



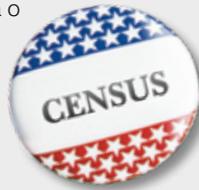
iStock.com: Martimns

VERÃO 2020



## Faça com que a sua família conte!

Sabia que os Estados Unidos estão a realizar um censo? A sua resposta é importante porque o censo determina como são gastos os fundos federais. Também afeta o número de representantes que o seu estado tem no Congresso. Pode responder online, por telefone ou pelo correio. Saiba mais e responda hoje em [2020census.gov](https://2020census.gov).



iStock.com: adamkaz

## Oh, bebé!

### Baby Blocks™ torna-se parte do Healthy First Steps®.

O antigo programa de recompensas do UnitedHealthcare Community Plan, Baby Blocks™ faz agora parte do Healthy First Steps®. O novo programa combinado facilita a obtenção pelos membros da informação que necessitam sobre a gravidez e como ser mãe num único local.

Para saber mais, visite o novo site, [UHCHealthyFirstSteps.com](https://UHCHealthyFirstSteps.com). Ali encontrará:

- Conteúdo formativo novo e melhorado.
- Recursos.
- Recompensas.
- Gestão do processo.

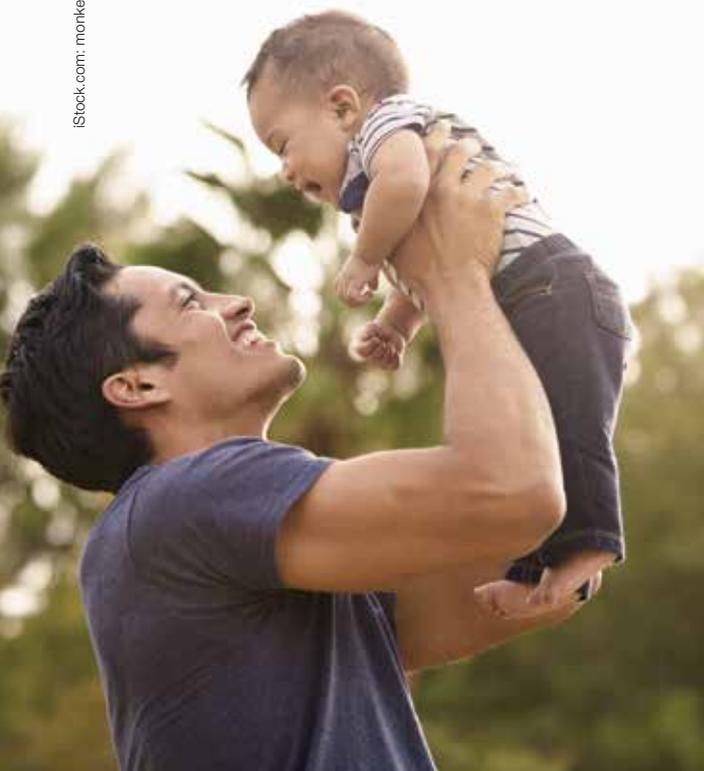


**Dê o primeiro passo.** Healthy First Steps é um recurso num só local para tudo o que se relaciona com a maternidade. Podem participar todas as mulheres grávidas e mães com filhos com menos de 15 meses. Para mais informação, ligue para o **1-800-599-5985, TTY 711**. Ou visite [UHCHealthyFirstSteps.com](https://UHCHealthyFirstSteps.com).

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

CSRI20MC4647474\_002

AMC-057-RI-CAID-PORTUGUESE



## Exame de rastreio do desenvolvimento.

Como mãe, verá uma série de mudanças extraordinárias à medida que o seu bebé vai crescendo. O prestador do seu filho também irá querer ter conhecimento de todas estas mudanças. É por isso que o rastreio do desenvolvimento é feito ao seu filho nas consultas de rotina dos 9, 18 e 30 meses. Ajuda a verificar se a sua criança está a cumprir os marcos importantes.

O prestador falará consigo sobre o estado em que o seu filho se encontra e perguntará se há algo que a esteja a preocupar. Haverá também um questionário para preencher. Este terá perguntas sobre as capacidades motoras do seu filho, como apanha as coisas, gatinha e anda. Também tem perguntas sobre como o seu filho utiliza os sorrisos, os sons ou as palavras. Esta é uma forma importante de o prestador manter um registo da evolução do seu filho.



### **Estamos aqui para o ajudar.**

Se tiver quaisquer perguntas sobre o plano de saúde do seu filho ou se precisar de ajuda para encontrar um prestador, ligue para os Serviços para Membros através do número gratuito **1-800-587-5187, TTY 711.**

## Jeito para a jardinagem.

### **A jardinagem pode ajudar a reduzir o stress e a ansiedade.**

Um inquérito recente da Gallup demonstrou que 55% dos americanos se sentem stressados em determinada altura do dia. Se se sente stressado, pondere fazer jardinagem. Por vezes designada “terapia hortícola”, a jardinagem pode:

- Reduzir o stress e a ansiedade.
- Ajudar a focar-se em pensamentos mais positivos.
- Melhorar a sua atenção.

Se não tiver espaço para o seu jardim no exterior, pode usar vasos para interior. Tente começar por algo

pequeno como plantas aromáticas fáceis de criar, como o manjeriço, o cebolinho ou a hortelã. Depois use-as na sua refeição seguinte!



**Descontraia-se.** 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.**



# Um piquenique saudável em família.

Sugestões para tornar os seu próximo piquenique divertido e seguro.

As atividades no exterior são uma excelente forma de se divertir e estar ativo. Mas como o COVID-19 se propagou através dos Estados Unidos, pode ser necessário tomar medidas adicionais para manter a sua família segura e saudável quando passa tempo no exterior. Se está a planear um piquenique em família este verão, tente manter o grupo pequeno para evitar a propagação de germes. Eis aqui algumas sugestões:

## Acompanhamento inteligente.

Quer esteja a fazer grelhados, a fazer sanduíches, ou a mordiscar uns petiscos ou aperitivos, uma salada fresca é o extra perfeito para qualquer refeição de verão. A nossa receita fácil de verão tem pepinos e tomates cherry que têm imensos nutrientes e sabor. Consulte a receita completa em [healthtalksiderecipe.myuhc.com](http://healthtalksiderecipe.myuhc.com).

## Beba.

A água é necessária para o seu organismo. Manter-se bem hidratado ajuda-o a funcionar. Para algumas pessoas torna-se mais fácil beber mais se adicionarem limão ou bagas à água ou à água gaseificada fresca. Comer fruta e vegetais frescos, com um elevado teor de água, como a melancia ou o pepino, também é uma boa opção. Para além de beber água, limite as bebidas açucaradas, alcoólicas ou com cafeína. Não hidratam o organismo da mesma forma que a água.

## Mexa-se.

As orientações dizem que as crianças de 6 anos e mais velhas necessitam de, pelo menos, 1 hora por dia de actividade física. Eis algumas ideias para pôr os seus filhos a mexerem-se durante o seu passeio com piquenique:

- Quando for para o piquenique vá a pé ou de bicicleta.
- Faça um jogo para apanhar uma bola ou um disco.
- Saltar à corda.





iStock.com: NikiLitov

# Altura de fazer as vacinas?

**Certifique-se de que o seu filho tomou todas as vacinas que necessita.**

Tomar as vacinas necessárias, na altura certa, é importante. As vacinas ajudam a protegê-lo contra doenças que podem ser prevenidas. Ligue ao prestador de cuidados primários do seu filho (PCP) para saber se as vacinas estão em dia para que possa começar a assinalá-las como feitas. Marque uma consulta imediatamente se alguma das vacinas estiver em falta. Assinale-as como feitas logo que as fizer.

## Canto de recursos.

**Serviços para Membros:** Procure um médico, faça perguntas sobre benefícios, ou apresente uma queixa, em qualquer língua (número gratuito).  
**1-800-587-5187, TTY 711**

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

**Quit For Life®:** Obtenha ajuda gratuita para deixar de fumar.  
**quitnow.net**

**Healthy First Steps®:** Obtenha apoio ao longo da sua gravidez. Obtenha recompensas pelos cuidados pré-natais e de bem estar do bebé (número gratuito).  
**1-800-599-5985, TTY 711**  
**UHCHealthyFirstSteps.com**

**Recursos de saúde comportamental:** Procure artigos, ferramentas para auto-ajuda, prestadores de cuidados e outros recursos de saúde mental e para distúrbios relacionados com a toxicod dependência.  
**LiveandWorkWell.com**

**Pretende receber informação eletronicamente?** Ligue para os Serviços para Membros e dê-nos o seu endereço de email (número gratuito).  
**1-800-587-5187, TTY 711**

iStock.com: Vesnaanjic

Vacinas.	Vacinas para bebés (do nascimento até aos 15 meses).	Vacinas de reforço para crianças pequenas (4 aos 6 anos).
<b>HepB:</b> Hepatite B	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
<b>HepA:</b> Hepatite A	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
<b>DTaP:</b> Difteria, tétano, tosse convulsa	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Hib:</b> Meningite (Haemophilus influenzae tipo B)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
<b>IPV:</b> Poliomielite	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>PCV:</b> Pneumonia	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
<b>RV:</b> Rotavírus	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
<b>MMR:</b> Sarampo, papeira e rubéola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Varicela:</b> Varicela	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Gripe</b> (anualmente)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



**É a sua melhor vacina.** Se a data da vacina está próxima, marque hoje uma consulta com o PCP. Se precisar de ajuda para encontrar um novo prestador, podemos ajudá-lo. Ligue gratuitamente para os Serviços para Membros através do **1-800-587-5187, TTY 711**. Ou visite o nosso website em **myuhc.com/CommunityPlan**.

# COVID-19



## Mensagem Importante da UnitedHealthcare sobre o Coronavírus (COVID-19)

A sua saúde e bem-estar são a nossa prioridade número um. É por isso que queremos ter a certeza de que se mantém informado sobre o Coronavírus (COVID-19). Estamos a seguir as mais recentes informações dos Centros para Controlo e Prevenção de Doenças (CDC) e a trabalhar com elas. Também estamos em contacto com os departamentos de saúde pública estatais e locais. Para obter as informações mais atualizadas e recursos sobre prevenção, cobertura e apoio, visite [UHCommunityPlan.com/covid-19](https://UHCommunityPlan.com/covid-19).

## Como me posso proteger da COVID-19?

A melhor forma de prevenir a doença é evitar estar exposto a este vírus. Tal como com qualquer doença potencial, como a gripe, é importante seguir boas práticas de prevenção, incluindo:

- Lavar as mãos com água e sabão durante 20 segundos ou usar desinfetante para as mãos com pelo menos 60% de álcool caso não haja água e sabão disponíveis.
- Não toque nos olhos, no nariz e na boca se não tiver as mãos lavadas.
- Tente manter-se afastado de pessoas que possam estar doentes.
- Não partilhe copos ou talheres com pessoas que estejam doentes.
- Limpe e desinfete superfícies tocadas com frequência.
- Tape o nariz e a boca com um lenço quando tossir ou espirrar, e depois coloque o lenço no lixo.
- Embora uma vacina contra a gripe não impeça a COVID-19, ainda assim é bom proteger-se da gripe. Contacte o seu prestador de cuidados primários e marque a sua vacina da gripe.

## Mantenha-se informado com os conselhos mais recentes:

- Para as informações mais recentes sobre a COVID-19, visite a página de COVID-19 do CDC [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov](https://cdc.gov/coronavirus/2019-ncov)



## Cinco passos para lavar as mãos da forma correta

Lavar as mãos é uma das melhores formas de se proteger a si e à sua família de ficarem doentes. Durante a pandemia de COVID-19, manter as mãos limpas é especialmente importante para ajudar a impedir que o vírus se espalhe.

Lavar as suas mãos é fácil, e é uma das formas mais eficazes de impedir a disseminação de micróbios. As mãos limpas podem impedir que os micróbios se disseminem de uma pessoa para outra e por toda uma comunidade - desde a sua casa e local de trabalho a instituições de cuidados infantis e hospitalais.

### Siga sempre estes cinco passos

1. Molhe as suas mãos com água corrente limpa (morna ou fria), feche a torneira e aplique sabão.
2. Ensaboe as mãos até fazer espuma esfregando-as com o sabão. Passe a espuma pelas costas das mãos, entre os dedos e por baixo das unhas.
3. Esfregue as mãos durante pelo menos 20 segundos. Precisa de um cronómetro? Cantarole a canção “Parabéns a você” do princípio ao fim duas vezes.
4. Enxague bem as mãos com água corrente limpa.
5. Seque as mãos usando uma toalha limpa ou com secador de mãos.

Saiba mais sobre a lavagem das mãos regular em [cdc.gov/handwashing](https://www.cdc.gov/handwashing).



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.