



HealthTalk

O seu percurso para uma melhor saúde



A saúde está disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana – agora o seu apoio ao plano de saúde também está

Descarregue a **aplicação UnitedHealthcare** para ter acesso, em qualquer lugar, aos benefícios e cobertura do seu plano. Disponível na App Store® ou Google Play™.

Cuidados cobertos

Poupe dinheiro na farmácia

Os medicamentos não sujeitos a receita médica (MNSRM [OTC]) são artigos que pode comprar sem receita médica. Estes incluem medicamentos para constipações e alergias, analgésicos, vitaminas, creme de primeiros socorros e outros produtos. Os seus benefícios podem reduzir o custo dos itens MNSRM.



Perguntas?

Converse com um representante através de **myuhc.com/communityplan** ou da **aplicação para telemóvel da UHC**.

Saúde dentária

Diabetes e saúde dentária

Mais de 38 milhões de pessoas nos Estados Unidos têm diabetes.¹ O nível elevado de açúcar no sangue pode dificultar a manutenção da boca saudável. Escovar os dentes e utilizar fio dentário diariamente pode ajudar a evitar dores dentárias e infecções. Assim como realizar consultas dentárias regulares. O seu dentista pode encontrar e ajudar a tratar cáries dentárias e problemas nas gengivas antes que estes se tornem graves.



Lembre-se de verificar a sua a1c a cada 3 meses.

Gestão da doença

Compreender as suas condições de saúde

Se tiver um desafio de saúde, pode ter dúvidas como:

- O que é esta doença?
- De que forma esta condição afeta a minha saúde?
- Quais são os tratamentos?

O nosso programa de gestão da doença pode ajudar. Visite myuhc.com/communityplan/healthwellness para saber mais sobre:

- | | |
|---|--------------------------|
| • Asma | • Depressão |
| • Distúrbio de hiperatividade de défice de atenção (DHDA) | • Diabetes |
| • Doença arterial coronária (DAC) | • Insuficiência cardíaca |
| • Doença pulmonar obstrutiva crónica (DPOC). | • Hepatite C |
| | • Hipertensão |
| | • Obesidade |
| | • Células falciformes |

Cuidados pós-parto

Cuidar do corpo após o parto

O seu corpo precisa de recuperar após o parto. Embora o seu novo bebé precise de muita atenção e cuidado, também é importante cuidar de si.

- Descanse o máximo possível. Durma quando o bebé dorme.
- Tente comer bem. Uma dieta saudável e equilibrada pode ajudar o corpo a recuperar.
- Mexa-se um pouco. Confirme primeiro com o seu profissional de saúde. Se este disser que não há problema, tente caminhar e fazer exercícios pós-parto durante alguns minutos todos os dias.
- Seja sincera com amigos e familiares. Peça ajuda quando precisar.

Se tiver hipertensão arterial, diabetes ou peso excessivo, pode correr um risco mais elevado de pré-eclâmpsia e de outras complicações. Para saber mais sobre os sinais de alerta a que deve estar atenta, visite cdc.gov/hearher/maternal-warning-signs.

Proteja a sua pele

O cancro de pele é o cancro mais frequente nos Estados Unidos. Estima-se que cerca de 9500 pessoas sejam diagnosticadas com cancro de pele todos os dias.² O bronzear no interior (solário) e no exterior pode levar a um aumento dos riscos de desenvolvimento de cancro de pele.³

Outras pessoas em risco acrescido de desenvolver cancro de pele incluem:

- Pessoas com pele clara
- Pessoas com cabelo claro, ruivo ou louro
- Pessoas com olhos azuis, verdes ou cinzentos

Como proteger a pele:

- Aplique protetor solar
- Utilize vestuário de proteção e chapéus de abas largas
- Evite cabines de bronzear artificial, utilize loções autobronzeadoras em vez disso

Verifique a pele mensalmente quanto a alterações no tamanho, forma ou cor de sinais. Contacte o seu profissional de saúde e marque um check-up se descobrir quaisquer alterações relacionadas com a sua pele.

Marque uma consulta com o seu médico de família (MF) hoje mesmo

Os check-ups anuais (ou consultas anuais de bem-estar) ajudam-no(a) a manter-se saudável. Estas consultas são adicionais relativamente a outras consultas com profissionais de saúde sobre preocupações médicas. **É importante consultar o seu MF uma vez por ano, mesmo que não se sinta doente.**

A consulta é um benefício coberto

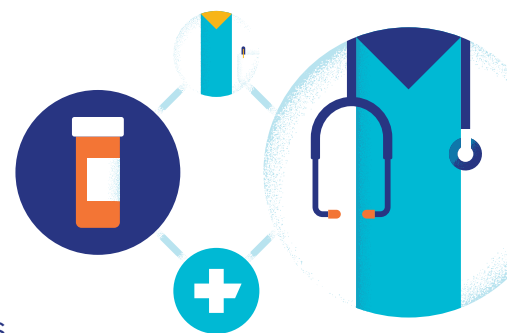
- Consulte o seu MF da rede para esta consulta
- O seu médico de família é o profissional de saúde principal que irá consultar para a maior parte dos seus cuidados.
- Traga o seu cartão de identificação de associado

Agende a sua consulta

- Precisa de ajuda para marcar uma consulta? Podemos ajudar. Converse com o Serviço de Apoio a Associados através de myuhc.com/communityplan ou da **aplicação UnitedHealthcare®**

O que esperar na consulta

- O seu MF pode examinar o seu coração e pulmões, audição, visão e índice de massa corporal (IMC)⁴
- Pergunte sobre outros testes, rastreios ou injeções que sejam adequados para si
- Fale com o seu MF sobre qualquer uma das suas preocupações de saúde e quais as doenças que pode estar em risco de ter



²melanomafoundation.org/statistics

³aimatmelanoma.org

⁴Centers for Disease Control (CDC)

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 de associados:

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 profissional de saúde, 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 8:00 a.m. às 05:00 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 by 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/HTCommConnector

Os recursos da comunidade UnitedHealthcare 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).

A discriminação é contra a lei. A empresa cumpre as leis federais de direitos civis aplicáveis e não discrimina, exclui pessoas ou trata pessoas de forma diferente com base na raça, cor, nacionalidade, idade, incapacidade, credo, afiliação religiosa, crenças políticas, sexo, identidade ou expressão de género ou orientação sexual.

Tem o direito de apresentar uma queixa por discriminação se considerar que foi tratado/a de forma discriminatória por nós. Pode apresentar uma queixa e pedir ajuda para apresentar uma queixa pessoalmente ou por correio, telefone, fax ou correio eletrónico:

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

E-mail: **UHC_Civil_Rights@uhc.com**

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: **hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/index.html**

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

Por telefone: **1-800-368-1019 (TDD 1-800-537-7697)**

Fornecemos ajudas e serviços auxiliares gratuitos a pessoas com incapacidade para comunicar de forma eficaz connosco, tais como:

- Intérpretes qualificados de língua gestual americana
- Informação escrita noutros formatos (impressão grande, áudio, formatos eletrónicos acessíveis, outros formatos)

Também prestamos serviços linguísticos gratuitos a pessoas cuja língua principal não seja o inglês, tais como:

- Intérpretes qualificados
- Informação escrita em outros idiomas

Se precisar destes serviços, ligue para o Serviço de Apoio a Associados através do **1-800-587-5187**, TTY **711**, das 08h às 18h EST, de segunda a sexta-feira.

1-800-587-5187, TTY 711

Spanish: ATENCIÓN: La traducción y los servicios de asistencia de otros idiomas se encuentran disponibles sin costo alguno para usted. Si necesita ayuda, llame al número que se indica arriba.

Portuguese: ATENÇÃO: a tradução e outros serviços de assistência linguística estão disponíveis sem qualquer custo para si. Se precisar de ajuda, contacte o número indicado acima.

Chinese: 注意：您可以免費獲得翻譯及其他語言協助服務。如果您需要協助，請致電上列電話號碼。

Haitian Creole: ATANSYON: Gen tradiksyon ak lòt sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Si w bezwen èd, tanpri rele nimewo ki mansyone anwo a.

Khmer: សម្គាល់៖ ប្រតិបត្តិការ និងសេវាជំនួយភាសាផ្សេងទៀត គឺអាចរកបានដោយឥតគិតថ្លៃចំពោះរូបអ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយ សូមហៅទូរសព្ទទៅលេខខាងលើ។

French: ATTENTION : la traduction et d'autres services d'assistance linguistique sont disponibles sans frais pour vous. Si vous avez besoin d'aide, veuillez appeler le numéro ci-dessus.

Italian: ATTENZIONE: il servizio di traduzione e altri servizi di assistenza linguistica sono disponibili gratuitamente. Se serve aiuto, si prega di chiamare il numero sopra indicato.

Laotian: ເຊີນຊາບ: ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອໃນການແປພາສາ ແລະ ພາສາອື່ນໆໃຫ້ແກ່ທ່ານໂດຍບໍ່ມີຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ. ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ, ກະລຸນາໂທຫາເບີຂ້າງເທິງ.

Arabic: تنبيه: تتوفر خدمات الترجمة وخدمات المساعدة اللغوية الأخرى لك مجانًا. إذا كنت بحاجة إلى المساعدة، يُرجى الاتصال بالرقم أعلاه.

Russian: ВНИМАНИЕ! Услуги перевода, а также другие услуги языковой поддержки предоставляются бесплатно. Если вам требуется помощь, пожалуйста, позвоните по указанному выше номеру.

Vietnamese: CHÚ Ý: Dịch vụ dịch thuật và hỗ trợ ngôn ngữ khác được cung cấp cho quý vị miễn phí. Nếu quý vị cần trợ giúp, vui lòng gọi số ở trên.

Igbo: GEE NTỊ: Ntugharị asụsụ na ọrụ enyemaka asụsụ ndị ọzọ dịrị gị n'akwughị ụgwọ. Ọ bụrụ na ịchọrọ enyemaka, biko kpọọ nomba dị n'elu

Polish: UWAGA: tłumaczenia i inne formy pomocy językowej są dostępne bezpłatnie. Aby uzyskać pomoc, proszę zadzwonić pod numer powyżej.

Korean: 참고: 번역 및 기타 언어 지원 서비스를 무료로 제공해 드립니다. 도움이 필요하시면 위에 명시된 번호로 전화해 주십시오.

Tagalog: ATENSYON: Ang pagsasalin at iba pang mga serbisyong tulong sa wika ay magagamit mo nang walang bayad. Kung kailangan mo ng tulong, mangyaring tawagan ang numero sa itaas.