



# Health Talk



Verão 2021

United  
Healthcare®  
Community Plan

## Sabia que?

Devido à pandemia do COVID-19, os Jogos Olímpicos foram, pela primeira vez, adiados. Os Jogos Olímpicos de Verão de 2020 serão realizados em Tóquio, este ano, no final de julho e princípio de agosto.



istock.com/Paul Bradbury

## A vacina do COVID-19

Poderá questionar-se se é seguro fazer a vacina do COVID-19. O sistema de segurança das vacinas nos EUA faz passar todas as vacinas por um rigoroso processo para garantir que são seguras. Está provado que são seguras e eficazes para a maioria das pessoas a partir dos 12 anos.

Vacine-se quando for elegível. Se tiver dúvidas relativamente ao momento da sua elegibilidade, contacte o Departamento de Saúde do Rhode Island. Sabemos que o abastecimento da vacina pode ser limitado. Quando a vacina se encontrar disponível é importante que todos os que sejam elegíveis a tomem. Isto ajudará a reduzir a propagação do COVID-19.



É o melhor que tem a fazer. Aceda a vacinas em [UHCommunityPlan.com/covid-19/vaccine](https://UHCommunityPlan.com/covid-19/vaccine) para obter a informação mais atualizada sobre a vacina do COVID-19.

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

AMC-062-RI-CAID-PORTUGUESE CSRI21MC4887850\_002



Mente sã, corpo são

## Não há qualquer problema em pedir ajuda

O aumento do stress pode levar as pessoas a recorrerem ao álcool e a drogas com maior frequência. Se se está a debater com a toxicod dependência, ou se isso está a acontecer com alguém que lhe é próximo, há ajuda disponível.

Obter tratamento para a toxicod dependência pode resultar numa vida melhor. Eis algumas ideias para iniciar a recuperação:

- **Contacte o seu prestador de cuidados primários.** Podemos ajudá-lo a encontrar um plano para o tratamento.
- **Encontre o tratamento certo.** Encontram-se disponíveis muitos tipos de ajuda. Esta inclui aconselhamento, apoio de pares e tratamento com medicação (MAT). O MAT usa medicamentos em conjunto com o aconselhamento e terapias comportamentais.
- **Obtenha ajuda da família, dos amigos e da sua comunidade.** Não tente melhorar sozinho. Ter pessoas a quem pode recorrer para apoio pode ajudar.
- **Junte-se a um grupo de apoio.** Falar com pessoas que “tenham passado pelo mesmo” pode ajudar. Há muitos tipos de grupos, quer online quer presenciais.



### Estamos aqui para o ajudar.

Contacte a linha direta de saúde comportamental através dos números **1-800-435-7486**, TTY **711**. Podemos ajudá-lo a encontrar tratamento.

# Uma gravidez saudável

## Obtenha recompensas pelos cuidados pré-natais e pós-parto

Quanto mais cedo iniciar os cuidados pré-natais, também conhecidos como os cuidados que recebe enquanto está grávida, melhor. Cuidados pré-natais precoces e regulares podem ajudar a mantê-la a si e ao seu bebé saudáveis. Em cada consulta serão verificados o seu peso, a tensão arterial e a urina. Também escutará a batimento cardíaco do seu bebé.

As consultas pré-natais serão provavelmente agendadas com a seguinte periodicidade:

- Uma vez por mês, entre as 4 e as 28 semanas
- A cada 2 semanas entre as 28 e as 36 semanas
- Todas as semanas entre as 36 e as 40 semanas

Pode obter recompensas através do nosso programa Healthy First Steps® quando faz as consultas pré-natais e pós-parto. Vá à sua primeira consulta para iniciar o seu percurso de gravidez.



**Dê o próximo passo.** Registe-se hoje mesmo no Healthy First Steps para começar a receber recompensas para ter uma gravidez saudável. Aceda a **UHCHealthyFirstSteps.com** para se inscrever depois da consulta com o seu prestador de cuidados primários. Ou ligue para o **1-800-599-5985**, TTY **711**, para obter mais informação.



shutterstock.com/fizkes

# A prevenção é o melhor medicamento

## Consultas e rastreios regulares podem ajudá-lo a assumir o controlo da sua saúde

Os cuidados preventivos são importantes. Ajudam a mantê-la a si e à sua família saudáveis. Os cuidados preventivos incluem exames, rastreios e vacinas de rotina para evitar que fique doente ou que a sua família fique doente ou desenvolvam outros problemas de saúde.

Todos os membros da sua família com mais de 3 anos devem ir ao respetivo prestador de cuidados primários, uma vez por ano, para a consulta de rotina. As crianças com menos de 3 anos precisam de ir aos prestadores com maior frequência para fazerem as vacinas e os rastreios recomendados.

Durante a sua consulta de rotina anual, peça informação sobre os rastreios e as vacinas ao seu prestador. Os rastreios podem ajudar a despistar doenças comuns e problemas precocemente, enquanto ainda são fáceis de tratar. As vacinas protegem de doenças graves que podem exigir hospitalização. Leia um artigo na página 4 sobre vacinas para crianças e adultos.

### Rastreio do chumbo

Se uma criança inalar ou engolir chumbo, isso pode causar envenenamento por chumbo. O envenenamento por chumbo pode causar um crescimento lento e problemas de desenvolvimento. As crianças devem fazer testes de rastreio de chumbo quando têm 1 e 2 anos.

### Rastreio do desenvolvimento e comportamental

Estes rastreios e testes garantem que o seu filho se está a desenvolver adequadamente. Estes observam os movimentos, linguagem, emoções, comportamento e pensamento. Estes rastreios devem ser feitos quando o seu filho tem 9, 18 e 24 ou 30 meses, ou sempre que tenha qualquer causa para preocupação.

### Rastreio da tensão arterial

Manter a sua tensão arterial controlada é uma parte importante para se manter de boa saúde. Nos adultos a tensão arterial deve ser verificada em todas as consultas.

### Rastreio do cancro da mama

As mulheres entre os 50 e os 74 anos e que tenham um risco médio de cancro devem fazer uma mamografia de 2 em 2 anos para rastreio do cancro da mama.

### Rastreio do cancro do colo do útero

As mulheres entre os 21 e os 29 anos devem fazer um Teste Papanicolau a cada 3 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.

### Rastreio do cancro colorretal

O rastreio do cancro colorretal é recomendado nos adultos com idades entre os 50 e os 75 anos. Há formas diferentes de fazer o rastreio do cancro colorretal. As opções incluem uma colonoscopia, sigmoidoscopia flexível e exames às fezes em casa.



**Altura para um check-up?** Ligue hoje mesmo ao seu prestador de cuidados primários para saber se está em dia com todos os rastreios e vacinas. Marque uma consulta para o seu prestador se estiver na altura da consulta.



## As vacinas salvam vidas

As vacinas são uma das melhores formas de proteger a sua família de doenças graves que podem exigir hospitalização. Tanto as crianças como os adultos necessitam de tomar vacinas. Todos os que tenham mais de 6 meses devem tomar, todos os anos, a vacina contra a gripe.

Vacinas para crianças (pela ordem em que deve ser tomada a primeira dose)	Vacinas para bebés (do nascimento até aos 18 meses)	Vacinas de reforço para crianças pequenas (4 aos 6 anos)	Vacinas para pré-adolescentes (11 aos 12 anos)
Hepatite B (HepB)	X X X		
Rotavírus (RV)	X X X		
Difteria, tétano, tosse convulsa (DTaP)	X X X X	X	X
Haemophilus influenzae tipo B (Hib)	X X X X		
Doença pneumocócica (PCV13)	X X X X		
Poliomielite (IPV)	X X X	X	
Gripe	anualmente	anualmente	anualmente
Sarampo, papeira, rubéola (VASPR)	X	X	
Varicela	X	X	
Hepatite A (HepA)	X		
Vírus do papiloma humano (HPV)			X X
Meningite cerebroespinal			X

Vacinas para adultos	Todas as idades	A partir dos 50 anos	A partir dos 65 anos
Gripe	anualmente	anualmente	anualmente
Zona (herpes zóster)		X X	
Tétano, difteria, tosse convulsa (DTaP)	de 10 em 10 anos	de 10 em 10 anos	de 10 em 10 anos
Doença pneumocócica			X

## O controlo é seu

### Conselhos para um coração mais saudável

O controlo da tensão arterial pode ajudá-lo a prevenir as doenças cardíacas. Se tem uma tensão arterial elevada, pode baixá-la se:

- Manter um peso saudável
- Fazer exercício regularmente
- Comer bem
- Limitar o consumo de álcool
- Tomar os seus medicamentos

Uma tensão arterial saudável é 120/ 80 ou inferior. Pergunte ao seu prestador se deve verificar a sua tensão arterial na próxima consulta.



# Saiba onde obter cuidados

## Cuidados primários, consultas virtuais, cuidados urgentes ou urgências?

Quando está doente ou ferido, poderá não querer esperar para fazer uma consulta. Escolher o local certo onde se dirigir ajudá-lo-á a obter o tratamento de que necessita mais rapidamente.

### Quando é que o seu prestador de cuidados primários lhe pode dar assistência?

Para a maioria das doenças e ferimentos, o consultório do seu prestador de cuidados primários deverá ser o primeiro lugar para onde ligar. Podem tratar:

- Alergias
- Dores de costas
- Doenças crónicas
- Dores de ouvidos
- Febre
- Dores de garganta

O seu prestador de cuidados primários pode dar-lhe aconselhamento para cuidados em casa. Também pode ter a possibilidade de envio da receita para a farmácia. Deve ir também ao seu prestador de cuidados primários para a consulta de rotina anual, análises de rotina e quaisquer vacinas que possa necessitar.

### Quando pode usar as consultas virtuais?

Pergunte ao seu prestador se faz consultas virtuais. Se fizer, pondere a possibilidade de fazer consultas virtuais para situações que não constituam uma ameaça para a vida. As consultas virtuais são boas para:

- Constipação/gripe
- Febre
- Enxaqueca/dores de cabeça
- Erupção cutânea ligeira
- Infeção do seio nasal
- Saúde comportamental
- Bronquite
- Diarreia

### Quando deve ir aos cuidados urgentes?

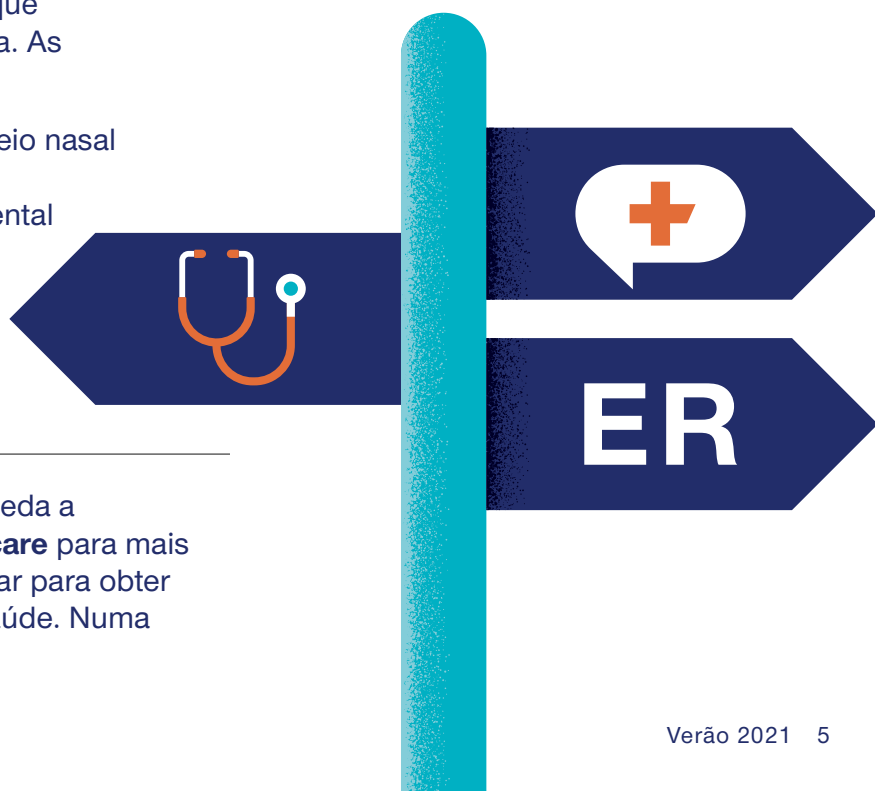
Se não conseguir uma consulta com o seu prestador, pode dirigir-se a um centro de cuidados urgentes. Os centros de cuidados urgentes aceitam pacientes sem marcação. Vá lá para:

- Mordedelas de animais e picadas de insetos
- Sintomas de asma ligeiros
- Queimaduras pouco graves
- Cortes pequenos que possam precisar de pontos
- Entorses, luxações e fraturas pouco graves
- Vômitos

### Quando deve ir às urgências?

As urgências são apenas para situações de urgência graves. Vá lá para:

- Ossos partidos
- Dificuldades em respirar ou falta de ar
- Dificuldade em falar ou andar
- Desmaio ou tonturas ou fraqueza repentinas
- Dor ou pressão no peito ou no abdómen
- Dor repentina ou aguda
- Sangramento incontrolável



**Saiba onde se deve dirigir.** Aceda a [uhc.com/knowwheretogoforcare](https://uhc.com/knowwheretogoforcare) para mais informação sobre o melhor lugar para obter os cuidados para o seu problema de saúde. Numa verdadeira emergência, ligue **911**.



istock.com/fizikes

# Obtenha alívio

## Sugestões para gerir as alergias e a asma no calor do verão

Em certas alturas do ano, o ar exterior está repleto de pólen e esporos de bolor. Para as pessoas com alergias, isto pode significar um nariz entupido, muitos espirros e olhos lacrimejantes e irritados. Além do mais, todos estes alergénios no ar podem também agravar os sintomas da asma.

Durante o verão, as alergias e a asma são desencadeadas habitualmente pela relva, ervas e outras plantas que desabrocham tarde. Eis algumas sugestões para gerir estas situações durante esta parte do ano.

- **Preste atenção ao tempo.** Os dias secos, quentes e ventosos têm tendência a ter níveis elevados de pólen. Quando for possível, deixe as atividades ao ar livre para os dias frescos e húmidos.
- **Faça exercício no interior.** Quando faz exercício no interior, pode manter-se afastado dos pólenes e dos bolores do exterior.
- **Obtenha ajuda para os trabalhos de jardinagem.** Se tiver de trabalhar no exterior, use uma máscara para ajudar a manter os pólenes afastados do seu nariz e boca.
- **Mantenha as janelas fechadas.** Use o ar condicionado em casa e no carro, se possível.
- **Depois de passar tempo ao ar livre, tome um duche e mude de roupa.** Isto mantém os pólenes afastados do seu mobiliário e roupa de cama.



**Aja.** É importante criar um plano para a asma com o seu prestador de cuidados primários. Pergunte se o seu plano deve ser ajustado durante a estação das alergias no verão.

## Canto de recursos

### Serviços para Membros:

Encontre um prestador, faça perguntas sobre benefícios, ou peça ajuda para a marcação de uma consulta, em qualquer língua (número gratuito).

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

**O nosso site:** Encontre um prestador, consulte os seus benefícios ou veja o seu Cartão de Identificação, onde quer que esteja.

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

**Quit For Life®:** Obtenha ajuda para deixar de fumar sem qualquer custo para si (número gratuito).

**1-866-784-8454, TTY 711**

**[quitnow.net](http://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](http://UHCHealthyFirstSteps.com)**

**Viva e trabalhe bem:** Procure artigos, ferramentas para cuidar de si próprio, prestadores de cuidados e recursos de saúde mental e relacionados com a toxicod dependência.

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

**BH Link:** O apoio de saúde mental encontra-se disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana.

**401-414-LINK  
(401-414-5465)**

## Cuidar de si próprio no verão

Para muitas pessoas, cuidar da família e dos amigos faz parte da sua vida quotidiana. Mas é importante arranjar tempo para cuidar de si, também. Aceda a **[healthtalkselfcare.myuhc.com](http://healthtalkselfcare.myuhc.com)** para transferir um cartão de cuidados próprios BINGO. Faça uma atividade de cuidados próprios diferente, todos os dias, até fazer BINGO. Guarde o cartão para praticar os cuidados próprios ao longo do ano.



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**, 8 a.m. – 6 p.m., Monday – Friday.

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**, 8 a.m. – 6 p.m., Monday – Friday.

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援助服務。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**

សម្គាល់៖ សេវាកម្មជំនួយផ្នែកភាសាដែលឥតគិតថ្លៃ មានផ្តល់ជូនសម្រាប់អ្នក។ 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 مجاناً. 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 ƉÙŪ NÒMÒ DYÍIN CÁO: À bédé gbo-kpá-kpá bó wudu-dù kò-kò po-nyò bě bìl nǝ à gbo bó pídyi. M̄ dyi gbo-kpá-kpá m̄ín, dá nòbà nìà ke: 1-800-587-5187, TTY 711.