



# Health Talk



istock.com/gradyreese

Primavera 2022

United  
Healthcare®  
Community Plan

## Proteja a sua saúde

Para obter a informação mais atualizada sobre a vacina do COVID-19, acesse a [uhcommunityplan.com/covid-19/vaccine](https://uhcommunityplan.com/covid-19/vaccine).

## Preocupamo- nos consigo

Damos aos nossos prestadores ferramentas para que possam cuidar melhor dos nossos membros. Estas ferramentas são designadas diretrizes de prática clínica. Informam os prestadores sobre como gerir as doenças e promover o bem-estar.

As diretrizes cobrem cuidados para uma variedade de doenças e condições como a diabetes, a tensão arterial elevada e a depressão. Também dão informação sobre a forma de se manter bem com a dieta e o exercício adequados e as vacinas recomendadas. Para mais informação, acesse a [uhcprovider.com/cpg](https://uhcprovider.com/cpg).



istock.com/Antonio\_Diaz

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

AMC-065-RI-CAID-PORTUGUESE CSRI22MC5109127\_001



## Está a dormir o suficiente?

Há muitas coisas que pode fazer para experienciar uma vida mais saudável. Dormir o suficiente é uma delas. De acordo com os Centros para o controlo e prevenção de doenças (CDC), a falta de sono está associada a diversas doenças crónicas, incluindo:

- Depressão
- Doenças cardíacas
- Obesidade
- Diabetes tipo 2

Se tem problemas em adormecer à noite, eis 3 sugestões para ter uma boa noite de descanso:

1. Deite-se e levante-se todos os dias à mesma hora
2. Permaneça ativo durante o dia, para se sentir cansado à noite
3. Não tenha televisões, portáteis, tablets e telefones no quarto

Saiba mais sobre os bons hábitos de sono em [cdc.gov/sleep](https://www.cdc.gov/sleep).

## Os números

- As crianças com idades entre os 6 e os 12 anos precisam de 9 a 12 horas de sono à noite
- Os adolescentes com idades entre os 13 e os 18 anos precisam de 8 a 10 horas de sono à noite
- Os adultos precisam de, no mínimo, 7 horas de sono à noite

# Rotina saudável

## Conselhos para um dia mais saudável

Nem sempre é fácil viver uma vida saudável. Grandes alterações em termos de dieta ou atividade podem ser difíceis de manter a longo prazo. Estudos mostram que fazer pequenas alterações na rotina diária pode ajudar. Adicionar lentamente ações saudáveis ao seu dia aumenta a probabilidade de continuar a fazer as mesmas.

Precisa de ideias? Eis 3 pequenos passos que pode dar para tornar a sua rotina diária mais saudável.

1. **Faça o percurso mais longo.** Usa habitualmente o elevador? Passe a subir e a descer as escadas. Ou estacione num local mais distante quando vai para o trabalho ou às compras. Este exercício adicional vai-se acumulando.
2. **Experimente uma alternativa aos refrigerantes.** Os refrigerantes contêm muito açúcar. Estudos sugerem que os refrigerantes diet podem causar desejo de mais. A água gaseificada sem adoçantes artificiais pode compensar o desejo de refrigerantes. Outra opção saborosa é água com uma infusão de frutos.
3. **Não deixe de tomar o pequeno-almoço.** De acordo com Cleveland Clinic, um pequeno-almoço saudável ajuda a nutrir o seu corpo ao longo do dia, melhora a saúde cardíaca, reduz o risco de diabetes e reduz a fadiga mental. Papas de aveia, um wrap integral, queijo fresco com fruta ou frutos secos são opções saudáveis para o pequeno-almoço. Faça o que funcionar melhor para a sua vida atarefada.



**Cuide-se.** É importante arranjar tempo para cuidar de si. Aceda a [healthtalkselfcare.myuhc.com](https://www.healthtalkselfcare.myuhc.com) para transferir um cartão de cuidados próprios BINGO. Faça uma atividade de cuidados próprios diferente, todos os dias, até fazer BINGO.



# Conheça os seus benefícios relativamente aos medicamentos

Aceda a [myuhc.com/communityplan/pharmaciesandrx](https://myuhc.com/communityplan/pharmaciesandrx) para obter informação sobre os benefícios relativos aos medicamentos sujeitos a receita médica. Inclui informação sobre:

## 1. Que medicamentos estão cobertos.

Há uma lista dos medicamentos cobertos. Pode necessitar de usar um medicamento genérico em vez do medicamento de marca.

**2. Onde pode aviar as receitas.** Pode procurar uma farmácia perto de si que aceite o seu plano. Também pode receber certos medicamentos pelo correio.

## 3. 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.

**4. Quaisquer custos a desembolsar por si.** Não temos copagamentos para receitas médicas.



**Verifique.** Obtenha informação sobre os benefícios relativos aos medicamentos em [myuhc.com/communityplan/pharmaciesandrx](https://myuhc.com/communityplan/pharmaciesandrx). Ou ligue gratuitamente para os Serviços para Membros para o número de telefone, que se encontra indicado no canto dos recursos, na página 6 desta newsletter.



# Mantenha-se bem

## Programas 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 do nosso programa de saúde da população. 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 sem qualquer custo para si. Pode optar por interromper qualquer programa a qualquer momento. Pode obter mais informação sobre os nossos programas e serviços em [myuhc.com/communityplan/healthwellness](https://myuhc.com/communityplan/healthwellness).

Se precisar de uma recomendação para o nosso programa de gestão de processos, ligue para os Serviços para Membros para o número de telefone que se encontra indicado no canto de recursos, na página 6 desta newsletter.

iStock.com/damircudic

# Obter cuidados

## Saiba quem deve consultar e onde se deve dirigir

O seu prestador de cuidados primários coordena os seus cuidados de saúde. Deve consultar o seu prestador para todas as suas necessidades de cuidados preventivos, como consultas de rotina, vacinas e rastreios. Deve consultá-lo também sempre que esteja doente. O seu prestador de cuidados primários pode proporcionar-lhe as ferramentas para o ajudar a perder peso, deixar de fumar ou ter um estilo de vida mais saudável.

Quer sentir-se à vontade quando fala com o seu prestador. Pode querer 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. Pode obter informação sobre os prestadores do plano. A informação disponível inclui:



istock.com/PeopleImages

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

Se precisar de consultar um prestador imediatamente, pode obter cuidados, fora do horário normal de expediente, num centro de cuidados urgentes. Ou perguntar ao seu prestador se faz consultas virtuais.

Para encontrar um novo prestador ou procurar a localização dos centros de cuidados urgentes perto de si, aceda a [uhccp.com/newslettersri](http://uhccp.com/newslettersri). Ou ligue gratuitamente para os Serviços para Membros para o número de telefone, que se encontra listado no canto dos recursos, na página 6 desta newsletter.

## 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 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 número de telefone que se encontra listado no canto dos recursos, na página 6 desta newsletter. Encontram-se disponíveis serviços TDD/TTY e de assistência noutras línguas se necessitar dos mesmos.



istock.com/PeopleImages

# Assuma o controlo

## Prepare-se para a consulta com o seu prestador

Preparar-se para a consulta com o seu prestador pode ajudá-lo a tirar o melhor proveito da mesma. Tal como ter a certeza de que o seu prestador sabe tudo sobre os cuidados que recebe. Eis 4 maneiras de assumir o controlo dos seus cuidados de 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 os medicamentos. Mencione quem lhos prescreveu.
- 3. Fale ao seu prestador sobre os outros prestadores que também esteja a consultar.** Inclua os prestadores de saúde comportamental. Traga cópias de quaisquer resultados de exames ou planos de tratamento de outros prestadores.
- 4. Se esteve no hospital ou nas urgências (ER), deve consultar o seu prestador, logo que possível, após a alta.** Partilhe com o seu prestador as instruções que recebeu aquando da alta. Faça um seguimento adequado para evitar outra ida ao hospital ou às urgências.

## Cumprimos as regras do manual

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

- Os seus direitos e responsabilidades como membro
- Os benefícios e serviços que tem
- Os benefícios e os 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/benefitsandcvg](https://myuhc.com/communityplan/benefitsandcvg).

Para solicitar uma cópia do manual, ligue gratuitamente para os Serviços para Membros para o número de telefone, que se encontra indicado no canto dos recursos, na página 6 desta newsletter.



iStock.com/vorDa

# Seguro e protegido

## Como usamos e protegemos os dados culturais e a língua

Recebemos informação sobre si. Isto pode incluir a raça, etnia, a língua que fala, identidade de género e orientação sexual. Estes dados e outra informação pessoal sobre si é informação de saúde protegida (PHI). Podemos partilhar esta informação com os prestadores de cuidados de saúde como parte do tratamento, pagamento e operações para satisfação das suas necessidades de cuidados de saúde.

Exemplos sobre como podemos usar a PHI para melhorar os serviços que prestamos incluem:

- Encontrar lacunas nos cuidados
- Ajudá-lo noutras línguas que não o inglês
- Criar programas para satisfação das suas necessidades
- Informar os seus cuidados de saúde sobre as línguas que fala

Não usamos estes dados para negar cobertura ou limitar os benefícios. Protegemos esta informação da mesma forma que protegemos toda a outra PHI. O acesso está restringido aos funcionários que precisam de o usar. Os nossos edifícios e computadores são seguros. As palavras-passe nos computadores e outras proteções do sistema mantêm os seus dados seguros.

Para saber mais sobre como protegemos os seus dados culturais, aceda a [uhc.com/about-us/rel-collection-and-use](https://www.uhc.com/about-us/rel-collection-and-use). Para obter mais informação sobre o nosso programa de equidade na saúde, aceda a [unitedhealthgroup.com/what-we-do/health-equity.html](https://www.unitedhealthgroup.com/what-we-do/health-equity.html).



iStock.com/stockfour

## Canto dos 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](https://myuhc.com/communityplan)**

**Quit for Life®:** Obtenha ajuda para deixar de fumar sem qualquer custo para si (número gratuito).

**1-866-784-8454, TTY 711**

**[quitnow.net](https://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](https://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](https://liveandworkwell.com)**

**BH Link:** O apoio de saúde de mental encontra-se disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana.

**401-414-LINK (401-414-5465)**



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.



UnitedHealthcare Community Plan no da un tratamiento diferente a sus miembros en base a su sexo, edad, raza, color, discapacidad u origen nacional.

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, discapacidad u origen nacional, puede enviar una queja a:

Civil Rights Coordinator  
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UTAH 84130  
**UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**

Usted tiene que enviar la queja dentro de los 60 días de la fecha cuando se enteró de ella. Se le enviará la decisión en un plazo de 30 días. Si no está de acuerdo con la decisión, tiene 15 días para solicitar que la consideremos de nuevo.

Si usted necesita ayuda con su queja, por favor llame al número de teléfono gratuito para miembros que aparece en su tarjeta de identificación del plan de salud, TTY **711**, de 8 a.m. a 6 p.m., de lunes a viernes.

Usted también puede presentar una queja con el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

**Internet:**

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

Formas para las quejas se encuentran disponibles en:

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

**Teléfono:**

Llamada gratuita, **1-800-368-1019, 1-800-537-7697** (TDD)

**Correo:**

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

Si necesita ayuda para presentar su queja, por favor llame al número gratuito para miembros anotado en su tarjeta de identificación como miembro.

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Tales como, cartas en otros idiomas o en letra grande. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame al número de teléfono gratuito para miembros que aparece en su tarjeta de identificación del plan de salud, TTY **711**, de 8 a.m. a 6 p.m., de lunes a viernes.



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.