



Health Talk

O seu percurso para uma saúde melhor



Mantenha-se informado(a) – fique atento(a) a informações importantes do seu estado.

As regras para manter a cobertura do seu plano de saúde podem estar a mudar. Fique atento a uma mensagem do seu plano de saúde. Dir-lhe-á o que precisa de fazer para manter a sua cobertura.



Benefícios do plano

Recursos comunitários

Onde procurar ajuda.

Os Recursos comunitários da UnitedHealthcare ligam-no(a) a programas em todo o país que disponibilizam apoio.

Encontre ajuda na sua região, que inclui:

- Roupas e materiais de regresso às aulas
- Ajuda nos transportes para a escola ou trabalho
- Despesas sociais e hortas comunitárias



Para começar: Abra a **aplicação móvel da UHC** e toque no ícone **Recursos da Comunidade** que se encontra sob **Benefícios**.

Medicamentos, tensão arterial e calor

O tempo quente pode ser mais difícil para pessoas com tensão alta, especialmente se elas tomam medicamentos. Alguns medicamentos para tensão arterial podem causar maior perda de água no organismo. Quando está calor e transpira-se mais, e isso pode levar à desidratação.

Outros medicamentos podem dificultar a capacidade do seu corpo arrefecer ou de se adaptar ao calor. O calor também pode baixar a tensão arterial, fazendo com que os vasos sanguíneos relaxem. A combinação de calor e medicamentos pode, por vezes, causar tonturas ou fraqueza.

Beber água, manter-se fresco e prestar atenção em como se sente pode ajudar a proteger o seu coração durante o tempo quente.



Proteja a sua pele do sol.

Passar tempo ao ar livre é divertido e faz bem à saúde. Ajuda-o(a) a mexer-se e a aliviar o stress. Pode aproveitar as atividades ao ar livre e mesmo assim manter a sua pele protegida contra o cancro da pele.

A maioria dos cancros de pele é causada pela exposição excessiva ao sol. O sol emite raios ultravioleta (UV). Os raios UV não se conseguem ver, mas podem prejudicar a sua pele. Os raios UV também estão presentes nos solários e nas lâmpadas de bronzamento. Com o tempo, podem danificar as células da pele.

Como proteger a pele

A maneira mais fácil de proteger a pele é usando protetor solar. Usar mangas compridas, óculos de sol e chapéu de aba larga também ajuda. Tente evitar os solários. Se deseja que a sua pele fique bronzeada, use loções ou sprays autobronzeadores.



Examine a sua pele uma vez por mês. Veja se há alterações no tamanho, formato ou cor de sinais ou manchas. Se notar alguma alteração, ligue para o seu médico e marque uma consulta.





Apoio para a gestão de problemas de saúde crónicos

Informe-se sobre a sua condição médica e obtenha apoio para se sentir no seu melhor

Viver com um problema de saúde crónico pode ser difícil. Pode sentir-se preocupado(a) ou inseguro(a). Não está sozinho(a). Saber mais sobre a sua saúde é o primeiro passo para se sentir melhor e ter mais controlo sobre ela.

Pode ter dúvidas como:

- Qual é a minha condição médica?
- Como é que isso afeta o meu corpo?
- Que tratamentos podem ajudar-me?
- O que pode acontecer se eu não fizer alterações saudáveis?

O nosso programa de Gestão de Doenças está aqui para ajudar. Dá informações e apoio para que possa fazer boas escolhas sobre a sua saúde.

Oferecemos ajuda para diversos problemas de saúde, incluindo:

- | | |
|--|--------------------------|
| • Asma | • Depressão |
| • Perturbação de hiperatividade e défice de atenção (PHDA) | • Diabetes |
| • Doença cardíaca | • Insuficiência cardíaca |
| • Doença pulmonar obstrutiva crónica (DPOC) | • Hepatite C |
| | • Tensão alta |
| | • Obesidade |
| | • Anemia falciforme |



Pode visitar myuhc.com/communityplan/healthwellness para encontrar ferramentas, dicas e apoio. Estes recursos foram criados para o/a ajudar a cuidar da saúde com confiança.





Pequenos passos para uma alimentação saudável e para se manter ativo(a).

Comer bem e manter-se ativo(a) não precisa ser complicado. Pequenas mudanças podem fazer uma grande diferença quando se trata de controlar o peso, aumentar a energia e promover a saúde em geral.

Dê prioridade a refeições equilibradas

Procure criar as suas refeições com uma combinação de alimentos que forneçam energia ao corpo:

- Frutas e verduras, frescas ou congeladas
- Proteínas magras como feijão, ovos, frango ou peixe
- Grãos integrais, como arroz integral, aveia ou pão de trigo integral

Refeições equilibradas podem ajudar a prolongar a sensação de saciedade e contribuir para um controlo de peso saudável.

Trocas inteligentes fazem a diferença.

Escolhas simples podem ajudar a prevenir o aumento indesejado de peso:

- Escolha água em vez de bebidas açucaradas
- Em vez de batatas fritas ou doces, opte por lanches como frutas, iogurte ou nozes.
- Use pratos menores para ajudar no controlo do tamanho das porções.

Estas pequenas mudanças podem fazer diferença ao longo do tempo.

Mexa-se de maneiras que lhe deem prazer.

Estar ativo(a) não significa necessariamente ir ao ginásio. Os movimentos diários contam:

- Faça uma caminhada após as refeições
- Brinque ao ar livre com a família
- Faça alongamentos, dance ou siga vídeos curtos de atividades em casa.

Mesmo alguns minutos por vez podem contribuir para a melhoria da sua saúde.

Faça disso um esforço de equipa

Hábitos saudáveis são mais fáceis de cultivar quando todos participam. Cozinhar juntos, planear momentos de atividade física ou definir pequenas metas podem ajudar a manter a motivação.



Converse com o seu prestador sobre hábitos alimentares e de atividade física saudáveis que sejam adequados para si.



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:

Descarregue na App Store® ou no Google Play™

O nosso website para membros:
myuhc.com/communityplan

Serviços para Membros

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 língua.

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 (número gratuito).

Transporte:

1-855-330-9131, TTY **711**

O Gabinete Executivo de Saúde e Serviços Humanos de Rhode Island (EOHHS) firmou uma parceria com a Medical Transportation Management (MTM) para fornecer serviços de transporte não urgente. Os membros devem atender a requisitos específicos para terem direito ao transporte. Os bilhetes de autocarro têm de ser pedidos com 7 dias úteis de antecedência.

Para deslocações em carrinha ou táxi, telefone com, pelo menos, 2 dias úteis de antecedência da sua consulta.

Gestão de cuidados:

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

Os membros com problemas crónicos de saúde 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 de ajuda no caso de uso de substâncias psicoativas.

Healthy First Steps®:

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

uhchealthyfirststeps.com

Obtenha apoio durante a gravidez (número gratuito).

Cal Health:

Cuide da sua saúde mental com a aplicação Calm Health. Esta aplicação gratuita disponibiliza programas digitais desenvolvidos para o/a ajudar a cuidar do seu bem-estar. Comece por descarregar a **App UnitedHealthcare®** e encontre a Calm Health na página Cobertura e Benefícios.





Recursos para membros

Recursos comunitários:

uhc.care/HTCommResources

Os recursos comunitários UnitedHealthcare têm programas que podem disponibilizar ajuda com alimentos, alojamento, pagamento de despesas básicas da casa e muito mais. Pesquise para encontrar ajuda na sua área.

Expressable: expressable.com/united

Colabore com um terapeuta da fala qualificado para sessões virtuais individuais a partir do conforto de sua casa, com atividades práticas semanais, educação e apoio para atingir os seus objetivos mais rapidamente.

Adesão a um ginásio One Pass e fitness digital:

Número gratuito **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 membros também têm acesso a adesões familiares do YMCA. Devem ter 18 anos ou mais. Ligue para o Serviço de Atendimento a Membros para se inscrever.

Notice of nondiscrimination

Our Companies comply with applicable civil rights laws and do not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex (including pregnancy, sexual orientation, and gender identity). We do not exclude people or treat them less favorably because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

We provide free aids and services to help you communicate with us. You can ask for interpreters and/or for communications in other languages or formats such as large print. We also provide reasonable modifications for persons with disabilities.

If you need these services, call the toll-free number on your member identification card (TTY **711**).

If you believe that we failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can send a complaint to the Civil Rights Coordinator:

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

If you need help filing a complaint, call the toll-free number on your member identification card (TTY **711**).

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights:

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

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

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

Complaint forms are available at: **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.

This notice is available at: **<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。

សសម្ពា លលៈ ប្រសិនបើអ្នកនិយាយ**ភាសាខ្មែរ (Khmer)** សេវាកម្មជំនួយភាសាឥតគិតថ្លៃ និងការទំនាក់ទំនងឥតគិតថ្លៃក្នុងទម្រង់ផ្សេងៗទៀត ដូចជាអក្សរធំៗ គឺអាចរកបានសម្រាប់អ្នក។ សូមទូរសព្ទទៅលេខដែលឥតគិតថ្លៃដែលមាននៅលើកាតសម្ពា លសមាជិករបស់អ្នក។

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.

DYÉDÉ-GBO-DE-ÐÈ ɔ ju ké m̩ dyi wuɖu **Bàsɔ̀, (Bassa)** wuɖu-xwíniín-mú-zà-zà ké nyo-bɔ́un-po-kà ɓɛ ɓɛ nyuɛɛ ɖɛ̀ɛ ɖɛ̀n ɓɛ, ɓɛ se wíɖj pɛ̀ɛ-pɛ̀ɛ ɖò kɔ̀ɛ nì ɓó m̩ biì. Gàɖàfò-ɖúú nɔnba ɖà kɔ̀ kpoo-nyo juín nyéné kard.

بينته: إذا كنت تتحدث **العربية (Arabic)**، جدد هناك خدمات مساعدة لغوية مجاًاً ورسائل مجانية بتنسيقات أخرى، مثل الطباعة بحروف كبيرة. اتصل بالرقم المجاني المدوّ ن 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. Chiama il numero verde riportato sulla Sua tessera identificativa del piano sanitario.

ເຊນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າ**ພາສາລາວ (Lao)**, ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ ແລະ ມີການສື່ສານໃນຮູບແບບອື່ນໆ ຍ່ອມໃຫຍ່ ມີຢູ່. ສື່ສານໂທລະສັບໂດຍບໍ່ຄ່າ. ໂທຫາເບີໂທບໍ່ຄ່າທີ່ຢູ່ນັບປະຈຳຕົວສະມາຊິກຂອງທ່ານ.

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 lófẹẹ ati àwọn ibánisọrọ nì àwọn ọna kika miràn, gẹgẹbi titẹ nílá, wà lárọwọtó fún ọ. Pe nọmba lófẹẹ lori káádì idanimọ ọmọ ẹgbẹ 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.