



Health Talk



Outono 2021

United
Healthcare®
Community Plan

Mantenha-se ligado

Transfira a aplicação móvel da UnitedHealthcare. Concebida para pessoas em movimento. Pode transferi-la a partir App Store, do Google Play, ou fazer o scan aqui.



Preocupamo-nos consigo

Damos aos nossos prestadores ferramentas para que possam cuidar melhor dos nossos membros. Estas ferramentas são designadas diretrizes de prática clínica. Informam os prestadores sobre como gerir as doenças e promover o bem-estar. As diretrizes cobrem cuidados para uma variedade de doenças e condições como a diabetes, a tensão arterial elevada e a depressão. Também dão informação sobre a forma de se manter bem com a dieta e o exercício adequados e as vacinas recomendadas.



Saiba mais. Para mais informação, aceda a uhcprovider.com/cpg.

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

AMC-063-RI-CAID-PORTUGUESE

CSRI21MC4887850_003



Mente sã,
corpo são

Racismo e saúde mental

Durante o último ano, os meios de comunicação social partilharam histórias de brutalidade policial, crimes de ódio e outras formas de discriminação racial. Nem sempre é fácil falar sobre os efeitos do racismo. Mas vamos iniciar a conversa. Se o racismo está a afetar a sua saúde mental, não está sozinho. Há ajuda disponível.

Se acha que está a sofrer de stress ou trauma devido a razões de natureza racial, pode obter ajuda de um terapeuta com formação em trauma multicultural ou racial. Estes terapeutas trabalham no sentido de criar um espaço aberto afirmativo e empoderado culturalmente que lhe permita restabelecer-se.

É importante encontrar um prestador de saúde mental com quem se sinta à vontade para falar e em que confie. Isto também é importante para os cuidados preventivos. Deve fazer anualmente uma consulta de rotina com o seu prestador de cuidados primários. Isto permite ao seu prestador detetar precocemente problemas, quando são mais fáceis de tratar.



Encontrar um prestador.

Podemos ajudá-lo a encontrar um prestador de cuidados primários ou de saúde de mental que seja adequado para si. Aceda a myuhc.com/communityplan.

Viva a vida ao máximo

Obter ajuda para a dor crónica

É difícil viver a vida ao máximo quando se debate com dor crónica. A dor crónica é definida como uma dor que perdura por um período superior a 12 semanas. Pode afetar uma parte específica do corpo, como a dor na parte inferior das costas ou dores de cabeça. Mas também pode envolver muitas outras partes do corpo ao mesmo tempo.

Para aqueles que vivem com dor crónica pode ser frustrante, desde a determinação da causa da dor à tomada das medidas certas para a gerir. Infelizmente, os medicamentos, as injeções ou a cirurgia nem sempre aliviam. A dor pode tornar-se uma doença que afeta a sua vida no dia a dia. Isto cria mais stress e custos de saúde adicionais. Também o pode levar a sentir-se frustrado e desanimado.

A UnitedHealthcare defende opções de tratamento alternativas para condições de dor comuns, de acordo com as diretrizes clínicas. Embora estas opções possam não ser apropriadas em todas as situações, incentivamos os membros e os seus prestadores a considerarem alternativas não farmacológicas e sem opioides quando decidem qual o melhor tratamento para a dor crónica.



Consulte o seu prestador. O seu prestador de cuidados primários é a melhor pessoa para o ajudar a encontrar opções para a gestão da dor crónica. Podem recomendar ações para o ajudar a gerir a sua dor e dar-lhe mais informação sobre um determinado diagnóstico. O seu prestador também pode remetê-lo para especialistas ou para outros programas que o podem ajudar.



iStock.com/Wavebreakmedia



iStock.com/jacoblund

Combata a gripe

Chegou a altura da sua vacina anual

Os Centros para o Controlo e Prevenção de Doenças (CDC) recomendam a toma da vacina da gripe, todos os anos, a partir dos 6 meses. Encontra-se disponível durante os meses do outono e inverno. É o primeiro e mais importante passo para a sua proteção e a da sua família contra a gripe.

Se ainda não tomou a vacina da COVID-19, fale com o seu prestador sobre quando a deve tomar. As vacinas da COVID-19, autorizadas pela FDA, são comprovadamente seguras e eficazes para a maioria das pessoas a partir dos 12 anos.



É o melhor que tem a fazer. A vacina contra a gripe ou da COVID-19

não têm quaisquer custos para si. Pode fazê-las em qualquer consultório ou farmácia que aceite o seu plano. Aceda a myuhc.com/communityplan para encontrar um local perto de si.

Mantenha-se bem

Ponha em dia as consultas de rotina e as vacinas dos adolescentes

Devido à COVID-19, muitas crianças têm em atraso consultas de rotina e vacinas. Se o seu filho faltou este ano à consulta de rotina, antes do regresso às aulas, ainda está a tempo de a fazer.

As consultas de rotina são necessárias durante o crescimento, dos bebés aos adolescentes. Estas consultas podem incluir:

- Um exame físico
- Vacinas
- Exames à vista e aos ouvidos
- Conversa sobre atividade física e nutrição
- Rastreios do desenvolvimento da fala, alimentação e atividade física
- Perguntas sobre a saúde e o historial clínico do seu filho
- Análises clínicas, como à urina e ao sangue

Durante a consulta de rotina pergunte ao prestador de cuidados do seu filho se o seu filho tem as vacinas em dia. O cumprimento do calendário das vacinas protege o seu filho e os outros de ficarem doentes. Se o seu filho não fez alguma das vacinas este ano, não é demasiado tarde para as fazer.



Faça os exames. Telefone ao prestador do seu filho para marcar uma consulta de rotina. Para encontrar um novo prestador, aceda a myuhc.com/communityplan. Ou ligue gratuitamente para os Serviços para Membros, para o número de telefone que se encontra listado no canto dos recursos, na página 4 desta newsletter.





gettyimages.com/Shutterstock

Saiba quais são os riscos

Os câncros da mama e do colo do útero são dois 2 tipos de cancro mais comuns nas mulheres. Eis alguns fatores que podem contribuir para que possa ter um risco acrescido.

Canto dos 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

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

1-866-784-8454, TTY 711

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

Live and Work Well: Procure artigos, ferramentas para cuidar de si próprio, prestadores de cuidados e recursos de saúde mental e relacionados com a toxicod dependência.

liveandworkwell.com

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

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

Fatores de risco de cancro da mama	Fatores de risco de cancro do colo do útero
Tem 50 anos ou mais	Foi infetada com o vírus do papiloma humano (HPV)
A sua menstruação começou antes dos 12 anos ou a menopausa começou depois dos 55	Teve outras infeções sexualmente transmissíveis (IST)
A mãe, uma irmã ou uma filha teve cancro da mama	A mãe, uma irmã ou uma filha teve cancro do colo do útero
Não é fisicamente ativa	Teve muitos parceiros sexuais
Bebe álcool ou fuma	Fuma

É importante que todas as mulheres façam o rastreio destes câncros conforme recomendado pelos Centros para Controlo e Prevenção de Doenças (CDC). Os rastreios podem ajudar à despistagem precoce, quando são mais fáceis de tratar.

Diretrizes para o rastreio do cancro da mama	Diretrizes para o rastreio do cancro do colo do útero
As mamografias, que são um raio-X à mama, devem ser feitas com intervalos entre 1 e 2 anos, nas mulheres a partir dos 50 anos.	As mulheres entre os 21 e os 29 anos devem fazer um Teste Papanicolau a cada 3 anos, e o Teste Papanicolau e do HPV, a cada 5 anos, entre os 30 e os 65 anos. Os exames podem cessar aos 65 anos para as mulheres com um histórico de resultados normais.



Faça um plano de rastreios. Fale com o seu prestador sobre o rastreio do cancro da mama e do colo do útero. Se precisar de encontrar um prestador, podemos ajudar. Ligue gratuitamente para os Serviços para Membros para o número de telefone que se encontra listado no canto dos recursos à esquerda. Ou aceda a **myuhc.com/communityplan**.



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 NŌMÒ DYĪIN CÁO: À bédé gbo-kpá-kpá bó wudu-dù kò-kò po-nyò bě bìl nǎ à gbo bó pídyi. M̄ dyi gbo-kpá-kpá mǎín, dá nǎbà nǎ kɛ: 1-800-587-5187, TTY 711.