



# HealthTalk

A sua caminhada para uma saúde melhor



## O que está incluído

Vá para a página 2 e saiba como 3 dígitos podem salvar uma vida.

## Cuidados cobertos

# Poupe dinheiro na farmácia

## Benefícios dos medicamentos não sujeitos a receita médica

Compre medicamentos não sujeitos a receita médica? Estes são produtos que pode adquirir sem receita médica. Incluem medicamentos para a constipação e alergias, analgésicos, vitaminas, pomadas para primeiros socorros e outros produtos.



Os seus benefícios podem reduzir o custo dos medicamentos não sujeitos a receita médica. Ligue para os Serviços para Membros através do número de telefone que se encontra na página 4 para saber mais.

## 3 dígitos podem salvar uma vida

### Lembre-se do 988, a Linha de Vida para prevenção do suicídio e de crise (Suicide & Crisis Lifeline)

O suicídio pode afetar qualquer pessoa. É a segunda maior causa da morte em pessoas com idades entre os 10 e os 14 e os 25 e os 34.<sup>1</sup> As taxas de suicídio são mais elevadas entre veteranos, pessoas LGBTQ+, aqueles que vivem em zonas rurais e pessoas que trabalham em atividades como a exploração mineira e a construção.

Eis alguns sinais a que deve estar atento:

- Falar sobre querer morrer ou ser um fardo para os outros
- Abuso de substâncias tóxicas
- Mudanças súbitas de humor
- Episódios de raiva ou comportamentos imprudentes
- Dormir mais ou menos do que o habitual
- Retraimento ou isolamento

A boa notícia é que se encontra disponível ajuda 24 horas por dia. Ligue ou envie uma mensagem de texto para a Linha de Vida para prevenção do suicídio e de crise através do 988, para obter apoio de um conselheiro de crise com formação.

<sup>1</sup> Fonte: Centros para o Controlo e Prevenção de Doenças (CDC)

## Coma bem

### 5 alimentos benéficos para a diabetes para adicionar à sua dieta

Se tiver diabetes é importante prestar atenção ao que come, para manter os seus níveis de glicemia controlados. Eis 5 alimentos que a Associação Americana da Diabetes recomenda que adicione à sua dieta. São ricos em vitaminas, minerais, antioxidantes e fibra.

1. O feijão é uma excelente fonte de proteínas.
2. A batata-doce tem mais vitamina A que as outras batatas e é rica em fibra.
3. O tomate contém potássio e as vitaminas C e E.
4. Os cereais integrais são ricos em vitaminas B, proteínas e fibra.
5. O leite e o iogurte são ricos em cálcio. Procure opções com baixo teor de gordura e de açúcares adicionados.

### Gestão da doença

## Compreenda as suas condições de saúde

Se tiver um problema de saúde, pode ter perguntas como:

- O que é esta doença?
- Qual é o tratamento?
- Como é que esta condição afeta a minha saúde em geral?
- O que pode acontecer se não alterar o meu estilo de vida?

O nosso programa de gestão da doença pode ajudá-lo a assumir o controlo da sua saúde. Aceda a [myuhc.com/communityplan/healthwellness](https://myuhc.com/communityplan/healthwellness) para saber mais sobre:

- Asma
- Depressão
- Perturbação de hiperatividade e défice de atenção (ADHD)
- Diabetes
- Doença arterial coronária (CAD)
- Insuficiência cardíaca
- Doença pulmonar Obstrutiva crónica (COPD)
- Hepatite C
- Hipertensão
- Obesidade
- Anemia falciforme

## Conheça os riscos e tome as medidas necessárias

O CDC afirma que o cancro da mama e o cancro do colo do útero são 2 dos tipos de cancro mais comuns nas mulheres. Eis alguns fatores que podem contribuir para o aumento do risco.

### Fatores de risco de cancro da mama

- Tem 50 anos ou mais
- A mãe, irmã ou filha (parentesco do primeiro grau) teve cancro da mama
- Herdou alterações a determinados genes, como o BRCA1 e o BRCA2
- Não é fisicamente ativa
- Bebe álcool ou fuma
- A sua menstruação começou antes dos 12 anos ou a menopausa começou depois dos 55

### Fatores de risco de cancro do colo do útero

- Foi infetada com o vírus do papiloma humano (VPH)
- Fuma
- Tem VIH (o vírus que causa a SIDA)
- Teve muitos parceiros sexuais



#### Fale com o seu prestador sobre o rastreio do cancro e a vacina contra o VPH.

Se precisar de encontrar um prestador, podemos ajudar. Ligue para os Serviços para Membros, através do número de telefone que se encontra na página 4, para saber mais. Ou aceda a [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan).

## Cuidados pós-parto

### Cuidados pessoais após o parto

O seu corpo necessita de recuperar após o parto. Não há qualquer problema em ir com calma. Eis 4 formas de cuidar de si próprio.

- **Descanse o máximo possível.** Durma quando o bebé está a dormir.
- **Tente fazer uma alimentação correta.** Uma dieta saudável e equilibrada pode ajudar o seu corpo a recuperar.
- **Mexa-se um pouco.** Consulte primeiro o seu prestador de cuidados de saúde. Se lhe disser que não há problema, tente andar e fazer os exercícios pós-parto, mesmo que seja só por uns minutos em cada dia.
- **Seja honesta.** Peça ajuda aos amigos, familiares e ao seu prestador, quando dela necessita.

Se tem uma pressão arterial elevada, diabetes ou excesso de peso, poderá ter um risco mais elevado de complicações. Algumas podem ser fatais. Saiba mais sobre os sinais de aviso em [cdc.gov/hearher/maternal-warning-signs](https://cdc.gov/hearher/maternal-warning-signs).



Se precisar de ajuda para marcar uma consulta pós-parto (7 a 84 dias após o parto) ligue para os Serviços para Membros, através do número de telefone que se encontra na página 4.

## Estamos aqui para ajudar

### **Serviços para Membros: 1-800-587-5187, TTY 711**

Obtenha ajuda relativamente às suas dúvidas e preocupações. Encontre um prestador de cuidados de saúde, ou um centro de cuidados urgentes, faça perguntas sobre os benefícios, ou obtenha ajuda, em qualquer língua, para a marcação de uma consulta (número gratuito).

### **O nosso website: [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan)**

O nosso website mantém toda a sua informação de saúde num só local. Pode encontrar um prestador de cuidados de saúde, consultar os seus benefícios ou ver o seu cartão de identificação de membro, onde quer que esteja.

### **Aplicação UnitedHealthcare:**

#### **Transfira na App Store® ou na Google Play™**

Aceda à informação do seu plano de saúde quando se desloca. Veja a sua cobertura e benefícios. Encontre prestadores da rede próximos de si. Veja o seu cartão de identificação de membro, obtenha indicações para o consultório do seu prestador e muito mais.

### **NurseLine: 1-877-440-9407, TTY 711**

Obtenha conselhos de saúde de um enfermeiro, gratuitamente, 24 horas por dia, 7 dias por semana (número gratuito).

### **Quit For Life: [quitnow.net](https://quitnow.net)**

#### **1-866-784-8454, TTY 711 (número gratuito)**

Obtenha ajuda para deixar de fumar sem qualquer custo para si.

### **Gestão dos cuidados: 1-800-672-2156, TTY 711**

Os membros, com doenças crónicas e necessidades complexas, podem receber telefonemas, visitas domiciliárias, formação sobre saúde, recomendações para recursos da comunidade, lembretes de marcações, ajuda com o transporte e muito mais (número gratuito).

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

O apoio à saúde mental encontra-se disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana.

### **Live and Work Well: [liveandworkwell.com](https://liveandworkwell.com)**

Procure artigos, ferramentas para cuidar de si próprio, prestadores de cuidados e recursos de saúde mental e relacionados com a toxicodependência.

### **Healthy First Steps®: 1-800-599-5985, TTY 711**

Obtenha apoio ao longo da sua gravidez (número gratuito).

### **Self Care by AbleTo: [ableto.com/begin](https://ableto.com/begin)**

Diminua o stress e melhore o seu estado de espírito com esta aplicação para Self Care, que lhe oferece ferramentas de saúde emocional, como meditações, exercícios respiratórios, vídeos e muito mais. Receberá conteúdos personalizados e é gratuita.

### **Community Connector:**

#### **[uhc.care/HTCommConnector](https://uhc.care/HTCommConnector)**

Os Recursos da Comunidade UnitedHealthcare têm programas que o podem ajudar com a alimentação, habitação, pagamento de serviços de abastecimento público e muito mais, por um custo reduzido ou gratuitamente. Pesquise para encontrar ajuda na sua zona.

**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، يُرجى 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 dịrị gị n'akwughị ụgwọ. 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.