



HealthTalk

O seu percurso para uma saúde melhor



Apoio do plano de saúde na palma da sua mão

Descarregue a **app UnitedHealthcare** para ter acesso às regalias e à cobertura do seu plano. Disponível na App Store® ou no Google Play™.



Regalias do plano

Mantenha a sua cobertura

Fique atento(a) a atualizações importantes.

As regras para manter a sua cobertura do UnitedHealthcare Community Plan podem estar a mudar. É importante manter-se informado(a) para que possa continuar a manter as suas regalias.

Pode ter de tomar medidas para manter a sua cobertura. Isso pode incluir aspetos como atualizar as suas informações ou cumprir determinados requisitos.

Fique atento(a) às mensagens do UnitedHealthcare Community Plan. Essas mensagens dir-lhe-ão o que precisa de fazer e quando fazê-lo.



Manter-se a par dessas atualizações pode ajudar a evitar interrupções na sua cobertura.



Competências digitais

Aprenda novas competências digitais na sua biblioteca.

A sua biblioteca local pode disponibilizar aulas para ajudar a utilizar a tecnologia e encontrar informações de saúde fiáveis online.

Programas como o Digital Pathways, da American Library Association, ajudam adultos a desenvolver a sua confiança na utilização da internet, e-mail, videochamadas e serviços online. Essas competências podem apoiar a sua saúde, o trabalho e a vida quotidiana.

As bibliotecas são locais seguros e acolhedores que oferecem apoio e oportunidades de aprendizagem.



Experimente algo novo.

Ligue para a sua biblioteca local ou visite-a para saber mais sobre as aulas que podem ajudar a desenvolver as suas competências.

A saúde tem um significado diferente

Para algumas, pode significar fazer refeições equilibradas ou manter-se ativo. Para outros, pode significar descansar o suficiente, gerir o stress ou cuidar das necessidades de saúde contínuas. Pequenos passos podem ajudar a cuidar da sua saúde da forma que funcione melhor para si.



Vacina contra a gripe

Proteja-se nesta época da gripe.

A época da gripe chegou. A gripe pode espalhar-se facilmente de uma pessoa para outra.

A gripe é mais grave do que uma constipação. Todos os anos, adoecem muitas pessoas. Algumas delas podem precisar de consultar um prestador de cuidados de saúde ou de ir ao hospital.

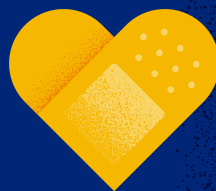
Vacinar-se contra a gripe é a melhor maneira de se proteger e proteger as pessoas à sua volta. Pode ajudar a evitar que fique doente e pode ajudar a impedir que a doença seja grave.

As vacinas contra a gripe estão cobertas pelo seu plano. Pode obtê-las de forma rápida e fácil.

Vacinar-se contra a gripe todos os anos é importante. O vírus da gripe pode sofrer mutações, por isso ajuda a protegê-lo(a) em cada época da gripe.



Proteja-se nesta época Visite o seu prestador de cuidados de saúde ou uma farmácia próxima para se vacinar contra a gripe.





Os exames de rastreio de cancro podem salvar vidas.

Cuidar da sua saúde é muito importante. Os exames de rastreio de cancro são testes simples que ajudam a detetar o cancro precocemente. Quando o cancro é detetado precocemente, pode ser mais fácil tratá-lo.

Exames de rastreio para homens e mulheres.

- Rastreio do cancro do cólon
- Rastreio de cancro do pulmão (para pessoas que fumam atualmente ou que fumavam muito)

Exames de rastreio para mulheres

- Rastreio do cancro da mama (mamografia)
- Rastreio do cancro do colo do útero (Papanicolau ou teste de HPV)

Exames de rastreio para homens

- Exames de rastreio para o cancro da próstata



Nem todos precisam dos mesmos exames. A sua idade, antecedentes familiares e saúde podem influenciar os exames de rastreio necessários. **Fale com o seu prestador de cuidados de saúde para saber que exames são os mais adequados para si.**



Apoio adicional para uma gravidez saudável

Se está grávida ou planear engravidar, o seu plano de saúde pode oferecer apoio adicional.

O Healthy First Steps é um programa que a apoia durante a gravidez e após o nascimento do seu bebé. Liga-a um gestor de cuidados que a ajuda a manter o foco e a obter os cuidados de que precisa.

O seu gestor de cuidados trabalhará consigo para criar um plano e ajudá-la a manter os cuidados em dia antes e depois do nascimento do seu bebé.

O programa pode ajudá-la(o) a:

- Agendar consultas com um prestador de cuidados de saúde e encontrar transporte.
- Gerir os seus cuidados durante a gravidez.
- Obter ajuda após o seu bebé nascer.
- Encontrar programas e serviços locais

Se precisar de ajuda adicional, o seu gestor de cuidados pode entrar em contacto consigo e ajudá-la a coordenar os seus cuidados.



Quer saber mais? Ligue para o Serviço de Apoio a Membros para verificar se é elegível e para obter mais informações sobre este programa.





Pequenos passos podem levar a uma saúde melhor.

Comece com pequenas coisas para ter uma vida mais saudável.

Melhorar a sua saúde não precisa de acontecer de uma vez só. Pequenas mudanças podem acumular-se ao longo do tempo. Ao dar um passo de cada vez, os hábitos saudáveis podem tornar-se parte da sua rotina diária.

Pense numa coisa que gostaria de melhorar. Talvez queira beber mais água, comer mais frutas e vegetais, ser mais ativo ou dormir mais. Escolha um objetivo e concentre-se nele. Os pequenos objetivos costumam ser mais fáceis de alcançar do que os grandes.

Por exemplo, se quiser estar mais ativo, comece com uma caminhada de 10 minutos por dia. Se quiser ter uma alimentação mais saudável, adicione uma peça de fruta ao seu pequeno-almoço. Passos simples como esses podem ajudá-lo(a) a criar hábitos saudáveis e duradouros.

Também é importante celebrar os seus progressos. Todas as escolhas saudáveis são motivo de orgulho. Mesmo que falhe um dia, não desista. Amanhã é uma nova oportunidade para tentar novamente.

Os amigos e familiares também podem ajudar. Partilhe os seus objetivos com alguém em quem confia. Essas pessoas podem encorajá-lo(a) e ajudá-lo(a) a manter a motivação.

Lembre-se: ter boa saúde é um percurso. Não precisa de ser perfeito. O mais importante é evoluir de forma constante e escolher hábitos saudáveis sempre que possível.



Dê o próximo passo.

Escolha um hábito saudável para melhorar esta semana. Pequenas mudanças hoje podem ajudá-lo(a) a construir um futuro mais saudável.





Regalias do plano

Verifique as suas regalias — pode ter mais do que pensa.

Sabe o que o seu plano de saúde cobre?

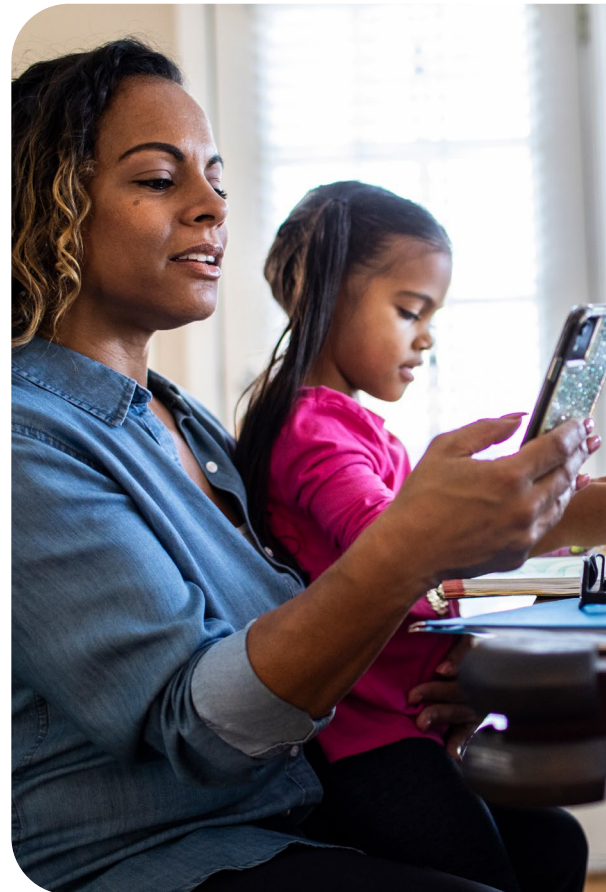
Muitas pessoas não utilizam todas as suas regalias. Verificar o seu plano pode ajudá-lo(a) a entender as regalias que tem.

Pode utilizar a app UnitedHealthcare para ver as suas regalias. Ao iniciar sessão:

- Aceda à secção “Regalias”.
- Toque no plano do seu filho ou da sua filha.
- Veja que serviços estão abrangidos pela cobertura.
- Veja o que o seu plano já pagou e quanto possa ainda estar a dever.



Reserve um momento para iniciar sessão hoje. Inicie sessão na app UnitedHealthcare para ver as suas regalias.



Recursos para membros

Estamos aqui para ajudar

Aceda ao seu plano 24 horas por dia, 7 dias por semana

Encontre as informações e o apoio de que precisa quando e onde precisar.

App UnitedHealthcare:

Descarregue na App Store® ou no Google Play™

O nosso website para membros:
myuhc.com/communityplan

Linha de enfermagem (NurseLine):

1-877-440-9407, TTY 711

Obtenha aconselhamento de saúde de um enfermeiro 24 horas por dia, 7 dias por semana (número gratuito).

Serviços para Membros

Número gratuito **1-800-587-5187, TTY 711**

Obtenha ajuda com as suas perguntas e preocupações. Encontre um prestador de cuidados de saúde ou centro de cuidados urgentes, faça perguntas sobre regalias ou obtenha ajuda para agendar uma consulta, em qualquer língua.





Recursos para membros

Quit For Life:

1-866-784-8454, TTY 711 | quitnow.net

Peça ajuda para deixar de fumar (gratuito).

Transporte:

1-855-330-9131, TTY 711

O Gabinete Executivo de Saúde e Serviços Humanos de Rhode Island (EOHHS) firmou uma parceria com a Medical Transportation Management (MTM) para fornecer serviços de transporte não urgente. Os membros devem atender a requisitos específicos para terem direito ao transporte. Os bilhetes de autocarro têm de ser pedidos com 7 dias úteis de antecedência. Para deslocações em carrinha ou táxi, telefone com, pelo menos, 2 dias úteis de antecedência da sua consulta.

Gestão de cuidados:

1-800-672-2156, TTY 711

Os associados com problemas crónicos de saúde e necessidades complexas podem receber chamadas telefónicas, consultas ao domicílio, educação sobre saúde, encaminhamentos para recursos da comunidade, lembretes de consultas, ajuda com deslocações e muito mais (número gratuito).

BH Link: 401-414-LINK (401-414-5465)

O apoio à saúde mental está disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana.

Live and Work Well: liveandworkwell.com

Encontre artigos, ferramentas de cuidados pessoais, prestadores de cuidados e recursos de saúde mental e de ajuda no caso de uso de substâncias psicoativas.

Healthy First Steps®:

1-800-599-5985, TTY 711

uhchealthyfirststeps.com

Obtenha apoio durante a gravidez (número gratuito).

Cal Health:

Cuide da sua saúde mental com a aplicação Calm Health. Esta aplicação apresenta programas digitais desenvolvidos para o/a ajudar a cuidar do seu bem-estar. Comece por descarregar a **app UnitedHealthcare®** e por encontrar Calm Health na página Cobertura e Regalias.

Recursos comunitários:

uhc.care/HTCommResources

Os recursos comunitários UnitedHealthcare têm programas que podem disponibilizar ajuda com alimentos, alojamento, pagamento de despesas básicas da casa e muito mais. Pesquise para encontrar ajuda na sua área.

Expressable: expressable.com/united

Colabore com um terapeuta da fala qualificado para sessões virtuais individuais a partir do conforto de sua casa, com atividades práticas semanais, educação e apoio para atingir os seus objetivos mais rapidamente.

Ginásio One Pass e

Subscrição de fitness digital:

Número gratuito **1-800-587-5187, TTY 711**

Obtenha acesso a uma rede de ginásios e locais de fitness e aulas de fitness ao vivo, digitais e treinos a pedido. Os associados também têm acesso a adesões familiares do YMCA. Devem ter 18 anos ou mais. Ligue para o Serviço de Apoio a Membros para se inscrever.

Notice of nondiscrimination

Our Companies comply with applicable civil rights laws and do not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex (consistent with 45 CFR § 92.101(a)(2)). We do not exclude people or treat them less favorably because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

We provide free aids and services to help you communicate with us. You can ask for interpreters and/or for communications in other languages or formats such as large print. We also provide reasonable modifications for persons with disabilities.

If you need these services, call the toll-free number on your member identification card (TTY **711**).

If you believe that we failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can send a complaint to the Civil Rights Coordinator:

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

Optum Civil Rights Coordinator
1 Optum Circle
Eden Prairie, MN 55344
Optum_Civil_Rights@Optum.com

If you need help filing a complaint, call the toll-free number on your member identification card (TTY **711**).

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights:

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

Phone: **1-800-368-1019, 800-537-7697** (TDD)

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

Complaint forms are available at: **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.

This notice is available at: **<https://www.uhc.com/nondiscrimination-med>**
<https://www.optum.com/en/language-assistance-nondiscrimination.html>

Notice of availability of language assistance services and alternate formats

ATTENTION: Free language assistance services and free communications in other formats, such as large print, are available to you. Call the toll-free number on your member identification card.

ATENCIÓN: Si habla **español (Spanish)**, tiene acceso a servicios gratuitos de asistencia lingüística y a materiales gratuitos en otros formatos, como letra grande. Llame al número de teléfono gratuito que aparece en su tarjeta de identificación de miembro.

ATENÇÃO: Se fala **português, (Portuguese)**, estão disponíveis para si serviços gratuitos de assistência linguística e comunicações gratuitas noutros formatos, como letras grandes. Telefone para o número gratuito no seu cartão de identificação de associado.

注意：如果您說中文，**(Chinese)**，則可獲得免費的語言協助服務及其他形式的免費通訊服務（例如：大字體印刷）。請撥打會員身份識別卡上的免付費電話。

សម្គាល់: ប្រសិនបើអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ **(Khmer)** សេវាកម្មជំនួយភាសាឥតគិតថ្លៃ និងការទំនាក់ទំនងឥតគិតថ្លៃក្នុងទម្រង់ផ្សេងៗទៀត ដូចជាអក្សរធំៗ គឺអាចរកបានសម្រាប់អ្នក។ សូមទូរសព្ទទៅលេខដែលឥតគិតថ្លៃដែលមាននៅលើកាតសម្គាល់សមាជិករបស់អ្នក។

ATTENTION : Si vous parlez **français (French)**, des services d'assistance linguistique gratuits et des communications gratuites dans d'autres formats, tels que du texte en gros caractères, sont à votre disposition. Veuillez composer le numéro gratuit figurant sur votre carte de membre.

ATANSYON: Si w pale **Kreyòl Ayisyen (Haitian Creole)**, gen sèvis èd aladispozisyon w gratis pou lang ou pale a, ansanm ak kominikasyon gratis nan lòt fòm, tèlke gwo karaktè. Rele nimewo gratis lan ki sou kat idantifikasyon ou kòm manm lan.

DYÉÐÉ-GBO-DE-ÐÈ: Ɔ juʼ ké mè dyi wuɖu **Bàsɔ̀, (Bassa)**, wuɖu-xwíníín-mú-zà-zà ké nyo-bʋn-po-kà 6eʼ 6é nyuɛɛ ɖéɓé ɖéinʼbě, 6eʼ se wíɖí pée-pée ɖò kɔ́ɛ nì 6ó mè bìì. Gàɖàfò-ɖúú nɔnba ɖà kɔ́ kpoo-nyo juʼin nyéné kard.

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية **(Arabic)**، فتوجد هناك خدمات مساعدة لغوية مجاًاً ورسائل مجانية بتنسيقات أخرى، مثل الطباعة بحروف كبيرة. اتصل بالرقم المجاني المدون على بطاقة تعريف العضو الخاصة بك.

ATTENZIONE: se parla **italiano (Italian)**, sono disponibili servizi gratuiti di assistenza linguistica e comunicazioni gratuite in altri formati, come la stampa a caratteri grandi. Chiami il numero verde riportato sulla Sua tessera identificativa del piano sanitario.

ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ **(Lao)**, ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ ແລະ ມີການສື່ສານໃນຮູບແບບອື່ນໆ ອາດມີໃຫ້ທ່ານເຊັ່ນ: ສື່ສົ່ງພິມຂະໜາດໃຫຍ່. ໂທຫາເບີໂທບໍ່ເສຍຄ່າຢູ່ໃນບັດປະຈຳຕົວສະມາຊິກຂອງທ່ານ.

Ige nti: Ọ bụrụ na ị na-asụ **asụsụ igbo, (igbo)**, ị ga-enweta enyemaka asụsụ n'efu ya na nkwurịta n'efu, n'ụdị ndị ọzọ, dịka nnukwu mbipụta akwụkwọ, dị ka ị nwere. Kpọọ nomba a na-akwughị ụgwọ dị na kaadị njirimara onye òtù gị.

UWAGA: Jeśli mówi Pan/Pani w **języku polskim, (Polish)**, dostępne są bezpłatne usługi pomocy językowej i komunikacji w innych formatach, np. duży druk. Proszę zadzwonić pod bezpłatny numer podany na karcie identyfikacyjnej członka.

참고: 귀하가 **한국어, (Korean)**을 구사하시는 경우, 무료 언어 지원 서비스와 다른 형식의 무료 커뮤니케이션(예, 큰 활자체로 된 정보)을 이용하실 수 있습니다 가입자 식별 카드에 기재된 무료 전화번호로 전화하십시오.

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng **Tagalog, (Tagalog)**, may makukuha kang mga serbisyong libreng tulong sa wika at mga libreng komunikasyon sa mga ibang anyo, tulad ng malaking print. Tawagan ang libreng numero sa iyong kard ng pagkakakilanlan bilang miyembro.

ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите **по-русски, (Russian)**, Вы можете бесплатно воспользоваться помощью переводчика и информационными материалами в альтернативных форматах, например крупным шрифтом. Позвоните по номеру телефона для бесплатных звонков, указанному на Вашей идентификационной карточке участника.

AKÍYÈSÍ: Tí o bá nsọ **Yorùbá, (Yoruba)**, àwọn isẹ àtilẹhin èdè lófẹẹ ati àwọn ibánisọrọ ní àwọn ọna kika miràn, gẹgẹbi titẹ ílẹ, wà lárọwọtó fún ọ. Pe nomba lófẹẹ lori káádì idanimọ ọmọ egbé rẹ.

CHÚ Ý: Nếu quý vị nói tiếng **Việt (Vietnamese)**, quý vị sẽ nhận được các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí và nhận các tài liệu truyền thông miễn phí ở các định dạng khác như chữ in lớn. Vui lòng gọi số miễn cước trên thẻ nhận dạng hội viên của quý vị.