



Health Talk

iStock.com/whyframestudio



Inverno 2022

United
Healthcare®
Community Plan

A sua opinião é importante

Com início em março, poderá ser-lhe solicitado que responda a um inquérito pelo correio ou por telefone. Gostaríamos de saber qual o seu grau de satisfação com o UnitedHealthcare Community Plan. Se receber o inquérito, agradecemos que responda. A sua opinião ajuda-nos a melhorar o plano de saúde. As suas respostas são privadas.

Ideias para fazer exercício

Mantenha-se ativo este inverno

Todos sabemos que o exercício é importante, mas nem todos têm tempo ou dinheiro para ir ao ginásio. Para fazer um bom treino em casa, experimente estes exercícios simples:

- Exercícios clássicos, como abdominais, flexões, afundo/avanço, agachamentos e escalada de montanha
- Levantamento de pesos de baixo impacto, se não tiver pesos, utilize objetos do dia a dia que sejam confortáveis para levantar
- Ioga, tudo o que precisa é um tapete para se sentar e deitar



Experimente um treino simples em casa. Aprenda alguns movimentos simples de ioga em healthtalkyoga.myuhc.com.

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

AMC-064-RI-CAID-PORTUGUESE

CSRI22MC5109127_000



Tratamento da ADHD

Não há uma abordagem que se adequa a todas as situações

As crianças com Perturbação de hiperatividade/défice de atenção (ADHD) podem ter problemas em prestar atenção na escola ou em controlar o seu comportamento. Também podem ser demasiado ativas. Se o seu filho tem ADHD, o seu prestador poderá sugerir uma terapia comportamental. Também poderá sugerir medicação.

Há diversos tipos de medicamentos para o tratamento da ADHD. Poderá demorar algum tempo a encontrar o melhor tratamento para o seu filho. O seu filho poderá ter de mudar de medicamento ou de dosagem algumas vezes. Por isso, é importante que as crianças, que tomam medicamentos para a ADHD, façam cuidados de seguimento frequentes com o seu prestador.

Sorria

Os alimentos que come podem ser bons para os seus dentes

É importante cuidar dos seus dentes. Determinadas vitaminas e minerais, como o cálcio, a vitamina C e a vitamina A, são bons para os seus dentes. Eis alguns alimentos que pode incorporar na sua dieta para ajudar a manter os seus dentes fortes e saudáveis:

- Feijão
- Atum enlatado
- Queijo
- Cerejas
- Vegetais de folha verde-escura
- Toranja
- Limão
- Frutos secos de casca rija
- Laranja
- Salmão
- Sementes
- Iogurte

Para além de uma alimentação saudável é importante que faça cuidados dentários preventivos. As consultas regulares ao dentista ajudá-lo-ão a manter os dentes e as gengivas saudáveis, o que o pode ajudar a ter um melhor aspeto e a sentir-se melhor.



Saiba mais. Para saber mais sobre os benefícios dentários oferecidos pelo seu plano de saúde, ligue gratuitamente para os Serviços para Membros para o número de telefone que se encontra listado no canto dos recursos, na página 4 desta newsletter.

Altura de deixar de fumar

Ao deixar de fumar, pode sentir-se melhor e melhorar a sua saúde em geral. Pode ainda poupar dinheiro para as coisas que importam.

Deixar de fumar nem sempre é fácil, mas há recursos disponíveis para o ajudar. Tipos de apoio que levam a que deixar de fumar se torne mais fácil incluem:

- Obter aconselhamento junto de um prestador
- Falar com um conselheiro
- Seguir um plano de ação
- Usar produtos de substituição da nicotina

Aceda a myuhc.com/communityplan para obter informação sobre os benefícios de deixar de fumar. Também pode obter apoio do Quit for Life® em quitnow.net ou **1-866-784-8454**, TTY **711**.



iStock.com/Ligoriko

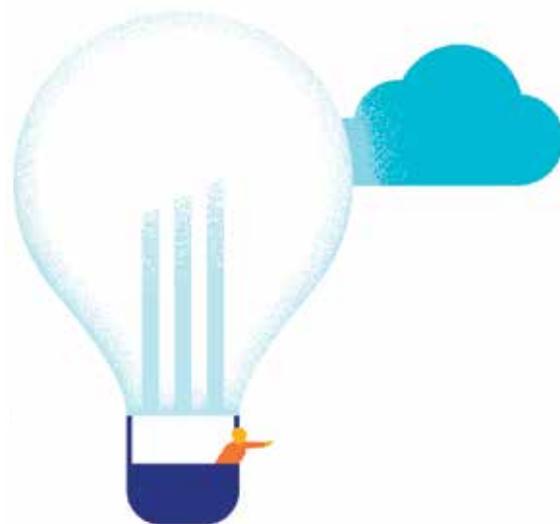
Consultas de rotina

Perguntas a fazer durante a sua consulta de rotina anual

Está na altura de marcar a sua consulta de rotina anual? É importante que faça anualmente uma consulta de rotina com o seu prestador para que este lhe faça recomendações de cuidados preventivos.

Fazer perguntas pode ajudá-lo a tirar o máximo proveito da sua consulta. Eis algumas perguntas que poderá querer fazer ao seu prestador:

- Que vacinas preciso de tomar? Quando devo tomar a vacina contra a gripe? Quando devo tomar a vacina contra a COVID-19?
- Que rastreios ou exames médicos preciso de fazer?
- O meu histórico familiar aumenta o meu risco de quaisquer problemas de saúde?
- Quais são algumas das medidas, que acha que devo tomar, para me manter saudável?
- Como posso contactá-lo se tiver dúvidas depois desta consulta?



Altura para um check-up. Precisa de encontrar um novo prestador? Podemos ajudar. Aceda a myuhc.com/communityplan para pesquisar a lista de prestadores.

Sabia que?

Se encontram disponíveis listas de verificação de cuidados para o ajudar a preparar-se para a sua consulta anual: adultwellnessvisit.myuhc.com childwellnessvisit.myuhc.com



iStock.com/humanmade

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

Quit for Life®: Obtenha ajuda para deixar de fumar sem qualquer custo para si (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

uhhealthyfirststeps.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

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

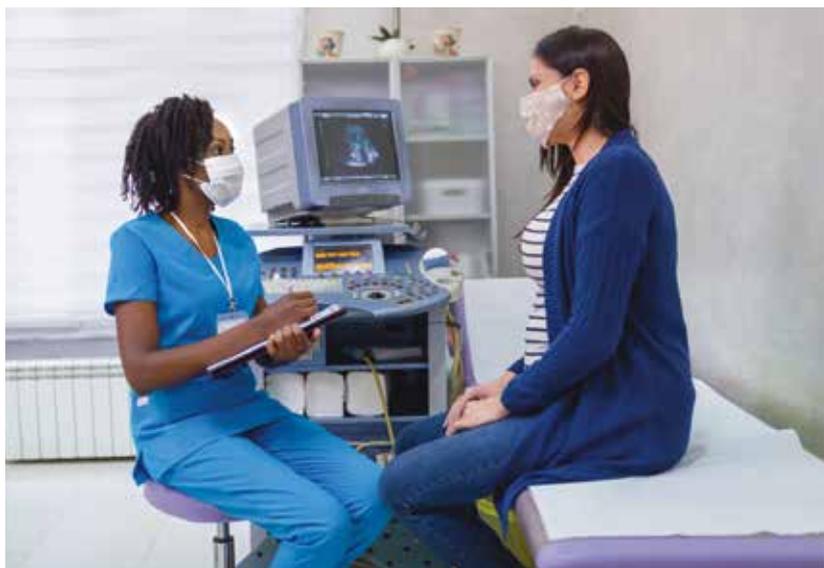
401-414-LINK (401-414-5465)

Tenha uma gravidez saudável

Conselhos para as futuras mães

Se está grávida, é importante que cuide de si para se manter a si e ao seu bebé saudáveis. Eis 4 conselhos para as futuras mães:

- 1. Não falte a nenhuma das consultas pré-natais com o seu prestador.** Comece a fazer as consultas no seu prestador logo que suspeite que está grávida e, depois, uma vez por mês, entre a 4^a e a 28^a semana de gravidez. E, depois, de 2 em 2 semanas, entre a 28^a e a 36^a semana. Durante o último mês, consulte o seu prestador todas as semanas.
- 2. Tome vitaminas pré-natais.** Ajudam o seu bebé a crescer forte e saudavelmente. Leia o rótulo e certifique-se que as vitaminas pré-natais incluem ácido fólico, ferro, cálcio e vitamina B.
- 3. Mexa-se.** O exercício é sempre importante, mas é-o especialmente durante a gravidez. Pode baixar os níveis de stress, fortalecer os músculos e reduzir a fadiga. As caminhadas diárias são uma forma fácil de se mexer.
- 4. Ligue-se aos recursos disponíveis para apoiar a sua gravidez.** Registe-se, hoje mesmo, no nosso programa Healthy First Steps® para começar a receber recompensas por ter uma gravidez saudável. Aceda a **uhhealthyfirststeps.com** para se inscrever depois da sua primeira consulta com o seu prestador. Ou ligue para o **1-800-599-5985, TTY 711**, para obter mais informação.



iStock.com/NoSystem images



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.

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 NŌMÒ DYĪIN CÁO: À bédé gbo-kpá-kpá bó wudu-dù kò-kò po-nyò bě bìl nǎ à gbo bó pídyi. M̄ dyi gbo-kpá-kpá m̄ín, dá nòbà nìà ke: 1-800-587-5187, TTY 711.