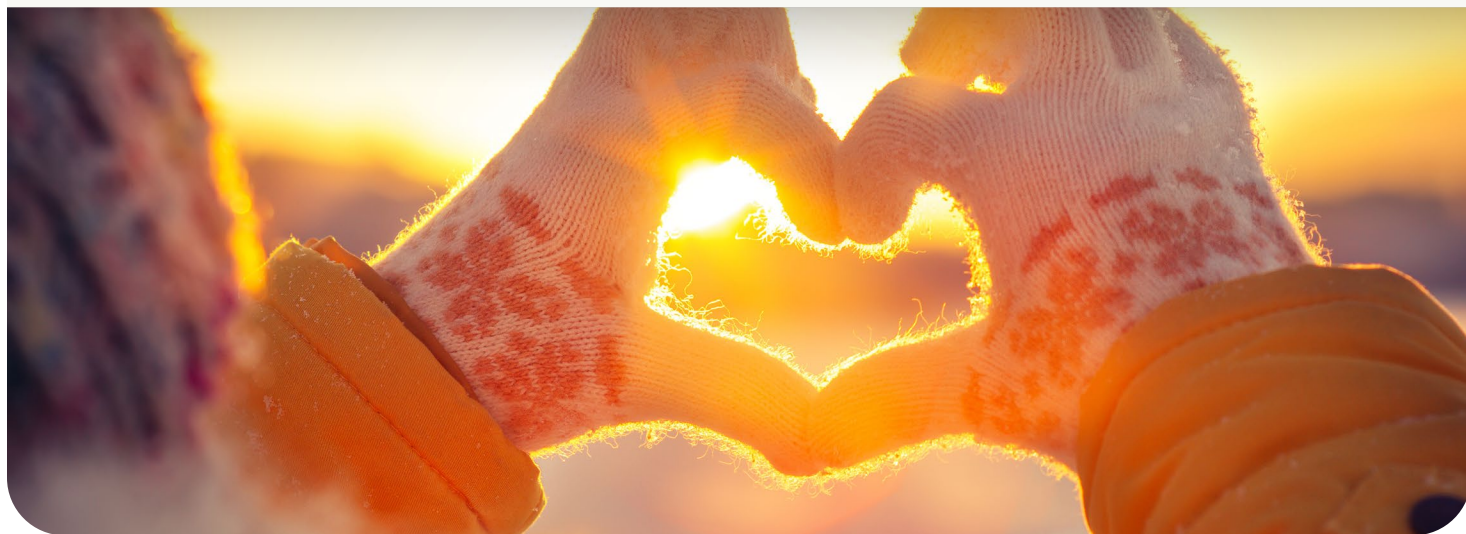




HealthTalk

O seu percurso para uma melhor saúde



Quando está doente ou magoado(a), sabe onde procurar tratamento?

Consulte a página 3 para saber o melhor local para obter os cuidados de que necessita.



Consulta de bem-estar

Início saudável

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

Comece bem o ano marcando uma consulta com o seu médico de família (MF).

Todos os membros da sua família devem consultar o respetivo MF 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.



Adesão, benefícios e detalhes do plano

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.

Quer uma cópia impressa? Contacte o Serviço de Apoio a Associados através do número gratuito **1-800-587-5187**, TTY **711** para solicitar que o manual do associado lhe seja enviado por correio.



Está a sentir-se desanimado este inverno?

Formas simples de ajudar na depressão sazonal

Às vezes, as pessoas sentem-se tristes ou cansadas quando as estações mudam, especialmente no inverno. A isto chama-se depressão sazonal ou “a tristeza do inverno”. Pode sentir-se em baixo, querer dormir muito ou até ganhar peso. Se notar estes sentimentos, experimente estas dicas fáceis:

- **Movimente o seu corpo:** O exercício pode ajudá-lo a sentir-se mais feliz. Pode tentar caminhar, dançar, nadar ou fazer ioga, qualquer coisa que o faça movimentar-se.
- **Saia:** O ar fresco e a luz do sol podem ajudá-lo a sentir-se melhor. Dê um passeio, brinque ao ar livre ou simplesmente sente-se e usufrua do ar livre.
- **Durma bem:** Tente ir para a cama e acordar à mesma hora todos os dias. Dormir o suficiente pode ajudar o seu estado de espírito.
- **Verifique as suas vitaminas:** Por vezes, sentir-se triste pode estar associado a não ter vitamina D suficiente. Verifique com o seu médico a possibilidade de tomar vitaminas.

Se ainda se sentir deprimido, fale com um médico ou com alguém em quem confie.

Se estiver a ter uma emergência de saúde mental, **ligue ou envie uma mensagem de texto para a Linha de Vida de Suicídio e Crise 988** para receber apoio de um conselheiro de crise com formação, 24 horas por dia, 7 dias por semana.



Saiba onde procurar cuidados

Um guia para as suas opções

Quando se sente mal, pode ser confuso saber onde se dirigir para receber cuidados. Se possível, deve começar pelo seu médico de família (MF). Também é importante conhecer as suas outras opções se o seu MF não estiver disponível.

Utilize este guia para o ajudar a receber os cuidados certos o mais rapidamente possível.

Situação	Opção de cuidados
Tem um problema de saúde não urgente ou precisa de cuidados preventivos?	Médico de família (MF) Consulte o seu médico. Ele conhece o seu historial de saúde e pode encaminhá-lo para um especialista, se necessário.
Tem um problema de saúde não urgente e o seu MF não está disponível?	Consulta virtual 24 horas por dia, 7 dias por semana Experimente uma Consulta Virtual 24 horas por dia, 7 dias por semana em uhcdoctorchat.com .
Necessita de cuidados não urgentes rapidamente?	Cuidados urgentes Tente cuidados urgentes. Não é necessário marcar uma consulta e a espera é geralmente muito mais curta do que as urgências.
Necessita de cuidados de saúde mental ou de uso de substâncias?	Certified Community Behavioral Health Center (CCBHC) Dirija-se a um CCBHC ou ligue para o 988 para uma crise de saúde mental, onde os serviços estão disponíveis 24 horas por dia, 7 dias por semana.
Tem um problema médico grave?	Serviço de urgência ou ligue para o 911 .
Está grávida e pensa que está em trabalho de parto?	Prestador de Obstetrícia-Ginecologia Ligue para o seu prestador. Se não conseguir contactar o seu prestador, dirija-se à maternidade mais próxima.



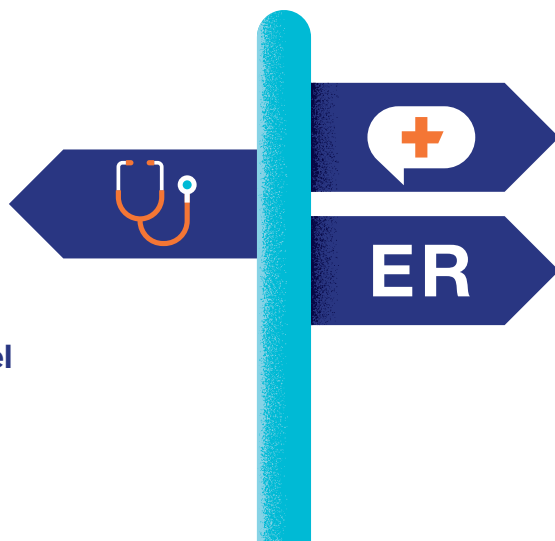
Não sabe onde ir?

Ligue para a NurseLine através do número **1-877-440-9407**, TTY **711** para falar com um enfermeiro 24 horas por dia, 7 dias por semana, que possa ajudar.



Precisa de um novo prestador?

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





Conheça o seu corpo

O que é a tiroide e qual a sua função?

A tiroide é uma pequena glândula localizada na frente do pescoço. Produz hormonas que ajudam o corpo a usar energia, a crescer e a manter-se saudável. Essas hormonas ajudam em coisas como:

- Batimentos cardíacos
- Digestão
- Crescimento cerebral e ósseo
- Movimento muscular
- Temperatura corporal
- Períodos (para meninas)

Testes e tratamento

Fale com o seu médico se tiver alguma preocupação. Pode verificar a sua tiroide com um exame de sangue. Se existir algum problema, pode fazer mais testes ou dar-lhe medicamentos para ajudar a sua tiroide a funcionar melhor.

Problemas da tiroide

Às vezes, a tiroide não funciona corretamente. Seguem-se alguns problemas frequentes:

- **Hipotireoidismo** – a tiroide é demasiado lenta e não produz hormonas suficientes
- **Hipertireoidismo** – a tiroide é demasiado rápida e produz demasiadas hormonas
- **Bócio** – a tiroide fica maior do que o normal
- **Cancro da tiroide** – crescem células nocivas na tiroide



Serviços de apoio

Determinantes sociais da saúde

A boa saúde envolve mais do que apenas exames e tratamentos médicos. Detalhes essenciais diários como acesso a alimentos saudáveis, alojamento seguro, transporte e segurança financeira são cruciais. Se alguns estiverem em falta, podem ter um grande impacto na sua saúde, bem-estar e qualidade de vida.

Os **Recursos da Comunidade UnitedHealthcare** podem ajudá-lo a ligá-lo a programas e recursos que oferecem apoio, incluindo:

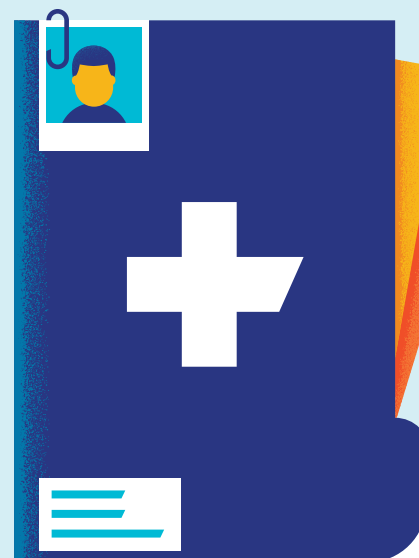
- Atualizações de eficiência doméstica
- Assistência de transporte para a escola ou trabalho
- Mantas quentes e vestuário de inverno



Visite **uhc.care/HTCommResources** para encontrar ajuda na sua área. Ou encontre-nos na **aplicação UnitedHealthcare**.

Conclua a sua Avaliação de Risco de Saúde (Health Risk Assessment, HRA)

Obrigado por ser um associado do UnitedHealthcare Community Plan. Para nos ajudar a facilitar-lhe o acesso a benefícios e serviços disponíveis para si, é importante preencher um breve inquérito quando o notificarmos. Faz perguntas simples sobre a sua saúde. As suas respostas serão mantidas privadas e não afetarão os seus benefícios.





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 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 8:00 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 de AbleTo: ableto.com/begin

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



Recursos para associados

Recursos da comunidade:

uhc.care/HTCommResources

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).

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: ប្រសិនបើអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ **(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 mè dyi wuɖu **Bàsòò, (Bassa)**, wuɖu-xwíníín-mú-zà-zà ké nyo-bʋ́n-po-kà 6e 6é nyuɛɛ ɖéɓé ɖéinʼbě, 6e se wíɖí pée-pée ɖò kʋ́ɛ nì 6ó mè bìì. Gàɖàfò-ɖúú nɔnba ɖà kʋ́ 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: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ **(Lao)**, ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ ແລະ ມີການສື່ສານໃນຮູບແບບອື່ນໆ ອາດພ້ອມໃຫ້ທ່ານເຊັ່ນ: ສື່ສົ່ງພິມຂະໜາດໃຫຍ່. ໂທຫາເບີໂທບໍ່ເສຍຄ່າຢູ່ໃນບັດປະຈຳຕົວສະມາຊິກຂອງທ່ານ.

Ige nti: Ọ bụrụ na ị na-asụ **asụsụ igbo, (igbo)**, ị ga-enweta enyemaka asụsụ n'efu ya na nkwurịta n'efu, n'ụdị ndị ọzọ, dịka nnukwu mbipụta akwụkwọ, dị ka ị nwere. Kpọọ nomba 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: Ti o bá nsọ **Yorùbá, (Yoruba)**, àwọn isẹ àtilẹhin èdè lófèṣé ati àwọn ibánisọrọ ni àwọn ọna kika miràn, gẹgẹbi titẹ ílẹ, wà lárọwọtọ fún ọ. Pe nomba lófèṣé 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.