



HealthTalk

O seu percurso para uma melhor saúde



O que contém

Está na hora da sua vacina anual contra a gripe. Saiba onde obter uma vacina ao utilizar o nosso localizador de vacinas da gripe. Saiba mais na página 2.

Renovação Medicaid

Não perca cobertura

Os membros Medicaid têm de renovar a sua cobertura anualmente. Este processo chama-se “redeterminação”. O seu estado entrará em contacto consigo e dir-lhe-á quando for altura de renovar.

Certifique-se de que o estado pode entrar em contacto consigo. Certifique-se de que têm o seu endereço, e mail e número de telefone atuais.

É importante responder quando o estado entrar em contacto consigo. Se não o fizer, corre o risco de perder o seu plano de saúde.



Estamos aqui para ajudar

Saiba mais em

uhc.com/staycovered.

Combata a gripe

Está na hora da sua vacina anual contra a gripe

É importante tomar uma vacina contra a gripe todos os anos. É recomendado para todas as pessoas com idade igual ou superior a 6 meses. Eis 3 motivos pelos quais:

1. O protege de ficar doente com gripe.
2. Se tiver gripe, os seus sintomas serão menos graves.
3. Também protege a sua família contra a gripe. Quando todos recebem a vacina da gripe, é mais difícil para a gripe espalhar-se.



Tome a sua vacina contra a gripe hoje. Utilize a nossa ferramenta online que facilita o agendamento de uma vacina. Visite myuhc.com/findflushot.

O seu manual do associado é atualizado anualmente. Encontre o em myuhc.com/communityplan.

Inclui o nosso Aviso de Práticas de Privacidade e Aviso de Não Discriminação. Também podem ser encontrados online em uhc.com/privacy e uhc.com/legal.



Cuidados preventivos

Rastreio do cancro da mama

O rastreio do cancro da mama significa verificar a presença de cancro nas mamas da mulher antes de existirem sinais da doença, como nódulos. O rastreio do cancro da mama não consegue prevenir o cancro da mama, mas pode ajudar a encontrá-lo precocemente, quando é mais fácil de tratar.

O rastreio é recomendado para mulheres entre os 40 e os 74 anos.¹ Fale com o seu médico de família sobre os testes de rastreio do cancro da mama adequados para si e quando os deve realizar.

Vale a pena deixar de fumar

A maioria das pessoas sabe que fumar é perigoso. Mas sabia que o tabagismo causa quase 1 em cada 5 mortes por ano nos EUA?²

A boa notícia é que deixar de fumar melhora a saúde, reduz os riscos de 12 tipos de cancro e pode acrescentar até 10 anos à sua vida.³

Embora seja difícil deixar de fumar, pode obter ferramentas e apoio para o ajudar a fazê-lo.

Dicas para o ajudar a deixar de fumar:

- Faça uma lista de motivos para deixar de fumar
- Escolha uma data para deixar de fumar e diga a todos os seus amigos e familiares
- Deite fora os seus cigarros e isqueiros
- Peça às pessoas para não fumarem à sua volta
- Utilize substitutos de nicotina, como adesivos ou gomas



Apoiar o seu plano para deixar de fumar. Converse com um representante através de **myuhc.com/communityplan** ou da **aplicação para telemóvel da UHC**. Ou ligue gratuitamente para a National Quit Connect através do número **1-800-784-8669**.

Controlar a sua pressão arterial

A pressão arterial é a força que o sangue faz contra as paredes das artérias. Ela sobe e desce ao longo do dia. Mas se se situar frequentemente em 130/80 ou mais, isso pode significar que tem pressão arterial alta, também chamada de hipertensão arterial.

Isso é algo a levar a sério, porque pode dar origem a problemas, como ataques cardíacos, AVC, problemas renais e até mesmo perda de visão. É importante saber os seus valores de pressão arterial e ter consultas regulares com o seu médico de família. Juntos, podem fazer um plano para manter a pressão arterial sob controlo.

²[cdc.gov/tobacco/about](https://www.cdc.gov/tobacco/about)

³[cdc.gov/tobacco/about/benefits-of-quitting](https://www.cdc.gov/tobacco/about/benefits-of-quitting)

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:

Transferir na App Store® ou Google Play™

O nosso website para membros:

myuhc.com/communityplan

Serviço de Apoio a Associados:

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 benefícios ou obtenha ajuda para agendar uma consulta, em qualquer idioma.

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).

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**

Das 8 a.m. às 5 p.m., de segunda a sexta-feira.

O transporte médico não urgente é um benefício abrangido. Pode organizar deslocações para consultas médicas, dentárias ou outras relacionadas com a saúde. Os bilhetes de autocarro têm de ser pedidos com 7 dias úteis de antecedência. Para deslocações de carrinha ou táxi, telefone pelo menos 2 dias antes da sua consulta.

Gestão de cuidados:

1-800-672-2156, TTY **711**

Os associados com condições crónicas 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 uso de substâncias.

Healthy First Steps®:

1-800-599-5985, TTY **711**

uhchealthyfirststeps.com

Obtenha apoio durante a gravidez (número gratuito).

Self Care da AbleTo: ableto.com/begin

Esta aplicação Self Care dá-lhe ferramentas de saúde emocional como meditações, exercícios de respiração, vídeos e muito mais.

Community Resources:

uhc.care/HTCommResources

Os UnitedHealthcare Community Resources têm programas que podem fornecer ajuda com alimentos, alojamento, pagamento de serviços públicos e muito mais. Pesquise para encontrar ajuda na sua área.

Expressable: expressable.com/united

Estabeleça uma parceria com um terapeuta da fala licenciado para sessões virtuais individuais no conforto de casa, com atividades práticas semanais, educação e apoio para atingir os seus objetivos mais rapidamente.

Adesão a um ginásio One Pass e fitness digital:

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. Deve ter 18 anos ou mais. Ligue para o Serviço de Apoio a Associados para se inscrever (número gratuito).

Aviso de não discriminação

As nossas Empresas cumprem as leis de direitos civis aplicáveis e não discriminam com base na raça, cor, nacionalidade, idade, incapacidade ou sexo (incluindo gravidez, orientação sexual e identidade de género). Não excluimos pessoas nem as tratamos de forma menos favorável devido à raça, cor, nacionalidade, idade, incapacidade ou sexo.

Disponibilizamos serviços gratuitos e assistência para o(a) ajudar a comunicar connosco. Pode pedir intérpretes e/ou comunicações noutros idiomas ou formatos, como letras grandes. Também disponibilizamos modificações razoáveis para pessoas com deficiência.

Se necessitar destes serviços, telefone para o número gratuito indicado no seu cartão de identificação de associado (TTY **711**).

Se considerar que falhámos na disponibilização destes serviços ou que o(a) discriminámos de qualquer outra forma com base na raça, cor, nacionalidade, idade, incapacidade ou sexo, pode enviar uma reclamação para:

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

Se necessitar de ajuda para apresentar uma queixa, telefone para o número gratuito indicado no seu cartão de identificação de associado (TTY **711**).

Também pode apresentar uma queixa relativa aos direitos civis junto do U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights (Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos EUA, Gabinete para os Direitos Civis):

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

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

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

Formulários de reclamação disponíveis em: **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.

Este aviso está disponível em: **<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: ប្រសិនបើអ្នកនិយាយ**ភាសាខ្មែរ (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 jú ké m̀ dyi wuɖu **Bàsòò, (Bassa)**, wuɖu-xwíniín-mú-zà-zà ké nyo-bʋ́n-po-kà 6é 6é nyuɛɛ ɖé ɖé ɖéinʼbɛ́, 6é se wíɖí pɛ́ɛ-pɛ́ɛ ɖò kɔ́ɛ nì 6ó m̀ biì. Gàɖàfò-ɖúú nɔnba ɖà kɔ́ kpoo-nyo júin 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: ຖ້າທ່ານເວົ້າ**ພາສາລາວ (Lao)**, ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ ແລະ ມີການສື່ສານໃນຮູບແບບອື່ນໆ ເຊັ່ນ ຍອກຳໜ່ວຍໃຫ້ທ່ານເຊັ່ນ: ສື່ສົ່ງພິມຂະໜາດໃຫຍ່. ໂທຫາເບີໂທບໍ່ເສຍຄ່າຢູ່ໃນບັດປະຈຳຕົວສະມາຊິກຂອງທ່ານ.

Ige nti: Ọ bụrụ na ị na-asụ **asụsụ igbo, (igbo)**, ị ga-enweta enyemaka asụsụ n'efu ya na nkwukọrịta n'efu, n'ụdị ndị ọzọ, dịka nnukwu mbipụta akwụkwọ, dị ka ị nwere. Kpọọ nọmba 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 lófèṣé ati àwọn ibánisọrọ ní àwọn ọna kika miràn, gẹgẹbi titẹ ílá, wà lárọwọtọ fún ọ. Pe nọmba lófèṣé lori káádì idanimọ ọmọ ẹgbé 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.