



# Health Talk



iStock.com/Geberf6

Verão 2022

United  
Healthcare  
Community Plan

## Proteja-se

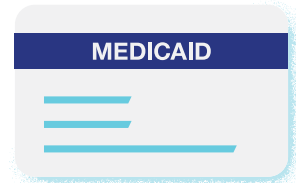
Este verão toda a família deve usar protetor solar sempre que sair. Use um protetor solar com um fator de proteção solar (FPS) 30 ou superior de largo espectro.



iStock.com/agrobacter

## Mantenha a sua cobertura

### O que precisa de fazer para renovar



Todos os anos, os membros do Medicaid têm de renovar a sua elegibilidade para manter a cobertura. É importante fazer a renovação dentro do prazo, ou os seus benefícios poderão cessar. Há várias formas de fazer a renovação. Podem incluir:

- Pessoalmente
- Online
- Pelo correio
- Por telefone



**Não perca esta oportunidade.** Saiba mais sobre a renovação do Medicaid em Rhode Island em [uhc.care/szhdatt](https://uhc.care/szhdatt).

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

AMC-066-RI-CAID-PORT

CSRI22MD00039121\_000



Mente sã, corpo sã

## Ajudar as crianças e as famílias durante tempos difíceis

A UnitedHealthcare e a Sesame Street® querem ajudar as crianças a crescer melhor, mais fortes e mais generosas. Assim, fizeram uma parceria para criar 3 livros de histórias. Estas histórias podem ajudar as crianças e as suas famílias a aprender a lidar com tempos difíceis.

Aceda a [uhccommunityplan.com/grow](https://www.uhccommunityplan.com/grow) para ler ou transferir as histórias.

### Bounce Back

Uma família confronta-se com grandes desafios e aprende a lidar com os problemas.

### Looking for Special

Uma família atravessa tempos difíceis, mas tem força para lidar com a situação.

### The Monster Dash

Uma família tem problemas de dependência de substâncias e família de acolhimento.

## As vacinas salvam vidas

As vacinas são uma das melhores formas de proteger a sua família de doenças graves que podem exigir hospitalização. Tanto as crianças como os adultos necessitam de tomar vacinas. Todos os que tenham mais de 6 meses devem tomar, todos os anos, a vacina contra a gripe.



É o melhor que tem a fazer. Veja a lista completa das vacinas recomendadas para toda a família em [cdc.gov/vaccines](https://www.cdc.gov/vaccines).

## Cuidar da saúde masculina

### Faça um exame da próstata

O cancro da próstata é um dos cancros mais comuns nos homens americanos. É a segunda principal causa de morte do cancro depois do cancro do pulmão. Não há informação suficiente sobre o que causa o cancro da próstata. Mas é tratável se for descoberto numa fase precoce. Os fatores de risco do cancro da próstata incluem:

- Idade
- Nacionalidade
- Dieta com elevado teor de gordura (comer muita carne vermelha e laticínios com elevado teor de gordura e comer pouca fruta e vegetais)

Recomendam-se 2 testes anuais, a partir dos 50 anos, aos homens saudáveis. São análises de sangue ao antigénio específico da próstata (PSA) e um exame retal digital. Os homens com um histórico familiar de cancro da próstata e os homens afro-americanos devem fazer estes exames mais cedo.



istock.com/bymuratdeniz

# Lista para fazer no verão

## 5 atividades divertidas e saudáveis a realizar da sua lista este verão

Está à procura de ideias divertidas para se movimentar este verão? Eis 5 atividades simples para experimentar:



**1. Faça uma caminhada e registe o número de passos.** As caminhadas são uma excelente forma de fazer exercício de baixo impacto. Use uma aplicação para contagem dos passos no seu telefone para observar o seu progresso.



**2. Vá a um mercado de produtores.** Vá com a sua família para ficar a saber mais sobre os alimentos que come. Os mercados de produtores são um excelente lugar para comprar produtos agrícolas de qualidade e nutritivos.



**3. Faça um churrasco ou piquenique.** O verão é a altura de comer ao ar livre com a família e os amigos. Experimente a nossa receita de um acompanhamento colorido e saudável: **healthtalksiderecipe.myuhc.com**.



**4. Plante um jardim.** Jardinar é uma atividade divertida e educativa para toda a família. Tome nota sobre o que funciona bem. Depois assista ao crescimento do seu jardim.



**5. Participe numa atividade desportiva.** Os eventos desportivos são mais do que um divertimento para assistir. Também podem entusiasmar os seus filhos a fazerem uma atividade física.



### Explore mais

Procura ainda mais atividade para fazer este verão? Consulte a lista dos websites dos turismos estaduais em [usa.gov/state-travel-and-tourism](https://www.usa.gov/state-travel-and-tourism).



istock.com/eggeregglew

## 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, transfira o manual do membro ou veja o seu cartão de identificação de membro, onde quer que esteja.

**[myuhc.com/communityplan](http://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](http://quitnow.net)**

**Healthy First Steps®:** Obtenha apoio ao longo da sua gravidez e recompensas pelos cuidados pré-natais e de bem estar do bebé atempados (número gratuito).

**1-800-599-5985, TTY 711**  
**[uhchealthyfirststeps.com](http://uhchealthyfirststeps.com)**

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

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



# Não deixe para a última

## As consultas de rotina são importantes para as crianças quando voltam para a escola

As crianças devem fazer consultas de rotina ao longo da infância e da adolescência. Estes rastreios são especialmente importantes quando regressam à escola.

A consulta de rotina pode incluir:

- Um exame físico
- Vacinas
- Exames à vista e aos ouvidos
- Conversa sobre atividade física e dieta
- Rastreios do desenvolvimento da fala, nutrição, crescimento e marcos importantes em termos sociais e emocionais
- Perguntas sobre a saúde do seu filho e historial clínico
- Análises clínicas, como à urina e ao sangue

Durante a consulta de rotina pergunte ao prestador de cuidados se o seu filho tem as vacinas em dia. As vacinas protegem o seu filho e os outros de ficarem doentes. Pode ver o calendário de vacinas durante a infância em **[cdc.gov/vaccines](http://cdc.gov/vaccines)**. Se o seu filho não fez alguma das vacinas este ano, não é demasiado tarde para as fazer.



**Faça os exames.** Telefone hoje mesmo ao prestador de cuidados do seu filho para marcar uma consulta. Para encontrar um novo prestador, aceda a **[myuhc.com/communityplan](http://myuhc.com/communityplan)**. Ou ligue gratuitamente para os Serviços para Membros para o número de telefone que se encontra listado no canto dos recursos à esquerda.



UnitedHealthcare Community Plan no da un tratamiento diferente a sus miembros en base a su sexo, edad, raza, color, discapacidad u origen nacional.

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, discapacidad u 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 8 a.m. a 6 p.m., de lunes a viernes.

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 8 a.m. a 6 p.m., de lunes a viernes.



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 NÒMÒ DYÍIN CÁO: À bédé gbo-kpá-kpá bó wudu-dù kò-kò po-nyò bě bìl nǝ à gbo bó pídyi. M̄ dyi gbo-kpá-kpá m̄ín, dá nòbà nìà ke: 1-800-587-5187, TTY 711.