



HealthTALK

OUTONO 2020



Plano para deixar de fumar.

Sabia que as pessoas que fumam um maço por dia gastam em média mais de \$2000 por ano em cigarros? E que quase 70% dos fumadores dizem que querem deixar de fumar por completo. Poupe dinheiro para as coisas que importam e melhore a sua saúde. Pode, hoje mesmo, deixar de fumar para sempre, com a ajuda certa. Recursos disponíveis em quitnow.net.



istock.com: zoom-zoom

As mamografias salvam vidas.

Não tenha medo deste exame de rastreio.

Muitas mulheres com cancro da mama não apresentam sintomas. É por isto que o rastreio do cancro da mama é tão importante. Uma mamografia é uma radiografia à mama utilizada para verificar a presença de cancro da mama. A partir dos 50 anos, as mulheres devem fazer uma mamografia a cada 2 anos.

Poderá ter ouvido dizer que fazer uma mamografia pode ser desconfortável. Durante a radiografia poderá sentir alguma pressão ou dor quando as duas placas pressionam a mama. Mas o exame é rápido e qualquer desconforto passa rapidamente. Não tenha medo de marcar este exame de rastreio. Pode salvar a sua vida!

 **Marque o seu exame de rastreio.** Se tiver quaisquer dúvidas sobre como fazer uma mamografia, ligue gratuitamente para os Serviços de apoio aos Membros através do **1-800-587-5187, TTY 711**. Podemos também ajudá-la a reagendar uma marcação ou a encontrar um prestador.

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



Consultas através do telehealth.

Hoje em dia, poderá ter receio de fazer consultas presenciais com o seu médico. Mas é importante que continue a ter contacto com o seu prestador de cuidados de saúde e a ter controlo da sua saúde. Marcar uma consulta através do telehealth pode ajudá-lo a fazê-lo de forma segura e no conforto de sua casa. Também terá possibilidade de reunir com um prestador online em situações urgentes, 24 horas por dia, 7 dias por semana.

O que é o telehealth?

O telehealth é uma consulta com um prestador utilizando um computador, tablet ou smartphone em vez de ir a um consultório médico. Pergunte ao seu prestador se oferece serviços de telehealth. O telehealth pode ser uma boa opção para:

- Fazer perguntas sobre os seus sintomas.
- Obter aconselhamento para ajudar a gerir os seus problemas de saúde.
- Obter receitas para os seus medicamentos e o envio das mesmas para a farmácia.



Cuide da sua saúde mental.

É perfeitamente natural que se sinta ansioso, stressado ou frustrado quando tem incertezas na sua vida. Eis aqui 5 sugestões sobre como fazer frente a situações stressantes.

- 1. Estabeleça uma rotina.** Descubra uma forma de estruturar os seus dias. Defina um plano de exercício, de relacionamento com outras pessoas e para as suas tarefas diárias.
- 2. Experimente uma atividade relaxante.** Descubra coisas que o ajudem a gerir o seu stress. Tente fazer uma respiração profunda, alongamentos ou meditação. Desenhar ou pintar também podem ser calmantes.
- 3. Mantenha-se em contacto.** É boa ideia recorrer a amigos, família ou prestadores de cuidados de saúde para obter apoio emocional ou outro. Utilize a tecnologia para se manter em contacto. Use o vídeo chat para “ver” pessoas se não conseguir encontrar-se com elas pessoalmente.
- 4. Estabeleça limites.** Embora seja importante ter informação fiável e atualizada, deve limitar o tempo em que lê e assiste na televisão às notícias, se isso o fizer sentir ansioso.
- 5. Mantenha hábitos saudáveis.** A sua saúde física é uma parte importante da sua saúde mental. Evite o consumo de tabaco, álcool ou outras drogas como forma de gerir o stress. Descanse bastante e tenha bastante atividade física.



Cuide-se. Procure artigos, ferramentas para cuidar de si próprio, prestadores de cuidados e mais recursos de saúde mental e para distúrbios relacionados com a toxicodependência em

LiveandWorkWell.com. Também pode ligar para a linha de apoio gratuita através do **1-866-342-6892, TTY 711.**

Teste o seu QI quanto ao COVID-19 e à gripe.

Conheça os mitos e os factos.

Estamos a fazer um desafio aos membros do UnitedHealthcare Community Plan para jogarem o jogo online gratuito, Trivia Outbreak. Pode obter uma pontuação elevada com os seus conhecimentos de entretenimento, desportos, história e muito mais. Primeiro teste os seus conhecimentos quanto aos mitos sobre a gripe e o COVID-19 abaixo. Depois acesse a [TriviaOutbreak.myuhc.com](https://www.myuhc.com) para jogar o jogo online.

Verdadeiro ou falso?

1 O COVID-19 propaga-se sobretudo através do contacto com superfícies.

Falso. O COVID-19 propaga-se sobretudo de pessoa para pessoa. Propaga-se através das gotículas respiratórias, que se deslocam pelo ar quando as pessoas espirram, tosse ou falam.

2 Se tomei a vacina contra a gripe o ano passado, continuo a ter de tomar outra este ano.

Verdadeiro. A sua proteção imunitária da vacina contra a gripe diminui ao longo do tempo. Todos os que tenham mais de 6 meses devem tomar, todos os anos, a vacina contra a gripe.

À medida que o outono e o inverno se aproximam, é importante não esquecer a gripe sazonal. Certifique-se de que toma a vacina contra a gripe este ano. Tomar a vacina contra a gripe ajuda a proteger-se a si e à sua comunidade de ficar doente.

3 Para ser eficaz precisa de lavar as mãos durante 20 segundos.

Verdadeiro. Sempre que chega a casa vindo de um local público, lave as mãos durante, pelo menos, 20 segundos. Lave também as mãos depois de assoar o nariz, espirrar ou tossir. Tente cantar mentalmente o “Parabéns a você”, do princípio ao fim, duas vezes enquanto lava as mãos. Isto garante que irá estar, pelo menos, 20 segundos a lavar as mãos.

4 O desinfetante para as mãos funciona melhor que o sabonete tradicional porque tem álcool.

Falso. Lavar as mãos é o padrão ouro. É mais eficaz que o desinfetante para as mãos na remoção e na eliminação de vírus e germes nas mãos. Considere o desinfetante para as mãos uma opção transportável para as alturas em que não tem acesso a água e sabonete.

 **É o melhor que tem a fazer.** A vacina contra a gripe não tem quaisquer custos para si. Pode fazê-la no consultório do seu prestador de cuidados primários (PCP) ou em qualquer clínica ou farmácia que aceite o seu plano. Visite [myuhc.com/CommunityPlan](https://www.myuhc.com/CommunityPlan) para encontrar um local perto de si.

Canto de recursos.

Serviços para Membros: Encontre um médico, 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 (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

Viva e trabalhe bem: Procure artigos, ferramentas para cuidar de si próprio, prestadores de cuidados e mais recursos de saúde mental e para distúrbios relacionados com a toxicodependência.

LiveandWorkWell.com

Saúde comportamental Optum: Saiba mais e aceda aos seus benefícios de saúde comportamental (número gratuito).

1-800-435-7486, TTY 711

Linha nacional da vida para prevenção do suicídio (National Suicide Prevention Lifeline): Obtenha apoio emocional confidencial e gratuito, 24 horas por dia, 7 dias por semana (número gratuito).

1-800-273-8255, TTY 711

Prefere o email? Ligue para os Serviços para Membros e dê-nos o seu endereço de email, para que lhe possamos enviar informação importante sobre o plano de saúde diretamente para a sua caixa de correio (número gratuito).

1-800-587-5187, TTY 711



Festa com massa.

Experimente esta deliciosa receita.

Faça massa para o jantar com esta receita para toda a família. Junte massa rodinhas (wagon wheels) e ingredientes simples como espinafres congelados e frutos secos e nada poderá correr mal. Esta receita dá para 6 pessoas (e é provável que ainda fique com restos).

Ingredientes.

- 1 lb de massa rodinhas (pode ser substituída por outras formas e/ou por massa sem glúten)
- 3 colheres de sopa de azeite
- 3 colheres de sopa de alho, cortado em lâminas finas (8 a 10 dentes)
- ½ colher de chá de sal kosher
- 1 colher de chá de pimenta vermelha moída
- 1 lb de espinafre congelado (descongelado)
- ½ chávena de parmesão, ralado fresco
- 2 colheres de sopa de pinhões, torrados (se não tiver pinhões, experimente amêndoas ou cajus)

Modo de preparação.

1. Coza a massa de acordo com as instruções da embalagem.
2. Se usar frutos secos crus, espalhe-os, numa única camada, num prato para micro-ondas. Leve ao micro-ondas na potência máxima durante 1 minuto. Mexa os frutos secos e volte a levar ao micro-ondas em períodos de 30 segundos até os frutos secos estarem tostados. Isto pode ser feito com antecedência.
3. Enquanto a massa está a cozer, aqueça o azeite, em lume médio, numa frigideira grande. Junte o alho, o sal e a pimenta vermelha moída. Cozinhe o alho até começar a ficar castanho dourado, cerca de 3 minutos.
4. Junte os espinafres e misture até ficar bem quente.
5. Enquanto aquece os espinafres, escorra a massa e reserve 1 chávena de água de cozer a massa. Coloque a água de cozer a massa quente na frigideira, junte a massa escorrida e misture. Coloque por cima o parmesão e os frutos secos torrados.

Valores nutricionais médios (por dose): 313 calorias, 12g proteínas, 46g hidratos de carbono (4g fibra), 9g gordura (2g gordura saturada, 7g monoinsaturada/polinsaturada), 268mg sódio

COVID-19



Mensagem Importante da UnitedHealthcare sobre o Coronavírus (COVID-19)

A sua saúde e bem-estar são a nossa prioridade número um. É por isso que queremos ter a certeza de que se mantém informado sobre o Coronavírus (COVID-19). Estamos a seguir as mais recentes informações dos Centros para Controlo e Prevenção de Doenças (CDC) e a trabalhar com elas. Também estamos em contacto com os departamentos de saúde pública estatais e locais. Para obter as informações mais atualizadas e recursos sobre prevenção, cobertura e apoio, visite UHCommunityPlan.com/covid-19.

Como me posso proteger da COVID-19?

A melhor forma de prevenir a doença é evitar estar exposto a este vírus. Tal como com qualquer doença potencial, como a gripe, é importante seguir boas práticas de prevenção, incluindo:

- Lavar as mãos com água e sabão durante 20 segundos ou usar desinfetante para as mãos com pelo menos 60% de álcool caso não haja água e sabão disponíveis.
- Não toque nos olhos, no nariz e na boca se não tiver as mãos lavadas.
- Tente manter-se afastado de pessoas que possam estar doentes.
- Não partilhe copos ou talheres com pessoas que estejam doentes.
- Limpe e desinfete superfícies tocadas com frequência.
- Tape o nariz e a boca com um lenço quando tossir ou espirrar, e depois coloque o lenço no lixo.
- Embora uma vacina contra a gripe não impeça a COVID-19, ainda assim é bom proteger-se da gripe. Contacte o seu prestador de cuidados primários e marque a sua vacina da gripe.

Mantenha-se informado com os conselhos mais recentes:

- Para as informações mais recentes sobre a COVID-19, visite a página de COVID-19 do CDC cdc.gov/coronavirus/2019-ncov



Cinco passos para lavar as mãos da forma correta

Lavar as mãos é uma das melhores formas de se proteger a si e à sua família de ficarem doentes. Durante a pandemia de COVID-19, manter as mãos limpas é especialmente importante para ajudar a impedir que o vírus se espalhe.

Lavar as suas mãos é fácil, e é uma das formas mais eficazes de impedir a disseminação de micróbios. As mãos limpas podem impedir que os micróbios se disseminem de uma pessoa para outra e por toda uma comunidade - desde a sua casa e local de trabalho a instituições de cuidados infantis e hospitalais.

Siga sempre estes cinco passos

1. Molhe as suas mãos com água corrente limpa (morna ou fria), feche a torneira e aplique sabão.
2. Ensaboe as mãos até fazer espuma esfregando-as com o sabão. Passe a espuma pelas costas das mãos, entre os dedos e por baixo das unhas.
3. Esfregue as mãos durante pelo menos 20 segundos. Precisa de um cronómetro? Cantarole a canção “Parabéns a você” do princípio ao fim duas vezes.
4. Enxague bem as mãos com água corrente limpa.
5. Seque as mãos usando uma toalha limpa ou com secador de mãos.

Saiba mais sobre a lavagem das mãos regular em [cdc.gov/handwashing](https://www.cdc.gov/handwashing).



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.

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 ĐUỖ 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.