



istock.com: LightFieldStudios

# HealthTALK

INVERNO 2020



## O que acha?

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.

## Um começo saudável.

### Agende a sua consulta de rotina anual para 2020.

Os check-ups não são apenas para as crianças. Inicie bem o ano marcando uma consulta com o seu prestador de cuidados primários (PCP).

Todos os membros da sua família devem ir ao seu PCP uma vez por ano para uma consulta de rotina. E para fazer as análises ou vacinas que sejam necessárias. O seu PCP pode tentar diagnosticar problemas de saúde que na maior parte das vezes não apresentam sintomas.

O seu PCP é o seu parceiro de saúde. A consulta de rotina anual dá-lhe a oportunidade de falar com ele sobre o que é importante para si. Fale com ele sobre quaisquer problemas de saúde que o estejam a preocupar. Faça perguntas. Em conjunto, podem estabelecer um plano para controlar os seus problemas de saúde.



**Precisa de um novo PCP?** Podemos ajudá-lo a encontrar um prestador que seja bom para si. Visite [myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan) ou telefone para os Serviços para Membros através do número gratuito **1-800-587-5187, TTY 711**.

United Health Group  
PAID  
FIRST CLASS U.S. Postage

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

CSRI20MC4647474\_000

AMC-055-RI-CAID-Portuguese



## Esteja atento ao coração.

A doença arterial coronária (CAD) é a forma mais comum de doença cardíaca nos Estados Unidos. É causada por uma obstrução das artérias. Pode causar muitos outros problemas cardíacos, incluindo um ataque cardíaco. O que pode fazer para prevenir a CAD? Um estilo de vida saudável pode ajudar a prevenir as doenças cardíacas como a CAD. Tal pode incluir:

- Alimentação saudável. A sua dieta deve incluir alimentos como frutas e vegetais, cereais integrais e alimentos com baixo teor de sal.
- Exercício diário.
- Medicação (se recomendada pelo seu prestador).
- Deixar de fumar.

Os sintomas de CAD incluem dores no peito, ritmo cardíaco anormal ou insuficiência cardíaca. Fale com o seu prestador se tiver qualquer destes problemas.

# Para além da depressão de inverno.

## Auto tratamento do Distúrbio Afetivo Sazonal.

O Distúrbio Afetivo Sazonal (SAD) é uma forma de depressão. As pessoas ficam com SAD sobretudo durante os meses frios e escuros do inverno. Os sintomas incluem tristeza bem como irritabilidade, dormir demasiado e aumento de peso. Se pensa que tem SAD, tente estes conselhos para auto tratamento:

- **Use uma caixa de luz.** As caixas de luz simulam o sol. Pergunte ao seu prestador se esta pode ser a opção certa para si.
- **Exercício.** Sabe-se que a atividade física melhora o estado de espírito e alivia o stress. Mesmo fazer apenas curtos movimentos bruscos com o corpo, ao longo do dia, pode ajudar.
- **Passa tempo ao ar livre.** A luz exterior pode ajudá-lo a sentir-se melhor, mesmo nos dias nublados. Faça um passeio ao ar livre. Quando estiver no interior, sente-se o mais próximo possível da janela.
- **Tome vitaminas.** O SAD tem sido associado a uma deficiência de vitamina D. Fale com o seu médico sobre a vitamina D ou outros suplementos.



**Tem SAD?** Se os seus sintomas não melhorarem com o autotratamento, fale com o seu prestador. Pode ser benéfico fazer psicoterapia (talk therapy) ou tomar antidepressivos. Para obter informação sobre como usar os benefícios dos cuidados de saúde comportamental, ligue para os Serviços para Membros através do número gratuito **1-800-587-5187, TTY 711**. Ou visite **LiveandWorkWell.com**.



## As situações de abuso podem acontecer a qualquer pessoa.

O abuso doméstico afeta milhões de mulheres, homens e crianças todos os anos. Ocorre quando uma pessoa numa relação tenta controlar a outra. Pode acontecer a qualquer pessoa. Não importa se é jovem ou idoso, homem ou mulher, homossexual ou heterossexual, rico ou pobre ou a cor da sua pele.

Os abusadores podem magoar fisicamente as suas vítimas. Mas o abuso nem sempre é físico. Podem também fazer coisas que o fazem sentir medo. Podem impedi-lo de ver os seus amigos ou familiares, não o deixar ter dinheiro suficiente. Pode ser vítima de abuso doméstico se o seu companheiro ou prestador de cuidados:

- O magoar com palavras ou através de força física.
- Usar o sexo para o magoar.
- Usar o dinheiro para o controlar.



**Obtenha ajuda** Se for vítima de abuso, ligue a National Domestic Violence

Hotline (Linha de apoio nacional para a violência doméstica) através do **1-800-799-SAFE (7233)**, TTY **1-800-787-3224**. A ajuda é gratuita e confidencial. Se estiver em perigo imediato, ligue **911**. Para ficar a saber mais sobre a violência doméstica em **thehotline.org**.



istock.com: OJO\_Images

## Descanso.

### Tratar os sintomas da constipação e da gripe.

A estação das constipações e gripes está aí em pleno. Estas doenças aparecem muitas vezes de repente no meses mais frios.

A gripe pode causar tosse, dor de garganta e nariz entupido. Pode também ter febre e sentir-se dorido e cansado. Algumas pessoas ficam com dores de cabeça e sentem indisposição no estômago.

Não há cura para a gripe. Mas cuidar de si próprio pode ajudar a sentir-se um pouco melhor até passar. Siga estes conselhos para ter uma recuperação mais confortável:

- Tome um medicamento para baixar a febre/aliviar as dores.
- Beba muita água.
- Descanse bastante.
- Fique em casa e não vá ao trabalho ou à escola para não contagiar os outros.



**Conheça o seu prestador.** Consulte o seu prestador de cuidados primários (PCP) para fazer um check-up antes de ficar doente. Necessita de encontrar um novo PCP? Visite **myuhc.com/CommunityPlan** ou telefone para os Serviços para Membros através do número gratuito **1-800-587-5187**, TTY **711**.



## Antes do bebé.

Está a pensar ficar grávida? Para ter uma gravidez e um bebé saudáveis, é importante que cuide da sua saúde antes de ficar grávida. O planeamento de um bebé é a altura perfeita para:

- Deixar de fumar ou tomar drogas recreativas.
- Reduzir o álcool e a cafeína.
- Colocar sob controlo as doenças crónicas.
- Comer alimentos mais saudáveis.
- Fazer mais exercício.
- Começar a tomar vitaminas pré-natais contendo ácido fólico, cálcio e ferro.
- Saiba se uma análise genética é o mais acertado para si.

Quando ficar grávida, é importante que faça check-ups regulares com o seu médico. Deve fazer a primeira consulta antes da 12ª semana de gravidez.

istock.com: kimkole



# Uma família em forma.

## Exercícios no interior e ao ar livre para os meses de inverno.

Mostre aos seus filhos a importância do exercício criando um tempo para fazer exercício em família. Pode tornar o exercício divertido este inverno com uma mistura de atividades no interior e ao ar livre. Fazer exercício em conjunto é uma ótima forma de manter a sua família saudável e de passar algum tempo de qualidade em conjunto.

Estudos mostram que crianças com pais ativos têm 6 vezes maior probabilidade de manter um estilo de vida ativo que as outras crianças.

Algumas ideias para atividades físicas no interior são:

- Exercícios simples como saltos em estrela (jumping jacks), abdominais ou flexões.
- Vídeos de exercícios online
- Dançar.
- Levantamento de pesos (pode usar objetos comuns com comida enlatada, pacotes de água ou sacos de batatas se não tiver pesos).

Lá porque está frio lá fora isso não significa que não possa passar algum tempo ao ar livre e fazer algum exercício. Mas é importante que vista uma roupa adequada para a temperatura. Isto significa vestir-se em camadas e usar um chapéu, luvas ou luvas de lã sem dedos, meias quentes e um casaco de inverno.

Algumas atividades físicas ao ar livre são:

- Andar de trenó.
- Andar.
- Patinar no gelo.
- Limpar a neve.

Arranjar tempo para fazer exercício ao longo do ano todo é importante para manter uma boa saúde. Tente ter como objetivo pelo menos 30 minutos de exercício moderado todos os dias ou a maior parte dos dias da semana. Os 30 minutos não têm de ser seguidos. Mesmo 10 minutos de exercício 3 vezes por dia vão fazer uma diferença.



## 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:** 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)**

**QuitLine:** Obtenha ajuda gratuita para deixar de fumar (número gratuito).  
**[quitnow.net](http://quitnow.net)**  
**1-800-227-2345, TTY 711**

**Linha direta nacional de violência doméstica:** Obtenha apoio, recursos e aconselhamento 24 por dia, 7 dias por semana (número gratuito).  
**1-800-799-SAFE, TTY 1-800-787-3224**  
**[thehotline.org](http://thehotline.org)**

**Healthy First Steps®:** Obtenha apoio ao longo da sua gravidez (número gratuito).  
**1-800-599-5985, TTY 711**

**KidsHealth®:** Obtenha informação fiável sobre tópicos de saúde e relacionados com as crianças.  
**[KidsHealth.org](http://KidsHealth.org)**

**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**



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.