



O SEGREDO DE UMA VIDA BOA É EXCELENTE PLANO

HealthTALK



Use medicamentos genéricos

A Rhode Island adota a política de usar medicamentos genéricos primeiro. Se o seu médico receitar um medicamento de marca, a sua farmácia fornecer-lhe-á a versão genérica equivalente. Se tiver de receber um medicamento de marca, o seu médico necessitará de requerer autorização prévia para o mesmo. Conheça os seus benefícios referentes a medicamentos. Verifique em myuhc.com/CommunityPlan, ou contacte os Serviços para Membros através do número de telefone grátis: **1-800-587-5187**, **TTY (Serviços de telefone textual) 711**.



Luta contra a gripe

Chegou a altura de tomar a sua vacina anual

O vírus da gripe é muito comum, podendo causar problemas graves e até fatais. A melhor proteção é tomar uma vacina anual contra a gripe. Você e os seus filhos com 6 meses de idade ou mais velhos devem ser vacinados anualmente.

A estação da gripe pode iniciar a sua atividade já em outubro. Cada estação da gripe é diferente. Mesmo pessoas saudáveis podem ficar muito doentes devido à gripe e transmitir a outras pessoas. Quanto mais pessoas forem vacinadas, menos infecção da gripe será espalhada pela comunidade.



A melhor dose. O melhor local para tomar uma vacina contra a gripe é o consultório do seu prestador de cuidados de saúde primários (PCP). Poderá também tomar a vacina em qualquer clínica ou farmácia que aceite o seu plano. Visite myuhc.com/CommunityPlan ou use a aplicação **Health4Me™** para encontrar um local perto de si.



Qualidade superior

Os resultados da nossa melhoria da qualidade

O UnitedHealthcare Community Plan (Plano da Comunidade da UnitedHealthcare) aplica um programa de Melhoria da Qualidade. Este programa tem como objetivo prestar melhores cuidados e serviços aos membros. Anualmente é apresentado o nosso grau de sucesso.

No ano passado, um dos nossos objetivos consistiu no aumento do número de crianças que recebeu exames médicos anualmente. Enviámos aos nossos membros informações sobre como é importante para os seus filhos irem à uma consulta médica todos os anos para receberem vacinas e rastreios. Continuamos os nossos esforços para melhorar nesta área. No próximo ano gostaríamos que um maior número dos nossos membros receba:

- Rastreios preventivos
- Vacinas
- Exames físicos

Cada ano realizamos igualmente uma sondagem de opinião junto aos nossos membros, pois queremos averiguar até que ponto estamos a satisfazer as suas necessidades. As nossas sondagens de 2017 demonstraram resultados com pontuações mais elevadas sobre como os membros avaliam os seus cuidados de saúde. Este ano iremos debruçar-nos sobre a maneira de melhorarmos como os membros classificam os seus médicos. Proporcionámos aos nossos médicos impressos contendo sugestões sobre as preferências dos nossos membros para assim os poderem servir melhor.



Tenha tudo. Deseja obter mais informações sobre o nosso programa de Melhoria da Qualidade? Contacte os Serviços para Membros através do número de telefone grátis: **1-800-587-5187**, **TTY (Serviços de telefone textual) 711**.



O seu parceiro em saúde

O seu prestador de cuidados de saúde primários (PCP) coordena os seus cuidados de saúde, sendo o seu parceiro em saúde. É importante que o seu PCP tenha um bom relacionamento consigo.

Queremos que se sinta à vontade quando conversar com o seu PCP. Necessita de ter um PCP cujo consultório e horas de consulta sejam convenientes para si. Pode desejar ter um PCP que fale a sua língua ou que compreenda a sua cultura. Poderá preferir que o seu PCP seja um homem ou uma mulher. Se considera que o seu PCP não é o indicado para si, pode mudar em qualquer altura.

Pode adquirir mais informações sobre os prestadores online ou por telefone. As informações disponíveis incluem:

- Morada e número de telefone
- Qualificações
- Especialidade
- Certificação da Ordem dos Médicos
- Línguas que falam
- Faculdade de Medicina
- Residência médica



Explore. Para encontrar um novo PCP, visite **myuhc.com/CommunityPlan**

ou use a aplicação **Health4Me**. Ou contacte-nos através do número de telefone de chamada gratuita **1-800-587-5187**, **TTY (Serviços de telefone textual) 711**.

Chegou a hora de deixar de fumar

Participe no Great American Smokeout (Grande Dia de Não Fumar).

Sabia que 40 milhões de americanos ainda fumam cigarros? Isto é cerca de 17 por cento de adultos. Embora o consumo de tabaco tenha diminuído, mais pessoas estão a começar a fumar tabaco de outras maneiras. Charutos, cachimbos, cigarros eletrónicos e narguilés (cachimbos de água) estão a tornar-se muito populares.

O consumo de tabaco é a maior causa de doenças e morte evitável. Não existe um método seguro para consumir tabaco. Se consome tabaco, considere deixar de fumar no evento nacional The Great American Smokeout (Grande Dia de Não Fumar). Este ano este evento calha no dia 16 de novembro.

Deixar de fumar tem efeitos imediatos e a longo prazo. Não é fácil, mas pode duplicar ou triplicar as suas probabilidades de sucesso com ajuda. Aconselhamento e/ou medicamentos produzem bons resultados.



Você pode fazê-lo. O programa Quit for Life (Deixar para Sempre) pode ajudar. Pode obter coaching e educação online gratuitamente, numa aplicação móvel ou através do telefone. Visite **QuitNow.net** ou telefone através do número **1-800-227-2345**, TTY (**Serviços de telefone textual**) **711**.

Marque a sua mamografia de rastreio

Necessita de uma mamografia?

O cancro da mama é um dos cancros mais comuns nas mulheres. Mais de 250.000 mulheres serão diagnosticadas com cancro da mama este ano. Trata-se da segunda maior causa de morte por cancro nas mulheres. No entanto, graças a melhores métodos de rastreio e tratamento precoce, a taxa de mortes tem estado a declinar nas últimas três décadas. Atualmente, existem mais de 3 milhões de sobreviventes do cancro da mama nos EUA.

Uma mamografia é um raio-X da mama. É usado para detetar o cancro da mama cedo, antes de se notar a presença de um caroço. Poderão também ser usados outros testes em algumas mulheres. O cancro da mama quando detetado cedo é frequentemente curável. Fale com o seu prestador de cuidados de saúde sobre os seus fatores de risco de cancro. Estes incluem a sua história clínica, bem como a da sua família, etnia e estilo de vida. Juntamente com o seu prestador de cuidados, ambos podem criar o melhor programa de rastreio para si.

É tempo de mudar

Os adolescentes têm diferentes necessidades de cuidados de saúde do que as crianças. O seu adolescente está preparado para deixar o pediatra? Talvez tenha chegado a altura de mudar para um prestador de cuidados de saúde primários que trate adultos. A sua filha poderá necessitar de um prestador de cuidados de saúde que seja do sexo feminino, tal como uma especialista em ginecologia/obstetrícia.

Podemos ajudar o seu adolescente a escolher o prestador de cuidados de saúde mais indicado. Visite **myuhc.com/CommunityPlan** ou use a aplicação **Health4Me**. Ou contacte os Serviços para Membros através do número de telefone grátis: **1-800-587-5187**, TTY (**Serviços de telefone textual**) **711**.



Canto de recursos

Serviços para Membros Encontre um médico, faça perguntas sobre os benefícios, ou apresente uma queixa, em qualquer língua (chamada grátis).

1-800-587-5187, TTY 711

O nosso website e aplicação Encontre um prestador de cuidados, leia o seu Member Handbook (Guia do Membro), ou veja o seu cartão de identificação onde quer que esteja.

**myuhc.com/CommunityPlan
Health4Me™**

MyHealthLine™ (Linha Saúde) Se for elegível, pode obter um smartphone e um plano de serviço mensal.

UHCmyHealthLine.com

Text4baby Receba mensagens de texto semanalmente no seu telemóvel (cell phone) acompanhando as fases da sua gravidez. Inscreva-se enviando um **texto com a palavra BABY ou BEBÉ para 511411**. Em seguida introduza o código de participante HFS.

Healthy First Steps® Obtenha apoio durante todo período da sua gravidez.

1-800-599-5985, TTY 711

Baby Blocks™ Ganhe recompensas pela sua participação em cuidados pontuais pré-natais e visitas periódicas para o bem-estar do bebé.

UHCBabyBlocks.com

KidsHealth® Obtenha informações fiáveis sobre tópicos de saúde para e sobre as crianças.

UHC.com/Rlkids

Os Primeiros Passos Saudáveis

Ajudando-a a iniciar de modo excelente uma gravidez saudável

A gravidez pode ser uma fase emocionante. Mas isso, nem sempre é fácil. O programa Healthy First Steps® (Primeiros Passos Saudáveis) pode ajudar. Coordenaremos consigo e com o seu médico para a ajudar a ter a melhor gravidez possível, e iremos ajudá-la a seguir passos saudáveis ao longo do processo.

Aderindo ao programa Healthy First Steps, terá uma equipa pronta a ajudá-la proporcionando-lhe:

- Respostas às suas perguntas
- Ajuda para encontrar um médico perto de si
- Marcação de consultas
- Organização de transporte de ida e volta para consultas médicas
- Explicação da cobertura do seu plano de saúde
- Encontros pessoais e estabelecimento de uma estreita colaboração consigo, se tiver uma gravidez de alto risco



Inscreva-se agora! Enviar-lhe-emos um pacote de boas-vindas e um presente especial. Basta telefonar para o número **1-800-599-5985, TTY (Serviços de telefone textual) 711**.

Pode também ganhar recompensas por se apresentar nas suas consultas médicas durante e depois da sua gravidez com o programa Baby Blocks™. Inscreva-se em **UHCBabyBlocks.com** e ganhe um cartão presente no valor de \$20.