



HealthTalk

O seu percurso para uma melhor saúde



O que contém

Quando está doente ou magoado(a), sabe onde procurar tratamento? Consulte a página 2 para saber o melhor local para obter os cuidados de que necessita.

Cuidados cobertos

Início saudável

Consulte o seu prestador para uma consulta anual de bem-estar

Comece bem o ano marcando uma consulta com o seu prestador de cuidados primários. Todos os membros da sua família devem consultar o respetivo prestador uma vez por ano para uma consulta anual de bem-estar. Esta consulta é um benefício coberto pelo seu plano de saúde. Durante a consulta, irá receber rastreios ou vacinas de que possa precisar. Este inverno, pergunte ao seu prestador sobre como tomar a vacina contra a COVID-19 e a vacina contra a gripe.



Precisa de um novo prestador?

Podemos ajudá-lo(a) a encontrar um. Converse com um representante através de **myuhc.com/communityplan** ou da aplicação móvel UHC.

Cuidados cobertos

Saber para onde ir

Quando precisa de cuidados, ir ao local certo pode poupar-lhe tempo valioso. Aqui estão algumas coisas a ter em mente ao decidir onde procurar tratamento.

1. Prestador de cuidados primários

Para a maioria das doenças e lesões, o consultório do seu prestador de cuidados primários deve ser o primeiro local a contactar. Podem dar-lhe conselhos para cuidados domiciliários. Também poderão enviar uma prescrição para a sua farmácia, se necessário.

2. Cuidados urgentes

Se não conseguir entrar em contacto com o seu prestador, pode ir a um centro de cuidados urgentes. Os centros de cuidados urgentes aceitam doentes que dão entrada para doenças e lesões menores.

3. Serviço de urgência

Dirija-se às urgências ou ligue para o 911 para questões potencialmente fatais, como traumatismos cranianos, reações alérgicas graves, dificuldade em respirar, queimaduras graves ou hemorragia incontrolável.

Ouça o seu coração

Alguns sintomas de ataque cardíaco são diferentes para homens e mulheres

A principal causa de morte para homens e mulheres nos EUA é a doença cardíaca. Um ataque cardíaco é frequentemente o motivo. É importante conhecer os sinais e sintomas de um ataque cardíaco.

Os sintomas para homens e mulheres podem incluir:

- Dor que irradia para o pescoço
- Dor no peito
- Falta de ar
- Transpirar muito
- Dor que se espalha para o ombro
- Dor que se espalha para os braços

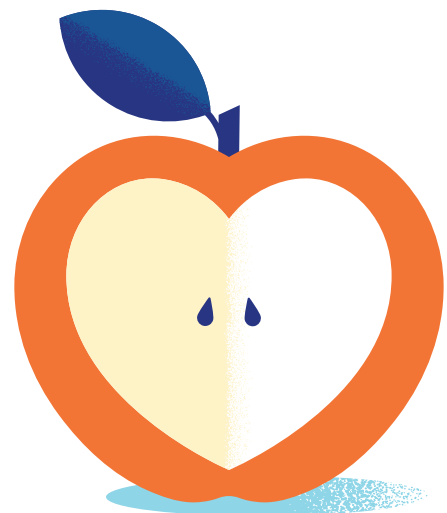
As mulheres também podem ter:

- Ansiedade inexplicável, fraqueza
- Tonturas, náuseas
- Dor no maxilar ou dentes
- Dor de estômago
- Dor nas costas

Um ataque cardíaco pode ocorrer em qualquer idade. Mas as mulheres geralmente têm seu primeiro ataque cardíaco numa idade mais avançada do que os homens. Nas mulheres, a idade média de um ataque cardíaco é aos 70 anos. Para os homens, é aos 66 anos de idade.



Coração inteligente. Um estilo de vida saudável pode ajudar a gerir doenças cardíacas. Fale com o seu prestador de cuidados de saúde sobre as alterações que pode fazer para reduzir o risco de ter um ataque cardíaco.



Vença o cancro

Rastreios para detetar cancro precocemente

Fazer o rastreio do cancro é muito importante se estiver em risco. Encontrar o cancro precocemente facilita o tratamento. Pergunte ao seu prestador sobre estes rastreios durante a sua próxima consulta.

1. Rastreio do cancro colorretal

O rastreio do cancro colorretal é recomendado para adultos com idades entre os 45 e os 75 anos. Fale com o seu prestador sobre a melhor opção de seleção para si.

2. Rastreio do cancro do colo do útero

As mulheres entre 21 e 29 anos de idade devem fazer um esfregaço para o teste de Papanicolau a cada três anos. Em seguida, devem fazer testes de Papanicolau e HPV a cada cinco anos entre os 30 e os 65 anos de idade. Os exames podem terminar aos 65 anos de idade para mulheres com histórico de resultados normais de testes de Papanicolau.

3. Rastreio do cancro da próstata

Os homens com idades entre 55 e 69 anos devem tomar uma decisão individual sobre a realização de exames preventivos. Se estiver neste grupo etário, fale com o seu prestador sobre a seleção.

4. Rastreio do cancro do pulmão

Adultos que têm entre 50 e 80 anos de idade devem perguntar ao respetivo prestador sobre um rastreio de cancro do pulmão se têm um historial de tabagismo intenso e se fumam atualmente (ou pararam nos últimos 15 anos).

Vida quotidiana

Tem DAS?

Dicas para vencer a depressão sazonal

A desordem afetiva sazonal (DAS) ou depressão de inverno é uma forma de depressão. Ocorre durante os meses frios e escuros do inverno. Os sintomas incluem tristeza, mau humor, sono excessivo e aumento de peso. Se acha que tem DAS, experimente estas dicas de cuidados pessoais:

Faça exercício. Sabe-se que a atividade física ajuda as pessoas a sentirem-se melhor e a aliviar o stress. Fazer uma caminhada, ioga ou nadar numa piscina interior pode fazer com que o seu corpo se mova.

Passe tempo ao ar livre. Embora o céu possa estar nublado durante o inverno, a luz exterior pode ajudá-lo(a) a sentir-se melhor. Agasalhe-se e dê um passeio durante a pausa para almoço. Se não puder sair, sente-se perto de uma janela.

Tome vitaminas. A DAS foi associada a não ter vitamina D suficiente. Fale com o seu prestador sobre tomar vitamina D ou outros suplementos.

Estamos aqui para ajudar

Serviço de Apoio a Associados:

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 (número gratuito).

O nosso website:

myuhc.com/communityplan

O nosso website mantém todas as suas informações de saúde num só lugar. Pode encontrar um prestador de cuidados de saúde, ver os seus benefícios ou ver o seu cartão de identificação de associado, onde quer que esteja.

App UnitedHealthcare:

Transferir na App Store® ou Google Play™

Aceda às informações do seu plano de saúde em qualquer lugar. Veja a sua cobertura e benefícios. Encontre prestadores da rede nas proximidades. Veja o seu cartão de identificação de associado, obtenha indicações para o consultório do seu prestador e muito mais.

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: quitnow.net

1-866-784-8454, TTY 711 (número gratuito)

Peça ajuda para deixar de fumar.

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.

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

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

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).

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

Obtenha apoio durante a sua gravidez (número gratuito).

Self Care by AbleTo: ableto.com/begin

Alivie o stress e melhore o seu estado de espírito com esta aplicação Self Care que lhe dá ferramentas de saúde emocional como meditações, exercícios de respiração, vídeos e muito mais. Receberá conteúdo personalizado.

Community Connector:

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.

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.