



# HealthTALK

VERÃO 2019



## Sabia que?

De acordo com os Centros para o Controle e prevenção da doença, apenas cerca de metade dos adultos nos EUA cumprem as diretrizes de atividade física relativas à atividade aeróbica. Diversas atividades divertidas como andar, dançar, nadar e outras podem ajudá-lo a movimentar-se este verão.



## Dias de sol.

Mantenha-se seguro este verão.

O verão é uma altura ótima para as crianças estarem ativas e brincarem ao ar livre. Mas é importante lembrar que os raios solares podem ser prejudiciais. Eis alguns conselhos para o ajudar a proteger-se a si e aos seus filhos este verão:



- **Aplique protetor solar.** Use um protetor solar com um SPF de 15 ou mais. Aplique-o generosamente 30 minutos antes de sair para a rua. Certifique-se também que o protetor solar tem um espectro amplo. Isto significa que protege dos raios UVA e UVB.
- **Use óculos de sol.** Os óculos de sol protegem os olhos dos raios UV. Não usar proteção para os olhos adequada pode levar a problemas nos olhos mais tarde.
- **Use um chapéu.** Certifique-se que o chapéu cobre a face, orelhas, couro cabeludo e pescoço da criança.
- **Tenha atenção à hora.** Tente sair de manhã cedo ou ao fim da tarde. Os raios solares não são tão fortes nessas alturas.

# A ajuda está aqui.

Obtenha tratamento para problemas relacionados com álcool e estupefacientes.

Obter tratamento para o uso de substâncias pode ajudá-lo a ter uma vida melhor. A ajuda, para si ou para alguém de quem gosta, pode começar falando com um médico, enfermeiro ou conselheiro. Eis como começar a sua recuperação:

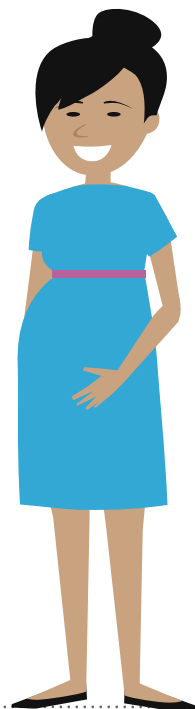
- **Obtenha ajuda imediatamente.**
- **Assuma um papel ativo.** Vá às consultas. Faça perguntas.
- **Encontre o programa certo.** Encontram-se disponíveis diversos tipos de ajuda. Certifique-se que é o programa certo para si.
- **Obtenha ajuda junto da família e de amigos.** Não tente melhorar sozinho. Ter pessoas a quem pode recorrer para apoio e conselho pode ajudar.
- **Junte-se a um grupo de apoio.** Falar com pessoas que “tenham passado pelo mesmo” ajuda muito. Há muitos tipos de grupos, quer online quer presenciais.


## Oh, bebé!

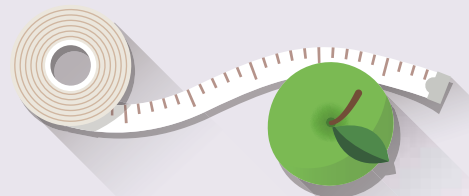
Sabia que sem cuidados pré-natais, os bebés têm 3 vezes mais probabilidades de nascerem demasiado pequenos?

Se está grávida, é importante que obtenha cuidados pré-natais regulares desde cedo. Estes podem ajudar a mantê-la a si e ao seu bebé saudáveis. Em cada consulta será verificado o seu peso, a tensão arterial e a urina. Escutará a batimento cardíaco do seu bebé. Fará análises para que os problemas sejam detetados numa fase precoce.

Comece a consultar o seu prestador logo que fique grávida. Faça a primeira consulta antes da 12ª semana. Depois, vá mensalmente durante os primeiros 6 meses. Vá à consulta de 2 em 2 semanas no 7º e no 8º mês. Durante o último mês, consulte o seu prestador todas as semanas.



 **Dê o primeiro passo.** O UnitedHealthcare Community Plan tem um programa para mulheres grávidas. Chama-se Healthy First Steps® (Primeiros passos saudáveis). Oferece informação e apoio. Todas as mulheres grávidas podem participar. Para mais informação, ligue **1-800-599-5985, TTY 711.**



## Tem um peso saudável?

Nos Estados Unidos, mais de 2 em cada 3 adultos têm peso a mais ou são obesos. A obesidade também se está a tornar mais comum nas crianças. Quase 1 em cada 5 crianças são obesas, de acordo com os dados mais recentes. Ter peso a mais ou ser obeso coloca-o em risco de muitos problemas. Estes incluem doenças cardíacas, tensão arterial elevada e diabetes tipo 2.

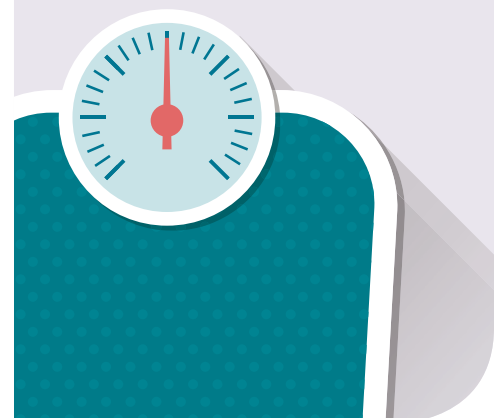
Tem peso a mais? Saiba qual é o seu índice de massa corporal (IMC). Este número permite-lhe saber se o seu peso é demasiado elevado para a sua altura.

- 18,5 a 24,9 é um peso saudável.
- 25 a 29,9 é peso a mais.
- 30 ou superior é obeso.



### Saiba qual é o seu número.

O seu médico pode informá-lo sobre qual é o seu IMC. Ou pode introduzir o seu peso e altura para encontrar o seu IMC (BMI) em [cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi](https://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi).



# Saiba quais são os seus números.

## É importante controlar a tensão arterial.

Cerca de 1 em cada 3 adultos nos EUA tem tensão arterial elevada. Mas apenas metade destas pessoas têm a tensão arterial sob controlo. A tensão arterial alta é também denominada hipertensão. As novas orientações dizem que a fase 1 da hipertensão começa numa leitura de tensão arterial de 130/80 ou superior.

A tensão arterial elevada não tem habitualmente sintomas. Dado que pode levar a problemas graves, é importante tratá-la. A hipertensão é uma das principais causas de AVC, ataque cardíaco, doença renal e insuficiência cardíaca congestiva. Há diversas coisas que pode fazer para controlar a sua tensão arterial.

- Limite o sal a menos de 1.500 mg por dia.
- Faça uma alimentação saudável que tenha um elevado teor de frutas e vegetais.
- Limite o álcool a uma bebida por dia no caso das mulheres ou 2 (ou menos) no caso dos homens.
- Mantenha um peso saudável.
- Mantenha-se ativo. Faça uma caminhada rápida de 10 minutos, 3 vezes por dia, 5 dias por semana. Consulte o seu prestador de cuidados primários (PCP) antes de começar um programa de exercício.
- Não fume.
- Controle o stress.



**Consulte o seu médico.** Se as mudanças de estilo de vida não forem suficientes para manter a sua tensão arterial baixa, o seu médico pode sugerir uma medicação.

Há muitos tipos diferentes de medicamentos que baixam a tensão arterial. Certifique-se que vai a todas as consultas de seguimento com o seu médico. Verifique a sua tensão arterial com frequência.



## Gráfico de saúde.

É importante que a criança, mesmo quando se encontra bem, faça consultas com um prestador de cuidados primários (PCP) periodicamente. Estas consultas também podem ser denominadas checkups ou Consultas de Rastreamento Precoce ou Periódico, de Diagnóstico e Tratamento (EPSDT). As crianças precisam de consultas de rotina regulares enquanto crescem.

Nas consultas de rotina, o PCP do seu filho fará um exame. O PCP verificará a altura, peso e outras medidas relacionadas com a saúde do seu filho. Serão feitas as análises ou vacinas ao seu filho que forem necessárias.

O seu PCP também o ajudará a fazer o seguimento da saúde do seu filho. Pode dar-lhe informação sobre questões importantes, incluindo:

- Sono.
- Segurança.
- Doenças da infância.
- O que esperar à medida que o seu filho cresce.



### **Altura para um checkup?** Estamos

aqui para o ajudar a obter cuidados e tratamento o mais rápido possível. Se tiver perguntas, ligue gratuitamente para os Serviços de apoio aos Membros através do **1-800-587-5187, TTY 711**. Ou visite o nosso site para membros em **myuhc.com/CommunityPlan** ou use a aplicação UnitedHealthcare **Health4Me**®.





## Canto de recursos.

**Serviços de apoio aos 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 e aplicação:** 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)**  
**Health4Me®**

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

**Text4baby:** Receba mensagens de texto GRATUITAS no seu telemóvel, a cada semana, correspondente à fase da gravidez em que se encontra. Inscreva-se enviando uma **mensagem de texto com a palavra BABY ou BEBE para o 511411**. Depois introduza o código HFS do participante.

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

**Baby Blocks™:** Obtenha recompensas pelos cuidados pré-natais e de bem estar do bebé.  
**[UHCBabyBlocks.com](http://UHCBabyBlocks.com)**

**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 de apoio aos Membros e dê-nos o seu endereço de email (número gratuito).  
**1-800-587-5187, TTY 711**



## Obtenha os cuidados de que precisa.

**Onde se dirigir para obter os cuidados que necessita.**

Escolher o local certo onde se dirigir quando se encontra doente ou ferido pode ajudar a que seja visto mais rapidamente. É importante que escolha um prestador de cuidados primários (PCP). Marque uma consulta para o seu PCP antes de ter uma urgência.

Consulte o PCP sempre que possível. O seu PCP tem fácil acesso aos seus registos, conhece o quadro geral da sua saúde e pode conseguir uma consulta para o mesmo dia que vá ao encontro das suas necessidades. Poderá querer consultar o seu PCP para problemas ou sintomas como:

- Erupção cutânea.
- Vacina para a gripe.
- Pequenos ferimentos.
- Dor de ouvidos.

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

- Tosse ou constipação.
- Cortes ou queimaduras pequenos.
- Febre ou dor de garganta.
- Dor de estômago.

As urgências são apenas situações de urgência graves. Vá lá apenas quando pensa que a sua doença ou ferimento pode resultar em morte ou incapacidade se não for tratado imediatamente.



**Estamos aqui para o ajudar.** Desde a marcação de um checkup a encontrar um médico, pode contar connosco para o ajudar a obter cuidados o mais rapidamente possível. Se tiver questões, ligue gratuitamente para os Serviços de apoio aos Membros através do **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 ĐUŨ 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.