



# HealthTALK

INVERNO 2019



## O que pensa?

Dentro de algumas semanas poderá receber um inquérito pelo correio. O inquérito tem perguntas sobre o seu grau de satisfação com o UnitedHealthcare Community Plan. Se receber o inquérito preencha-o, por favor, e devolva-o por correio.

As suas respostas são privadas.

A sua opinião ajuda-nos a melhorar o plano de saúde.



## Benefício do fornecimento para 90 dias.

O seu plano cobre agora um fornecimento de 90 dias para determinados medicamentos. Com o fornecimento para 90 dias, não necessita de um reabastecimento mensal.

Se pretender participar:

- **Fale com o seu médico para ver se os seus medicamentos se qualificam.** Se assim for, o seu médico pode passar-lhe uma nova receita de fornecimento para 90 dias.
- **Fale com o seu farmacêutico.** O seu farmacêutico pode falar com o seu médico para obter uma receita nova de fornecimento para 90 dias.

Continuam a aplicar-se as normas de cobertura do benefício farmacêutico. Apenas os medicamentos abrangidos estarão disponíveis para o fornecimento para 90 dias. Consulte as normas de cobertura da farmácia para obter mais informação.



**Tem cobertura.** Para saber quais os medicamentos que estão incluídos, contacte os Serviços para Membros através do número gratuito **1-800-587-5187, TTY 711.**

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

## Altura de fazer exames.

O cancro do colo do útero habitualmente não apresenta sintomas. A forma de saber se o tem é fazer o exame de Papanicolau. Este exame é simples e rápido e deteta precocemente sinais cancro. O seu médico usa um pincel ou um cotonete para recolher algumas células do útero. O laboratório examina as células ao microscópio.

A American Cancer Society recomenda que o exame de Papanicolau seja efetuado, de 3 em 3 anos, nas mulheres entre os 21 e os 29 anos. Depois, o exame do Papanicolau e do HPV (vírus do papiloma humano), de 5 em 5 anos, entre os 30 e os 65 anos. Os exames podem cessar aos 65 anos para as mulheres com um histórico de resultados de Papanicolau normais.



**Faça os exames.** Está na altura de agendar o seu rastreio? Fale com o seu médico. Juntos, podem agendar o melhor plano de rastreio do cancro do colo do útero. Precisa de encontrar um médico? Ligue para os Serviços para Membros através do **1-800-587-5187, TTY 711**. Ou visite o nosso site para membros em **myuhc.com/CommunityPlan** ou use a aplicação UnitedHealthcare **Health4Me®**.



## A sua melhor opção.

### Certifique-se de que os seus filhos com menos de 13 anos fazem as vacinas.

Quando os seus filhos fazem 11 ou 12 anos, é altura de fazer outra ronda de vacinas. Estas vacinas são feitas durante o check-up anual do seu filho menor de 13 anos. Estas vacinas ajudam a proteger os seus filhos, os amigos e os familiares de doenças graves. Da próxima vez que levar o seu filho, entre os 10 e os 13 anos, ao seu prestador de cuidados de saúde, pergunte-lhe sobre as vacinas:

- HPV (vírus do papiloma humano): Previne o vírus do papiloma humano.
- Vacinas contra a meningite meningocócica: Previne a meningite bacteriana.
- Tdap: Previne o tétano, a difteria e a tosse convulsa.

Se o seu filho não fez alguma destas vacinas, não é demasiado tarde para as fazer.



**Altura de tomar a vacina?** Saiba mais sobre vacinas para todos os membros da sua família em **CDC.gov/vaccines**.

# Sob controlo.

## Exames para pessoas com diabetes.

Se tem diabetes, é importante que torne a sua saúde uma prioridade. É necessário uma monitorização constante e cuidadosa para manter os diabetes sob controlo. Exames regulares ajudam-no a saber como é que as coisas estão. Fez estes exames recentemente?

- **Análise de sangue A1c.** Esta análise laboratorial mostra como é que o nível de glicémia tem estado controlado ao longo dos últimos meses. Faça esta análise 2 a 4 vezes por ano.
- **Doença cardíaca.** Controlar o seu colesterol e a tensão arterial pode proteger o seu coração. Faça uma análise de colesterol uma vez por ano ou quando o seu médico lhe disser para a fazer. É importante manter a sua tensão arterial abaixo dos 130/80. Meça a sua tensão em todas as consultas.
- **Funcionamento renal.** A diabetes pode causar lesões nos rins. Uma análise de urina e uma análise de sangue podem permitir saber se os seus rins estão a funcionar bem. Faça estas análises uma vez por ano.
- **Exame aos olhos com dilatação.** Uma tensão arterial elevada pode causar cegueira. Neste exame, as gotas nos olhos dilatam as pupilas para que a retina possa ser examinada. Ajuda quando os problemas são identificados antes de os sentir. Faça este exame uma vez por ano.
- **Exame dos pés.** Faça um exame aos pés, uma vez por ano, para saber se há feridas ou lesões nos nervos.



**Facilitamos-lhe a vida.** Estes exames são benefícios cobertos. Se precisar de ajuda na marcação de uma consulta ou para contactar o seu médico, ligue para os Serviços para Membros através do número gratuito **1-800-587-5187, TTY 711**. Ou utilize a aplicação **Health4Me**.

## Almoço saudável e económico.

Utilize restos de peito de frango para fazer um almoço saudável no dia seguinte. Faça uma lancheira com um wrap club de galinha. Junte ainda mais frutas e vegetais como acompanhamento para adicionar mais nutrientes e fibra.

### INGREDIENTES:

- 1 tortilha de 25 cm (10 polegadas) ou um wrap
- 1 chávena de peito de frango cozinhado, cortado aos pedacinhos ou fatiado
- 1 tomate pequeno, cortado em quadrados ou às rodelas
- 1 chávena de alface “romaine” ou espinafre, ripada
- ¼ chávena de tempero de salada sem gordura ou com baixo teor de gordura (opcional)

### Acompanhamento:

- 8–12 cenouras baby
- ¼ chávena de uvas ou bagas



### PREPARAÇÃO

Coloque o frango, o tomate e a alface ou o espinafre, em camadas, na tortilha, deixando um bordo de 2,5 cm (1 polegada). Salpique com tempero de salada light, se desejar. Dobre os lados da tortilha em direção ao centro, cerca de 2,5 cm (1 polegada) sobre o recheio (os lados não se juntam no centro); enrole a tortilha, começando por um dos lados abertos. Corte ao meio na diagonal. Junte o acompanhamento de cenouras, uvas ou bagas.



## Canto de recursos.

**Serviços para Membros:** Encontre um médico, faça perguntas sobre benefícios, ou apresente uma queixa, em qualquer língua (número gratuito).

**1-800-587-5187, TTY 711**

**O nosso site e aplicação:** Encontre um prestador, leia o seu Manual de Membro, ou consulte o seu Cartão de Identificação, onde quer que esteja.

**[myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)  
Health4Me®**

**Text4baby:** Receba mensagens de texto GRATUITAS no seu telemóvel, todas as semanas, correspondentes à fase da sua gravidez. Inscreve-se enviando uma mensagem de texto com a **palavra BABY ou BEBE para o 511411**. Depois introduza o código HFS do participante.

**Healthy First Steps®:** Obtenha apoio ao longo da sua gravidez.

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

**Baby Blocks™:** Obtenha recompensas pelos cuidados pré-natais e de bem estar do bebé.

**[UHCBabyBlocks.com](http://UHCBabyBlocks.com)**

**KidsHealth®:** Obtenha informação fiável sobre tópicos de saúde e relacionados com as crianças.

**[KidsHealth.org](http://KidsHealth.org)**

# 10 factos sobre a depressão.

## Coisas que deve saber quando se sente em baixo.

- 1. A depressão afeta a sua forma de pensar.** Se tiver pensamentos suicidas, contacte alguém imediatamente. Pode ligar para a Linha nacional da vida para prevenção do suicídio (National Suicide Prevention Lifeline) através do **1-800-273-TALK (8255)** ou ligue para a Rede nacional da esperança (National Hopeline Network) através do **1-800-SUICIDE (1-800-784-2433)**.
- 2. A depressão dificulta-lhe o relacionamento com os outros.** É difícil pensar nas outras pessoas quando se está deprimido.
- 3. A depressão é frequentemente sentida como ansiedade.** Certifique-se de que obtém um diagnóstico correto. Este ajudá-lo-á a obter o melhor tratamento para si.
- 4. Uma constante irritabilidade pode ser um sintoma de depressão.**
- 5. A dor crónica pode ser outro sintoma de depressão.** Ao mesmo tempo, sentir um desconforto contínuo pode fazer com que fique deprimido.
- 6. O álcool é um depressivo.** Tal como o são a marijuana e muitas outras drogas recreativas e ilegais. O uso destas substâncias pode fazê-lo sentir-se pior a longo prazo.
- 7. As pessoas não escolhem estar deprimidas.** Mas escolhem a forma como lidam com isso. Negar que tem um problema não o fará sentir-se melhor.
- 8. A depressão pode ser tão difícil para si como para os seus familiares.** Aqueles que lhe são mais próximos podem começar a sentir-se ignorados. Tente demonstrar o seu carinho em pequenas coisas que possa gerir.
- 9. O exercício é a cura mais fácil e menos dispendiosa para a depressão.** Caminhar apenas 30 minutos por dia pode ajudar.
- 10. Por vezes falar com um terapeuta pode fazer maravilhas.** Pondere a hipótese de obter aconselhamento.

Pode encontrar mais informação, ferramentas e recursos para a depressão no site Live and Work Well. Para aceder a Live and Work Well:

- Vá para **LiveandWorkWell.com**.
- Se não souber o seu código de acesso, clique em “I don’t know my access code (Não sei o meu código de acesso).”
- Selecione o seu plano de saúde na lista das opções do UnitedHealthcare Community Plan.
- Clique em “Enter.”
- Vá para o menu pendente “Mind and Body (Corpo e Mente).”
- Selecione “Mental Health (Saúde Mental).”
- Ande para baixo para selecionar o tópico. Os tópicos incluem depressão, bem como outras doenças relacionadas com a saúde mental.



**Obtenha ajuda.** Para saber mais sobre os seus benefícios de saúde comportamental, ligue para os Serviços para Membros através do número gratuito **1-800-587-5187, TTY 711**.



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.