a myuhc.com/findflushot.

istock.com/Retana21



iStock.com/skynesher

Recursos para membros

Estamos aqui para o ajudar

Queremos que tire o máximo partido do seu plano de saúde da forma mais fácil possível. Como membro, tem há sua disposição muitos serviços e benefícios.

Serviços para Membros:

Obtenha ajuda relativamente às suas dúvidas e preocupações. Encontre um prestador 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

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

myuhc.com/communityplan

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, assistência no 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

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 de saúde mental encontra-se disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana.

401-414-LINK

(401-414-545)

Viva e trabalhe bem: Procure artigos, ferramentas para cuidar de si próprio, prestadores de cuidados e recursos de saúde mental e relacionados com a toxicod dependência.

liveandworkwell.com



UnitedHealthcare Community Plan does not treat members differently because of sex, age, race, color, disability or national origin.

If you think you were treated unfairly because of your sex, age, race, color, disability or national origin, you can send a complaint to:

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

You must send the complaint within 60 days of when you found out about it. A decision will be sent to you within 30 days. If you disagree with the decision, you have 15 days to ask us to look at it again.

If you need help with your complaint, please call the toll-free member phone number listed on your health plan member ID card, TTY **711**, 8 a.m. – 6 p.m., Monday – Friday.

You can also file a complaint with the U.S. Dept. of Health and Human Services.

Online:

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

Complaint forms are available at

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

Phone:

Toll-free **1-800-368-1019**, **1-800-537-7697** (TDD)

Mail:

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

If you need help with your complaint, please call the toll-free member phone number listed on your member ID card.

We provide free services to help you communicate with us. Such as, letters in other languages or large print. Or, you can ask for an interpreter. To ask for help, please call the toll-free member phone number listed on your health plan member ID card, TTY **711**, 8 a.m. – 6 p.m., Monday – Friday.

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.