



Health Talk



Karim Dreyer via Getty Images

Primavera 2021

United
Healthcare®
Community Plan

Estratégias para lidar com as situações

Aprenda formas de se manter atento e manter o seu stress controlado. Visite [LiveandWorkWell.com](https://www.liveandworkwell.com) para aceder a recursos de saúde mental.

Assuma o controlo

Prepare-se para a consulta com o seu prestador

Preparar-se para a consulta de rotina anual com o seu prestador pode ajudá-lo a tirar o máximo proveito da mesma. Eis 3 coisas que pode fazer para assumir o controlo da sua saúde.

- 1. Pense no que quer conseguir com a consulta antes de ir.** Foque-se nas 3 principais coisas em que precisa de ajuda.
- 2. Informe o seu prestador sobre quaisquer medicamentos ou vitaminas que tome regularmente.** Leve uma lista escrita. Ou leve o próprio medicamento.
- 3. Fale ao seu prestador sobre os outros prestadores que também esteja a consultar.** Inclua os prestadores de saúde comportamental. Mencione os tratamentos que lhe prescreveram. Traga cópias dos resultados dos exames.

Não está sozinho

Sabia que mais de 17 milhões de americanos adultos sofrem de depressão? E que as mulheres têm o dobro da probabilidade de sofrer de depressão que os homens. Para obter mais informação sobre as diferentes opções de tratamento para a depressão, visite LiveandWorkWell.com.

Shutterstock/LightField Studios

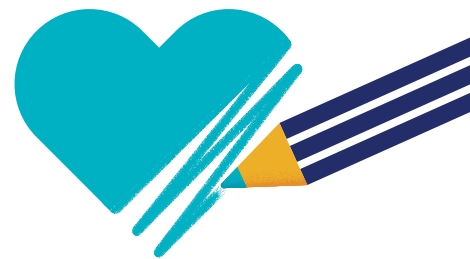


Dê um passeio

Sair para um dar passeio todos dias é uma forma simples de melhorar a sua saúde em geral. O exercício ajuda a reduzir o seu risco de doenças crónicas como as doenças cardíacas e a diabetes. Está demonstrado que respirar ar puro e estar em contacto com a natureza também melhora a saúde mental.



Shutterstock/nd3000



Os cuidados de saúde certos

A Gestão da Utilização (UM) ajuda a garantir que recebe os cuidados e os serviços certos quando deles precisa.

O nosso pessoal da UM analisa os serviços que o seu prestador pede. Compara os cuidados e os serviços que o seu prestador pede face às diretrizes clínicas. Também compara o que está a ser pedido relativamente aos benefícios que tem.

Quando os cuidados não estão cobertos pelo seu seguro ou se não cumprirem as diretrizes podem ser recusados. Não pagamos nem recompensamos os nossos prestadores ou o pessoal por recusar a prestação de serviços ou por aprovar a prestação de menos cuidados. Se os cuidados forem recusados, o segurado e o prestador têm o direito de recorrer. A carta de recusa inclui informação sobre como o fazer.



Perguntas? Ligue gratuitamente para os Serviços para Membros para

o telefone que se encontra no verso do seu cartão de membro. Encontram-se disponíveis serviços TDD/TTY e de assistência noutras línguas se necessitar dos mesmos.

Preocupamo-nos

Programas voluntários para ajudar a gerir a sua saúde

O UnitedHealthcare Community Plan oferece programas e serviços para ajudar a que se mantenha de boa saúde. Também temos serviços para ajudar a gerir melhor as doenças e outras necessidades de cuidados. Estes fazem parte dos nossos programas para ajudar a gerir a sua saúde. Podem incluir:

- Formação sobre saúde e lembretes
- Apoio à maternidade e formação
- Apoio para distúrbios causados por toxicodependência
- Programas para o ajudar em caso de necessidades de saúde complexas (os gestores de cuidados trabalham com o seu prestador e outros organismos externos)

Estes programas são voluntários. São oferecidos como benefícios cobertos pelo seguro. Pode optar por interromper qualquer programa a qualquer momento.



Cuide-se. Visite myuhc.com/CommunityPlan para encontrar mais informação sobre os prestadores da rede e os benefícios, programas e serviços que lhe são oferecidos. Se precisar de uma recomendação para o nosso programa de gestão de processos, ligue gratuitamente para os Serviços para Membros para o número de telefone que se encontra no verso do seu cartão de membro.

Conheça os seus benefícios relativamente aos medicamentos

Visite myuhc.com/CommunityPlan para obter informação sobre os benefícios relativos aos medicamentos sujeitos a receita médica. Tem informação sobre:

- **Quais os medicamentos cobertos.** Há uma lista dos medicamentos cobertos. Pode necessitar de usar um medicamento genérico em vez do medicamento de marca.
- **Onde pode aviar as receitas.** Pode procurar uma farmácia perto de si que aceite o seu plano. Também pode receber certos medicamentos pelo correio.
- **Podem aplicar-se determinadas regras.** Alguns medicamentos podem só estar cobertos em certos casos. Por exemplo, pode precisar de experimentar primeiro um medicamento diferente. (A isto chama-se terapia progressiva). Ou pode precisar de aprovação da UnitedHealthcare para usar um medicamento. (A isto chama-se autorização prévia). Pode também haver limites quanto à quantidade que pode obter de determinados medicamentos.
- **Quaisquer custos a desembolsar por si.** Não tem copagamentos para receitas médicas.



Verifique. Procure informação sobre os benefícios relativos aos medicamentos em myuhc.com/CommunityPlan. Ou, ligue gratuitamente para os Serviços para Membros para o número de telefone que se encontra no verso do seu cartão de membro.



istock.com/DNY59

Cuidados de seguimento

Saiba o que fazer quando sai do hospital e vai para casa

Quando sai do hospital ou das urgências é importante receber as instruções de seguimento antes de ir para casa. Certifique-se de que compreende o que lhe está a ser pedido. Pergunte se não compreender. Pode ter alguém em quem confie a ouvir as instruções, para que também compreenda o que deve fazer quando vai para casa.

Marque uma consulta com o seu prestador de cuidados primários logo que chegue a casa do hospital. Leve as instruções de seguimento e os medicamentos consigo e informe o seu prestador sobre os mesmos. Um seguimento adequado pode evitar outra ida ao hospital ou às urgências.



iStock.com/FG Trade

O seu parceiro de saúde

O seu prestador de cuidados primários presta ou coordena os seus cuidados de saúde. Deve consultar o seu prestador todos os anos para consultas de rotina, vacinas e rastreios importantes.

Quer sentir-se à vontade quando fala com o seu prestador de cuidados primários. Precisa de um prestador com um consultório num local e com um horário que funcione para si. Pode querer um prestador que fale a sua língua ou que compreenda a sua cultura. Pode preferir um prestador do sexo masculino ou feminino. Se o seu prestador não for o certo para si, pode mudar a qualquer momento.

Os adolescentes têm necessidades de cuidados de saúde diferentes das crianças. Talvez seja

altura de o seu filho adolescente passar para um prestador que trata adultos. A sua filha pode precisar de um prestador de cuidados de saúde especializado na saúde da mulher como um Obstetra/Ginecologista.

Pode obter mais informação sobre os prestadores do plano online ou pelo telefone. A informação disponível inclui:

- Endereço e número de telefone
- Qualificações
- Especialidade
- Certificação pela Ordem
- Línguas que fala
- Faculdade de medicina ou internato (Informação disponível apenas por telefone)



Escolha o seu prestador. Para encontrar um novo prestador, visite myuhc.com/CommunityPlan. Ou, ligue gratuitamente para os Serviços para Membros para o número de telefone que se encontra no verso do seu cartão de membro.

Cumprimos as regras do manual

Leu o Manual do Membro? É uma excelente fonte de informação. Diz-lhe como usar o plano. Explica:

- Os seus direitos e responsabilidades como membro
- Os benefícios e serviços que tem
- Os benefícios e serviços que não tem (exclusões)
- Que custos poderá ter com os cuidados de saúde
- Como obter informação sobre os prestadores da rede
- Como funcionam os benefícios relativamente aos medicamentos sujeitos a receita médica
- O que fazer se necessitar de cuidados de saúde quando se encontra fora do local onde reside
- Quando e como pode obter cuidados de saúde de um prestador fora da rede
- Onde, quando e como obter cuidados primários, fora do horário normal de expediente, saúde comportamental, especialidades, cuidados de urgência
- A nossa política de privacidade
- O que fazer se receber uma fatura
- Como fazer uma queixa ou recorrer de uma decisão relativa à cobertura
- Como solicitar um intérprete ou obter outra ajuda linguística ou tradução
- Como é que o plano decide se os novos tratamentos ou tecnologias estão cobertos
- Como comunicar fraudes e abusos



Tenha tudo. Pode ler o Manual do Membro online em myuhc.com/CommunityPlan. Ou, para solicitar uma cópia em papel, ligue gratuitamente para os Serviços para Membros para o número de telefone que se encontra no verso do seu cartão de membro.



iStock.com/RapidEye

Deixar de fumar é difícil

A maioria das pessoas que fuma cigarros diz que quer deixar de fumar. De facto, mais de metade dos fumadores adultos diz que tentou deixar de fumar no último ano. Mas apenas 7,5% teve sucesso e conseguiu deixar de fumar.

Não fique desencorajado se não conseguiu deixar de fumar da primeira vez que tentou. Tente falar com o seu prestador de cuidados de saúde. Obter aconselhamento aumenta a sua probabilidade de deixar de fumar para sempre. Mesmo uma breve conversa de 3 minutos pode fazer a diferença.



Vai conseguir.

Não desista de deixar de fumar.

Marque, hoje mesmo, uma consulta para falar com o seu prestador.

iStock.com/recep-bg

Canto de recursos

Serviços para Membros:

Encontre um prestador, faça perguntas sobre benefícios ou peça ajuda para a marcação de uma consulta, em qualquer língua (número gratuito).
1-800-587-5187, TTY 711

O nosso site: Encontre um prestador, consulte os seus benefícios ou veja o seu Cartão de Identificação, onde quer que esteja.
myuhc.com/CommunityPlan

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

Healthy First Steps®: Obtenha apoio ao longo da sua gravidez. Obtenha 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: Encontre recursos de saúde mental e toxicod dependência.
LiveandWorkWell.com

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



Shutterstock/hxdbzxy

Proteja-se do COVID-19

Uma mensagem importante da UnitedHealthcare

A sua saúde e bem estar são a prioridade n.º 1. É por isso que queremos ter a certeza que se mantém informado sobre o coronavírus (COVID-19). Estamos a trabalhar com e a seguir a informação mais recente dos Centros para Controlo e Prevenção de Doenças (CDC). Também estamos em contacto com os departamentos de saúde pública estaduais e locais.

Como posso proteger-me do COVID-19?

A melhor forma de prevenir a doença é evitar ficar exposto ao vírus. Como com qualquer potencial doença, como a gripe, é importante seguir as práticas de prevenção, incluindo:

- Usar uma máscara para se proteger a si e aos outros
- Evitar multidões e manter-se afastado de pessoas que possam estar doentes (com quantas mais pessoas estiver em contacto, maior a probabilidade de ficar exposto ao COVID-19)
- Lave as mãos com sabonete e água durante 20 segundos ou use desinfetante para as mãos com, no mínimo, 60% de álcool se não tiver sabonete e água
- Limpe e desinfete as superfícies que são tocadas com frequência
- Cubra o nariz e a boca com um lenço de papel quando tosse ou espirra e depois deite-o fora
- Vacine-se quando for elegível



Mantenha-se informado. Para obter a informação e os recursos mais atualizados sobre a prevenção, cobertura, cuidados e apoio relativos ao COVID-19, visite **UHCCommunityPlan.com/covid-19**.



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, Monday through Friday, 8:00 a.m. to 6:00 p.m.

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, Monday through Friday, 8:00 a.m. to 6:00 p.m.

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協助服務。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

សូមយកចិត្តទុកដាក់៖ សេវាជំនួយផ្នែកភាសាដែលឥតគិតថ្លៃ មានសម្រាប់អ្នក ។
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 مجانًا. 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 ĐUỖ NÒMÒ DYÍIN CÁO: À bédé gbo-kpá-kpá bó wuḍu-dù kò-kò po-nyò bě bìi nō à gbo bó pídyi. M̄ dyi gbo-kpá-kpá m̄wín, ḍá nòbà nìà ke: 1-800-587-5187, TTY 711.

Igbo

NRỤBAMA: Ọrụ enyemaka asụsụ, n'efu, dijịrị gị. Kpọọ 1-800-587-5187, TTY 711.

Yoruba

AKIYESI: Iranlowo siso ede, o wa ni ofe fun o. Pe 1-800-587-5187, TTY 711.

Polish

UWAGA: Zapewniamy bezpłatne wsparcie tłumaczeniowe. Prosimy o kontakt telefoniczny: 1-800-587-5187, TTY 711.