



# HealthTalk

O seu percurso para uma melhor saúde



## O que contém

Está na hora da sua vacina anual contra a gripe. O nosso localizador de vacinas contra a gripe torna mais fácil encontrar onde obter uma. Saiba mais na página 2.

## Renovação Medicaid

# Tome medidas

## O que precisa de fazer para renovar os seus benefícios Medicaid

Os membros Medicaid têm de renovar a sua cobertura todos os anos. O seu estado dir-lhe-á quando for a hora. Podem chamar-lhe recertificação ou redeterminação.

Certifique-se de que o estado pode chegar até si quando for altura de renovar. Indique-lhes o seu endereço atual, e-mail e número de telefone. É importante responder quando entrarem em contacto consigo. Se não o fizer, pode perder o seu plano de saúde.



**Estamos aqui para ajudar.**

Saiba mais em [uhc.com/staycovered](https://www.uhc.com/staycovered).

## Combata a gripe

### Está na hora da sua vacina anual contra a gripe

É importante tomar uma vacina contra a gripe todos os anos. É recomendado para todas as pessoas com idade igual ou superior a 6 meses.

#### Eis 3 motivos pelos quais:

1. O protege de ficar doente com gripe.
2. Se tiver gripe, os seus sintomas serão menos graves.
3. Também protege a sua família contra a gripe. Quando todos recebem a vacina da gripe, é mais difícil para a gripe espalhar-se.

**Tome a sua vacina contra a gripe hoje.** Temos uma ferramenta online que facilita o agendamento de uma vacina. Visite [myuhc.com/findflushot](http://myuhc.com/findflushot).

## Aos seus lugares... Preparados? Deixar!

### Ajuda para deixar de fumar para sempre

Não é segredo que é difícil deixar de fumar e pode não saber por onde começar. Independentemente da fase da sua vida, um adolescente, uma futura mãe ou um adulto, deixar de fumar é uma das ações mais importantes que pode tomar para melhorar a sua saúde. Isto é verdade, independentemente de há quanto tempo fuma.

Com o apoio certo, pode mais do que duplicar as suas probabilidades de deixar de fumar de vez.<sup>1</sup> Aqui estão algumas formas de obter ajuda:

- O apoio de um conselheiro pode ser dado por telefone, individualmente ou em grupo.
- A substituição de nicotina ajuda a aliviar os sintomas de abstinência. Escolha entre gomas, adesivos, sprays, inaladores ou pastilhas.
- Medicamentos que atuam sobre substâncias químicas no cérebro para acabar com o vício.

## Gestão da doença

# Melhore os seus sintomas de DPOC

Mais de 16 milhões de americanos têm doença pulmonar obstrutiva crónica (DPOC).<sup>1</sup> Causa tosse, pieira, falta de ar e aumento do muco. É mais comum em pessoas com mais de 65 anos de idade.

A DPOC tem de ser diagnosticada por um prestador de cuidados de saúde. Se a tiver, existem muitas formas de melhorar os seus sintomas. Deixar de fumar e tomar medicação podem ambos ajudar.

Também é importante tomar o medicamento conforme prescrito. Irá ajudá-lo a sentir-se melhor. Também pode ajudar a prevenir “exacerbações” que dificultam a respiração.



## Transições de cuidados

# Os cuidados de seguimento são importantes

## O que fazer depois de chegar do hospital

O tempo imediatamente após uma hospitalização ou ida às urgências pode ser avassalador. Tome estas medidas para ajudar a facilitar esta transição:

1. Compreenda as suas instruções de alta. O seu enfermeiro ou prestador de cuidados de saúde deve revê-los consigo antes de sair do hospital. Faça perguntas sobre qualquer coisa que não compreenda.
2. Avie quaisquer receitas novas. Enquanto estiver na farmácia, peça ao farmacêutico para rever toda a sua lista de medicamentos para quaisquer possíveis interações medicamentosas.
3. Marque uma consulta de seguimento com o seu Prestador de Cuidados Primários (PCP) ou prestador de cuidados de saúde comportamental no prazo de 7 dias após a sua alta. Traga uma cópia das suas instruções de alta e uma lista de quaisquer novos medicamentos receitados para si.

Peça apoio. Muitas pessoas precisam de ajuda extra durante este período. Pedir apoio aos outros pode ser exatamente o que precisa para uma recuperação rápida.



Se precisar de ajuda para agendar uma consulta de seguimento, ligue para o número gratuito do Serviço de Atendimento a Associados através do número na página 4.

<sup>1</sup>Centros de Controlo e Prevenção de Doenças (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)

# Estamos aqui para ajudar

## Serviço de Apoio a Associados:

**1-800-587-5187, TTY 711** Obtenha ajuda com as suas perguntas e preocupações. Encontre um prestador de cuidados de saúde ou centro de cuidados urgentes, faça perguntas sobre benefícios ou obtenha ajuda para agendar uma consulta, em qualquer idioma (número gratuito).

## O nosso website:

**myuhc.com/communityplan** O nosso website mantém todas as suas informações de saúde num único local. Pode encontrar um prestador de cuidados de saúde, ver os seus benefícios ou ver o seu cartão de identificação de membro, onde quer que esteja.

## App UnitedHealthcare: Descarregue na App Store® ou Google Play™

Aceda às informações do seu plano de saúde em movimento. Veja a sua cobertura e benefícios. Encontre prestadores da rede nas proximidades. Veja o seu cartão de identificação de membro, obtenha indicações para o consultório do seu prestador e muito mais.

## Linha de enfermagem: 1-877-440-9407,

**TTY 711** Obtenha aconselhamento de saúde de um enfermeiro 24 horas por dia, 7 dias por semana (número gratuito).

## Parar de fumar: quitnow.net

**1-866-784-8454, TTY 711** (número gratuito) Obtenha ajuda para deixar de fumar.

## Gestão de cuidados: 1-800-672-2156,

**TTY 711** Os membros com condições crónicas e necessidades complexas podem receber chamadas telefónicas, consultas ao domicílio, educação sobre saúde, encaminhamentos para recursos da comunidade, lembretes de consultas, ajuda com deslocações e muito mais (número gratuito).

## BH Link: 401-414-LINK (401-414-5465)

O apoio à saúde mental está disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana.

## Live and Work Well: liveandworkwell.com

Encontre artigos, ferramentas de cuidados pessoais, prestadores de cuidados e recursos de saúde mental e uso de substâncias.

## Healthy First Steps®: 1-800-599-5985,

**TTY 711** Obtenha apoio durante a sua gravidez (número gratuito).

## Self Care da AbleTo: ableto.com/begin

Alivie o stress e melhore o seu estado de espírito com esta aplicação Self Care que lhe dá ferramentas de saúde emocional como meditações, exercícios de respiração, vídeos e muito mais.

## Conector da comunidade:

**uhc.care/HTCommConnector** Os recursos da comunidade UnitedHealthcare têm programas que podem fornecer ajuda com alimentos, alojamento, pagamento de serviços públicos e muito mais. Pesquise para encontrar ajuda na sua área.

**A discriminação é contra a lei.** A empresa cumpre as leis federais de direitos civis aplicáveis e não discrimina, exclui pessoas ou trata pessoas de forma diferente com base na raça, cor, nacionalidade, idade, incapacidade, credo, afiliação religiosa, crenças políticas, sexo, identidade ou expressão de género ou orientação sexual.

Tem o direito de apresentar uma queixa por discriminação se considerar que foi tratado/a de forma discriminatória por nós. Pode apresentar uma queixa e pedir ajuda para apresentar uma queixa pessoalmente ou por correio, telefone, fax ou correio eletrónico:

**Civil Rights Coordinator**  
**UnitedHealthcare Civil Rights Grievance**  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UT 84130

E-mail: **UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**

Também pode apresentar uma queixa relativa aos direitos civis junto do U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights (Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos EUA, Gabinete para os Direitos Civis):

Online: **[hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/index.html](https://hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/index.html)**

Por correio: U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue SW  
Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201

Por telefone: **1-800-368-1019** (TDD **1-800-537-7697**)

Fornecemos ajudas e serviços auxiliares gratuitos a pessoas com incapacidade para comunicar de forma eficaz connosco, tais como:

- Intérpretes qualificados de língua gestual americana
- Informação escrita noutros formatos (impressão grande, áudio, formatos eletrónicos acessíveis, outros formatos)

Também prestamos serviços linguísticos gratuitos a pessoas cuja língua principal não seja o inglês, tais como:

- Intérpretes qualificados
- Informação escrita em outros idiomas

Se precisar destes serviços, ligue para o Serviço de Apoio a Associados através do **1-800-587-5187**, TTY **711**, das 08h às 18h EST, de segunda a sexta-feira.

# 1-800-587-5187, TTY 711

**Spanish:** ATENCIÓN: La traducción y los servicios de asistencia de otros idiomas se encuentran disponibles sin costo alguno para usted. Si necesita ayuda, llame al número que se indica arriba.

**Portuguese:** ATENÇÃO: a tradução e outros serviços de assistência linguística estão disponíveis sem qualquer custo para si. Se precisar de ajuda, contacte o número indicado acima.

**Chinese:** 注意：您可以免費獲得翻譯及其他語言協助服務。如果您需要協助，請致電上列電話號碼。

**Haitian Creole:** ATANSYON: Gen tradiksyon ak lòt sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Si w bezwen èd, tanpri rele nimewo ki mansyone anwo a.

**Khmer:** សម្គាល់៖ ប្រតិបត្តិការ និងសេវាជំនួយភាសាផ្សេងទៀត គឺអាចរកបានដោយឥតគិតថ្លៃចំពោះរូបអ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយ សូមហៅទូរសព្ទទៅលេខខាងលើ។

**French:** ATTENTION : la traduction et d'autres services d'assistance linguistique sont disponibles sans frais pour vous. Si vous avez besoin d'aide, veuillez appeler le numéro ci-dessus.

**Italian:** ATTENZIONE: il servizio di traduzione e altri servizi di assistenza linguistica sono disponibili gratuitamente. Se serve aiuto, si prega di chiamare il numero sopra indicato.

**Laotian:** ເຊີນຊາບ: ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອໃນການແປພາສາ ແລະ ພາສາອື່ນໆໃຫ້ແກ່ທ່ານໂດຍບໍ່ມີຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ. ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ, ກະລຸນາໂທຫາເບີຂ້າງເທິງ.

**Arabic:** تنبيه: تتوفر خدمات الترجمة وخدمات المساعدة اللغوية الأخرى لك مجاناً. إذا كنت بحاجة إلى المساعدة، يرجى الاتصال بالرقم أعلاه.

**Russian:** ВНИМАНИЕ! Услуги перевода, а также другие услуги языковой поддержки предоставляются бесплатно. Если вам требуется помощь, пожалуйста, позвоните по указанному выше номеру.

**Vietnamese:** CHÚ Ý: Dịch vụ dịch thuật và hỗ trợ ngôn ngữ khác được cung cấp cho quý vị miễn phí. Nếu quý vị cần trợ giúp, vui lòng gọi số ở trên.

**Igbo:** GEE NTỊ: Ntugharị asụsụ na ọrụ enyemaka asụsụ ndị ọzọ dịjiri gị n'akwughị ugwo. Ọ bụrụ na ịchọrọ enyemaka, biko kpọọ nọmba dị n'elu

**Polish:** UWAGA: tłumaczenia i inne formy pomocy językowej są dostępne bezpłatnie. Aby uzyskać pomoc, proszę zadzwonić pod numer powyżej.

**Korean:** 참고: 번역 및 기타 언어 지원 서비스를 무료로 제공해 드립니다. 도움이 필요하시면 위에 명시된 번호로 전화해 주십시오.

**Tagalog:** ATENSYON: Ang pagsasalin at iba pang mga serbisyong tulong sa wika ay magagamit mo nang walang bayad. Kung kailangan mo ng tulong, mangyaring tawagan ang numero sa itaas.