



HealthTALK

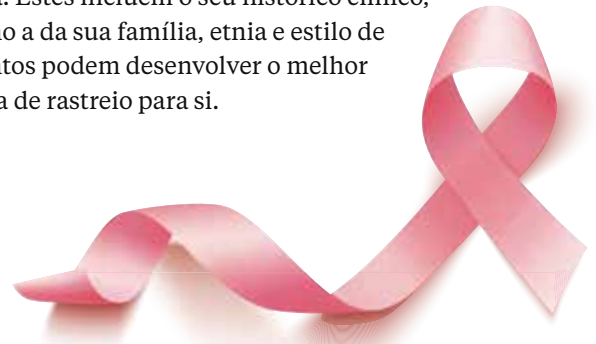
OUTONO 2018



As mamografias salvam vidas.

Atualmente, há mais de 3 milhões de sobreviventes do cancro da mama nos EUA. Isto deve-se ao facto de um maior número de mulheres fazerem mamografias. Uma mamografia é um raio-X à mama. É usado para descobrir o cancro da mama precocemente, antes de se aperceber da existência de um caroço.

Fazer uma mamografia a tempo pode ajudá-la a combater o cancro se o seu médico o descobrir precocemente. O cancro da mama quando detetado cedo é frequentemente curável. Se tiver mais de 40 anos, fale com o seu prestador de cuidados de saúde sobre os fatores de risco do cancro da mama. Estes incluem o seu histórico clínico, bem como a da sua família, etnia e estilo de vida. Juntos podem desenvolver o melhor programa de rastreio para si.



Está em risco? Fale com o seu médico sobre os seus fatores de risco de cancro da mama. Para obter ajuda para marcar uma consulta ou para encontrar um prestador de cuidados, contacte os Serviços aos Membros através do número gratuito **1-800-587-5187, TTY 711**.

UnitedHealthcare Community Plan
475 Kilvert Street, Suite 310
Warwick, RI 02886

CSRI18MC4345821_000

AMC-048-RI-CAID-PR



Saúde comportamental.


Nem todas as doenças são físicas. É importante obter os cuidados de saúde mental que necessita.

Se estiver, ou os seus filhos estiverem, a confrontar-se com problemas de saúde mental, peça ao seu prestador de cuidados de saúde primários (PCP) encaminhamento para um especialista de saúde comportamental. Um especialista de saúde comportamental pode tratar perturbações mentais como:

- Perturbações de ansiedade.
- Depressão.
- Perturbação de hiperatividade com défice de atenção (PHDA).
- Perturbação afetiva sazonal (PAS).
- Transtornos provocados pelo uso de substâncias tóxicas

Para marcar uma consulta, contacte diretamente o consultório do prestador de cuidados de saúde comportamental. Quando marcar a consulta, assegure-se de que informa o pessoal do consultório a razão pela qual necessita de recorrer ao prestador de cuidados. Isto ajudará a garantir que obtém os cuidados de que necessita, quando necessita.

Se estiver, ou alguém que conheça estiver, a pensar em suicídio, procure ajuda imediatamente. Ligue para o **911** se considerar que alguém se encontra em risco imediato. Ou dirija-se à urgência mais próxima. Não é necessário obter autorização prévia para serviços de urgência.

 **Obtenha ajuda.** Para se informar melhor sobre os seus benefícios de saúde comportamental, contacte os Serviços aos Membros através do número gratuito **1-800-587-5187, TTY 711**.

Planeie deixar.

Todos os anos em novembro, o Great American Smokeout (Grande Iniciativa Americana para Deixar de Fumar) pede a todos que deixem de fumar. Pode deixar de fumar durante apenas aquele dia. Ou, este poderá ser o primeiro dia de uma mudança permanente e saudável.

Não existe forma alguma de consumir tabaco sem correr riscos. Faça um plano para deixar de fumar no dia 15 de novembro. Peça ao seu prestador de cuidados de saúde ajuda para deixar de fumar. Ou ligue para o **1-866-784-8454** ou visite **quitnow.net** para obter mais informação.

Não apanhe a gripe.


Tome a vacina contra a gripe este ano.

O vírus da gripe é muito comum. A melhor proteção é tomar uma vacina contra a gripe anualmente. Deve tomar, tal como os seus com mais de 6 meses devem tomar todos uma vacina todos os anos. Necessita de tomar uma vacina contra a gripe todos os anos pois todos os anos surgem diferentes tipos de gripe.

Se apanhar a gripe, tal pode causar complicações graves. Pode necessitar de ser hospitalizado. A gripe pode também causar a morte. As pessoas que sofrem de problemas de saúde contínuos são mais suscetíveis de apanhar a gripe.

Siga as sugestões abaixo indicadas para ajudar a evitar a gripe:

- Lave as mãos frequentemente com água e sabão. Ou, use um antisséptico para as mãos à base de álcool.
- Não toque nos olhos, nariz ou boca exceto se tiver acabado de lavar as mãos.
- Coma bem, faça exercício físico, beba muita água e durma o suficiente.
- Tente evitar o contacto direto com pessoas que estejam doentes.
- Cubra o nariz e a boca quando tossir ou espirrar.

 **A sua melhor vacina.** As vacinas contra a gripe não têm quaisquer custos para si. O melhor local para tomar uma vacina é no consultório do seu médico de cuidados primários (PCP).

Pode também tomar a vacina em qualquer clínica ou estabelecimento que aceite o seu plano. Contacte os Serviços aos Membros através do número gratuito: **1-800-587-5187, TTY 711**, para obter mais informações. Visite **myuhc.com/CommunityPlan** ou use a aplicação **Health4Me®** da UnitedHealthcare para encontrar um local próximo de si.

Apenas membros.

Pode obter informações importantes sobre o seu plano de saúde, a qualquer momento, em **myuhc.com/CommunityPlan**. Neste sítio web seguro pode ver o seu cartão de identificação (ID), encontrar um prestador de cuidados de saúde, fazer uma avaliação de saúde, ficar a conhecer melhor os seus benefícios e mais. Registe-se hoje e comece a tirar mais proveito dos seus benefícios. É fácil e rápido:

1. Visite **myuhc.com/CommunityPlan**.
2. Clique em "Register Now" (Registe-se agora). Para se registar necessita do seu cartão de ID, ou pode usar o seu número de Segurança Social e a sua data de nascimento.
3. Siga as instruções passo a passo.



Dormir bem.

O sono é muito importante para os bebés, crianças e adolescentes. Se as crianças não dormirem o suficiente, isso pode afetar a sua saúde e comportamento. Uma rotina para ir à hora de ir dormir pode ajudar as crianças a dormir o tempo suficiente em qualquer idade. Tente estas sugestões:

- Mantenha sempre a mesma hora de deitar. Lembre as crianças pelo menos uma vez, com antecedência, que se está a aproximar a hora de ir para a cama.
- Estabeleça uma rotina constante relacionada com a hora de ir para a cama. Inclua nesta rotina momentos de sossego bem antes da hora de ir para a cama.
- Ajude as crianças mais velhas e adolescentes a manter um horário de ir para a cama. Estabeleça regras sobre o uso de dispositivos eletrónicos à noite.



Aprenda mais. Visite **uhc.com/kids** para ficar a saber mais sobre o sono ou sobre qualquer tópico de saúde infantil. Este sítio web dispõe de artigos, vídeos e conteúdos interativos para pais, crianças e adolescentes.

Proteja o seu coração.

Conheça os números do seu colesterol.

O colesterol é uma substância gorda no seu sangue. O HDL é chamado o colesterol "bom". O LDL é o colesterol "mau". Manter os seus níveis de colesterol saudáveis é uma excelente forma de manter o seu coração saudável. O colesterol elevado aumenta o risco de doenças cardíacas e de AVC (acidente vascular cerebral).

Pergunte ao seu médico quais os níveis de colesterol corretos para si. Os números ideais baseiam-se no seu sexo e nos fatores de risco de doenças cardíacas. As pessoas que sofrem de diabetes necessitam de prestar mais atenção aos seus níveis de LDL.

Pode controlar o seu colesterol. Uma alimentação saudável e exercício físico podem manter o nível baixo. Medicamentos podem ajudar a baixar o nível se este for demasiado alto.

As pessoas que apresentam um nível de colesterol elevado correm um risco duas vezes superior de doença cardíaca do que as pessoas que apresentam níveis mais baixos.



Faça um teste. A American Heart Association (Associação Americana do Coração) recomenda

que todos os adultos a partir dos 20 anos façam um teste ao colesterol cada 4 a 6 anos. As pessoas que sofrem de diabetes ou com outros fatores de risco devem efetuar o teste anualmente.



Canto de recursos.

Serviços aos Membros: Procure um médico, faça perguntas sobre os seus benefícios ou apresente uma queixa em qualquer idioma (linha gratuita).

1-800-587-5187, TTY 711

O nosso website e aplicação: Encontre um médico, leia o seu Guia de Membro ou veja o seu cartão de identificação onde quer que esteja.

**myuhc.com/CommunityPlan
Health4Me®**

MyHealthLine™: Não tem um telemóvel? Telefone para os Serviços aos Membros para ficar a saber mais sobre Lifeline, um programa federal gratuito, pelo telefone.

1-800-587-5187, TTY 711

Text4baby: Receba mensagens de texto GRÁTIS semanalmente no seu telemóvel (cell phone) acompanhando as suas fases de gravidez.

Inscreva-se enviando um texto com a palavra BABY ou BEBE para 511411. Em seguida introduza o código de participante HFS.

Healthy First Steps®: Obtenha apoio ao longo de toda a sua gravidez.

1-800-599-5985, TTY 711

Baby Blocks™: Ganhe recompensas pela sua participação em cuidados pontuais pré-natais e visitas periódicas para o bem-estar do bebé.

UHCBabyBlocks.com

KidsHealth®: Obtenha informações fiáveis sobre tópicos de saúde para e sobre as crianças.

uhc.com/kids

Como receber os cuidados certos.

Onde ir para obter os cuidados que necessita.

Escolher o local certo para se deslocar quando está doente ou ferido pode ajudá-lo a ser atendido mais rapidamente. É importante escolher um prestador de cuidados primários (PCP). Marque uma consulta com o seu PCP antes de ter uma necessidade urgente. Se já tiver feito uma consulta com um médico, pode ser mais fácil obter uma consulta para uma consulta de rotina ou doença sem gravidade quando precisar.

Quando é que o seu PCP lhe pode prestar assistência?

Para a maioria das doenças e ferimentos, o consultório do seu PCP deverá ser o primeiro local a contactar quando necessitar de assistência. Poderá obter uma consulta para mais tarde nesse mesmo dia. Poderá receber aconselhamento sobre como se tratar. O seu médico poderá enviar uma receita diretamente para a sua farmácia. Pode mesmo contactar durante a noite ou aos fins de semana.

Quando é que se deve dirigir à urgência?

Se não for possível ter uma consulta com o seu médico, pode dirigir-se a um centro de cuidados urgentes. Os centros de cuidados de saúde urgentes atendem doentes sem consulta marcada e tratam muitos tipos de doenças e ferimentos. Podem também realizar certos tipos de testes de diagnóstico. Muitos centros de cuidados urgentes estão abertos durante a noite e ao fim de semana.

Quando é que deve dirigir-se à urgência de um hospital?

As urgências destinam-se apenas a urgências médicas graves. Vá à urgência apenas quando achar que a sua doença ou ferimento pode resultar em morte ou incapacidade se não for tratada imediatamente. Se for à urgência para um problema sem gravidade, poderá ter de esperar bastante tempo.



Necessita de ajuda? Contacte os Serviços aos Membros através do número gratuito: **1-800-587-5187, TTY 711.**

Necessita de encontrar um prestador de cuidados de saúde? Visite o nosso sítio web para membros em **myuhc.com/CommunityPlan** ou use a aplicação **Health4Me.**



UnitedHealthcare Community Plan does not treat members differently because of sex, age, race, color, disability or national origin.

If you think you were treated unfairly because of your sex, age, race, color, disability or national origin, you can send a complaint to:

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UTAH 84130
UHC_Civil_Rights@uhc.com

You must send the complaint within 60 days of when you found out about it. A decision will be sent to you within 30 days. If you disagree with the decision, you have 15 days to ask us to look at it again.

If you need help with your complaint, please call the toll-free member phone number listed on your health plan member ID card, TTY 711, Monday through Friday, 8:00 a.m. to 6:00 p.m.

You can also file a complaint with the U.S. Dept. of Health and Human Services.

Online:

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

Complaint forms are available at

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

Phone:

Toll-free **1-800-368-1019, 1-800-537-7697** (TDD)

Mail:

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

If you need help with your complaint, please call the toll-free member phone number listed on your member ID card.

We provide free services to help you communicate with us. Such as, letters in other languages or large print. Or, you can ask for an interpreter. To ask for help, please call the toll-free member phone number listed on your health plan member ID card, TTY 711, Monday through Friday, 8:00 a.m. to 6:00 p.m.



UnitedHealthcare Community Plan no da un tratamiento diferente a sus miembros en base a su sexo, edad, raza, color, discapacidad o origen nacional.

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, discapacidad o origen nacional, puede enviar una queja a:

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

UHC_Civil_Rights@uhc.com

Usted tiene que enviar la queja dentro de los 60 días de la fecha cuando se enteró de ella. Se le enviará la decisión en un plazo de 30 días. Si no está de acuerdo con la decisión, tiene 15 días para solicitar que la consideremos de nuevo.

Si usted necesita ayuda con su queja, por favor llame al número de teléfono gratuito para miembros que aparece en su tarjeta de identificación del plan de salud, TTY 711, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 6:00 p.m.

Usted también puede presentar una queja con el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

Internet:

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

Formas para las quejas se encuentran disponibles en:

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

Teléfono:

Llamada gratuita, **1-800-368-1019, 1-800-537-7697** (TDD)

Correo:

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

Si necesita ayuda para presentar su queja, por favor llame al número gratuito para miembros anotado en su tarjeta de identificación como miembro.

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Tales como, cartas en otros idiomas o en letra grande. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame al número de teléfono gratuito para miembros que aparece en su tarjeta de identificación del plan de salud, TTY 711, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 6:00 p.m.

ATTENTION: Language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-587-5187, TTY 711.

Spanish

ATENCIÓN: Los servicios de asistencia de idiomas están a su disposición sin cargo. Llame al 1-800-587-5187, TTY 711.

Portuguese

ATENÇÃO: Encontram-se disponíveis serviços de assistência de idioma. Contacte 1-800-587-5187, TTY 711.

Chinese

注意：我們提供免費的語言協助服務。請致電 1-800-587-5187 或聽障專線 (TTY) 711。

French Creole (Haitian Creole)

ATANSYON: Gen sèvis èd pou lang, gratis, ki disponib pou ou. Rele 1-800-587-5187, TTY 711.

Mon-Khmer, Cambodian

សូមយកចិត្តទុកដាក់៖ សេវាជំនួយផ្នែកភាសាដែលឥតគិតថ្លៃ មានសម្រាប់អ្នក ។
សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-800-587-5187, TTY 711 ។

French

ATTENTION : vous pouvez profiter d'une assistance linguistique sans frais en appelant le 1-800-587-5187, TTY 711.

Italian

ATTENZIONE: È disponibile un servizio gratuito di assistenza linguistica. Chiamare il numero 1-800-587-5187, TTY 711.

Laotian

ໝາຍເຫດ: ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າແມ່ນມີໃຫ້ແກ່ທ່ານ. ໂທຫາ 1-800-587-5187, TTY 711.

Arabic

تنبيه: تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجانًا. اتصل على الرقم 1-800-587-5187، الهاتف النصي: 711.

Russian

ВНИМАНИЕ! Языковые услуги предоставляются вам бесплатно. Звоните по телефону 1-800-587-5187, TTY 711.

Vietnamese

LƯU Ý: Dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ, miễn phí, dành cho bạn. Hãy gọi 1-800-587-5187, TTY 711.

Kru (Bassa)

TÒ ĐUỖ NÒMÒ DYÍIN CÁO: À bédé gbo-kpá-kpá bó wuḍu-dù kò-kò po-nyò bě bìi nō à gbo bó pídyi. M̄ dyi gbo-kpá-kpá m̄wín, ḍá nòbà nìà ke: 1-800-587-5187, TTY 711.

Igbo

NRỤBAMA: Ọrụ enyemaka asụsụ, n'efu, dijịrị gị. Kpọọ 1-800-587-5187, TTY 711.

Yoruba

AKIYESI: Iranlowo siso ede, o wa ni ofe fun o. Pe 1-800-587-5187, TTY 711.

Polish

UWAGA: Zapewniamy bezpłatne wsparcie tłumaczeniowe. Prosimy o kontakt telefoniczny: 1-800-587-5187, TTY 711.