



O SEGREDO DE UMA VIDA BOA É TER UM EXCELENTE PLANO

# Health TALK



## Qual é a sua opinião?



Dentro de poucas semanas, é possível que receba um inquérito pelo correio postal. Este inquérito pede-lhe que indique qual o seu grau de satisfação com o Plano da Comunidade da UnitedHealthcare. Se receber um inquérito, queira preenchê-lo, devolvendo-o em seguida pelo correio. As suas respostas serão privadas. A sua opinião ajuda-nos a melhorar o plano de saúde.

## Cuide-se

### Pode evitar ir à sala de emergência.

Quando está doente ou lesionado, naturalmente que não quer esperar para receber cuidados médicos. A escolha do local certo onde deve ir pode ajudá-lo a melhorar, oferecendo cuidados mais rápidos.

As salas de emergência dos hospitais destinam-se apenas a emergências médicas graves. Deverá deslocar-se a uma sala de emergência apenas quando pensa que a sua doença ou lesão física pode resultar em morte ou incapacidade se não for tratada imediatamente.

Como alternativa, quando necessitar de receber cuidados de saúde contacte primeiro o consultório do seu médico de cuidados de saúde primários (PCP). Pode ser que possa obter uma consulta mais tarde nesse mesmo dia. Pode mesmo contactar durante a noite ou aos fins de semana.

Se não for possível obter uma consulta com o seu médico, pode dirigir-se a um centro de cuidados urgentes. Muitos destes centros estão abertos durante a noite e aos fins de semana.





## UnitedHealthcare e KidsHealth

A UnitedHealthcare and KidsHealth formou uma equipa para prestar o aconselhamento que necessita, sempre que desejar.

**Pais:** Encontre as respostas em que pode confiar. Receba conselhos aprovados por médicos e fáceis de compreender.

**Meninos:** Procura divertimentos, vídeos e jogos de perguntas e respostas sobre a saúde. Fica a conhecer como o teu organismo funciona, o que acontece quando estás doente e como podes ficar ou manter-te saudável.

**Adolescentes:** Encontra conversas francas e diretas, bem como histórias pessoais. Recebe respostas e conselhos sobre perguntas referentes ao teu corpo e mente.

 **Visite hoje mesmo.** Visite-nos em casa, na escola, na biblioteca ou algures entre qualquer um destes locais.

Para ter factos saudáveis à mão, visite hoje **UHCommunityPlan.com/RIkids**.

Todas as informações têm fins meramente educativos. Para obter conselhos médicos, diagnóstico e tratamento, consulte o seu médico.

# Receita saudável

## Macarrão de abóbora esparguete e queijo

Sabe que os legumes são bons para si. Mas tanto você, como uma criança ou um adulto na sua família, pode não gostar muito de comer legumes. Existem várias maneiras de integrar doses extras de legumes no seu regime alimentar, sem ter de os comer em saladas. Por exemplo, pode acrescentar ao seu molho para massa courgettes (zucchini), pimentos, cenouras ou outros legumes finamente cortados ou em puré. Pode juntar espinafres a um batido (smoothie). Pode também juntar cenouras raladas, abacate, ou rodela de tomate a uma sanduíche. Ou, pode tentar fazer a seguinte receita:

### Ingredientes

- 1 libra (pound) de macarrão cotovelinhos, ou conchas/búzios ou rotini, cozido
- 1 abóbora esparguete (squash) (ou 1 saco de cubos de abóbora congelada), cozida
- 3 colheres de sopa de manteiga
- 3 colheres de sopa de farinha
- 2 chávenas de leite
- 2 chávenas de queijo cheddar ralado

### Instruções

Se usar abóbora esparguete (squash) fresca, remova a casca e as sementes. Esmague a abóbora bem com um garfo ou obtenha um puré com a varinha mágica ou um processador de alimentos. Ponha de lado.

Num tacho de tamanho médio, derreta a manteiga em lume médio. Adicione a farinha. Mexa bem durante 3 minutos. Adicione o leite e mexa. Quando o leite começar a ferver, acrescente o queijo. Mexa até ficar derretido. Tempere com sal e pimenta a gosto. Adicione a abóbora (squash) e mexa até ficar tudo bem combinado.

Coloque a massa e o molho num prato de ir ao forno. Coza no forno durante 15 minutos a 325 graus F (160 graus C). Ou, faça com antecedência, guarde no frigorífico, coberto, durante o máximo de 24 horas. Coza no forno durante 45 minutos.

Serve 8 pessoas.



# Nova rede de farmácias

Adquira os seus medicamentos cobertos.

O Plano da Comunidade da UnitedHealthcare tem uma nova rede de farmácias. Todos os beneficiários têm agora de ir às farmácias que fazem parte da nossa rede. Isto irá assegurar que os medicamentos receitados para a sua família são cobertos. A nova rede inclui mais de 100 farmácias retalhistas nacionais, de cadeia pequena e independentes, em todo o estado de Rhode Island. Entre as cadeias maiores incluídas, encontrará a CVS, Target, Stop & Shop e Wal-Mart.

Se a sua farmácia atual não faz parte da rede, tem de transferir as suas receitas. Isto é fácil. Basta levar os frascos das receitas à nova farmácia e peça-lhes que os respetivos medicamentos sejam transferidos. Ou, contacte o consultório do seu médico e peça que transfiram as suas receitas para a nova farmácia.

 **Escolha uma farmácia.** Pode encontrar farmácias que fazem parte da nossa rede em **UHCCCommunityPlan.com**. Ou contacte os nossos Serviços de Apoio ao Beneficiário, de segunda a sexta-feira, das 08h00 às 19h00, através do número de telefone **1-800-587-5187 (serviços em língua textual: TTY 711)**.

## Conheça os seus benefícios no que se refere a medicamentos

Visite o nosso website para se informar sobre o programa de benefícios dos seus medicamentos. Aí poderá ver informações sobre:

- 1. Quais os medicamentos que estão cobertos.** Existe uma lista de medicamentos cobertos.
- 2. Onde adquirir os medicamentos receitados.** Pode encontrar uma farmácia perto de si que aceite o seu plano. Pode também obter determinados medicamentos com entrega pelo correio.
- 3. Regras que podem ser aplicáveis.** Alguns medicamentos podem ser apenas cobertos em certos casos. Por exemplo, pode necessitar de tentar tomar primeiro um medicamento diferente. (Isto chama-se Terapêutica por Etapas.) Ou, poderá necessitar de aprovação da UnitedHealthcare para receber um medicamento. (Isto chama-se autorização prévia.) Podem também existir limites quanto à quantidade dispensada de certos medicamentos.

## A sua privacidade é importante

Levamos a sério a sua privacidade. Temos muito cuidado com a informação de saúde protegida (PHI) da sua família. Protegemos igualmente a sua informação financeira (FI) Usamos a informação de saúde e a informação financeira para gerir os nossos negócios. Isto ajuda-nos a prestar-lhe serviços, produtos e informações.

Protegemos a informação de saúde e financeira oral, escrita e eletrónica. Dispomos de regras que nos orientam sobre como manter a informação de saúde e a informação financeira seguras. Não queremos que a informação de saúde ou a informação financeira se perca ou que seja destruída. Queremos ter a certeza de que ninguém as utiliza indevidamente. Usamos tal informação cuidadosamente. Dispomos de normas que explicam o seguinte:

- como podemos usar a informação de saúde e a informação financeira
- quando podemos partilhar esta informação com outros
- que direitos tem sobre a informação de saúde e a informação financeira da sua família

 **Não se trata de um segredo.** Pode ler a nossa política de privacidade descrita no seu Manual do Beneficiário. Encontra-se online em **myuhc.com/CommunityPlan**. Podem também ligar para os Serviços de Apoio ao Beneficiário através do número de linha grátis **1-800-587-5187 (serviços em língua textual: TTY 711)** para solicitar o de uma cópia pelo correio. Se a política sofrer alterações, enviar-lhe-emos uma notificação





## Canto de Recursos

**Serviços de Apoio ao Beneficiário** Escolha um médico, faça perguntas sobre benefícios ou apresente queixas, em qualquer idioma (linha gratuita).

**1-800-587-5187**

**(serviços de telefone textual: TTY 711)**

**O nosso website e aplicações** Escolha um prestador de cuidados de saúde, leia o seu Manual do Beneficiário ou veja o seu cartão de identificação, onde quer que esteja.

**[myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)**  
**Health4Me**

**Saúde Comportamental Optum** Aceda aos seus benefícios de tratamento de saúde mental e de perturbações de abuso de substâncias tóxicas, 7 dias por semana, 24 horas por dia.

**1-800-435-7486**

**(serviços em língua textual: TTY 711)**

**Cuidados durante a gravidez no Twitter**

Obtenha sugestões úteis, informação sobre o que esperar, bem como lembretes de gravidez importantes.

**@UHCPregnantCare**  
**@UHCEmbarazada**

**KidsHealth** Aceda a informação de confiança sobre temas de saúde e sobre crianças.

**[UHCommunityPlan.com/Rikids](http://UHCommunityPlan.com/Rikids)**

**QuitLine** Obtenha ajuda gratuita para deixar de fumar (linha gratuita).

**1-800-QUIT-NOW**

**(serviços em língua textual: TTY 711)**

**[smokefree.gov](http://smokefree.gov)**

**Linha Direta Nacional de Violência**

**Doméstica** Receba apoio, recursos e aconselhamento para a sua segurança 24 horas por dia, 5 dias por semana (chamada gratuita).

**1-800-799-SAFE**

**(serviços em língua textual: TTY 1-800-787-3224)**  
**[thehotline.org](http://thehotline.org)**

A UnitedHealthcare não discrimina com base na raça, cor, origem nacional, género, idade ou incapacidade nos seus programas de saúde e atividades.

## Clube de Culturas

Queremos que todos os beneficiários de todas as culturas e idiomas obtenham os serviços de cuidados que necessitam. Informe os seus prestadores quanto ao idioma que prefere ler e falar. Diga-lhes se tem algumas necessidades especiais de ordem cultural. Estão disponíveis intérpretes de viva voz e especialistas de linguagem gestual para pessoas surdas. O consultório do seu médico pode ajudá-lo a coordenar estes serviços.

Se necessitar de receber cuidados de saúde num idioma que não seja o inglês, podemos ajudar. Podemos também proporcionar materiais aos beneficiários que tenham deficiências visuais.



**Obtenha ajuda.** Necessita de receber cuidados de saúde num idioma que não seja o inglês? Deseja receber materiais num formato diferente? Contacte os Serviços de Apoio ao Beneficiário. Temos intérpretes disponíveis.

## Assuma o controlo

Aproveite ao máximo a sua consulta.

A preparação para a consulta com o seu prestador de cuidados pode ajudá-lo a tirar o máximo proveito da consulta. Também se deve certificar de que o seu prestador está ao corrente de todos os cuidados que está a receber. Eis como pode assumir o controlo da sua saúde:

1. Pense naquilo que pretende obter nesta consulta antes de ir ao consultório. Tente concentrar-se nas três coisas mais importantes para as quais necessita de auxílio.
2. Informe o seu prestador de cuidados sobre os medicamentos ou vitaminas que toma regularmente. Leve consigo uma lista por escrito que mencione todos. Ou leve consigo os medicamentos.
3. Informe o seu prestador de cuidados quais os outros prestadores de cuidados que está a consultar. Inclua prestadores de saúde comportamental. Mencione qualquer medicamento ou tratamento que aqueles lhe possam ter receitado.
4. Se estiver a consultar um especialista, peça-lhe um relatório de todas as conclusões. Adquira uma cópia dos resultados de quaisquer testes a que se tenha submetido. Entregue estas informações ao seu médico regular aquando da próxima consulta.
5. Anote os seus sintomas. Diga ao seu médico como se sente. Mencione quaisquer novos sintomas e quando é que estes começaram.
6. Vá acompanhado para sentir que tem apoio. Essa pessoa pode ajudá-lo a lembrar-se e a anotar informações.



**Verifique os exames médicos.** Os exames médicos não são só para os miúdos. Vá ao médico uma vez por ano para uma consulta anual de rotina. Será submetido a testes/análises ou tomará as vacinas que necessita. Necessita de encontrar um novo prestador de cuidados de saúde? Visite **[myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)**.