



# HealthTALK

OUTONO 2019

 **UnitedHealthcare**<sup>®</sup>  
Community Plan

## Doces ou travessuras.

De acordo com os Centros para o controlo e prevenção de doenças, a maioria dos americanos comem e bebem demasiados alimentos com açúcares adicionados. Quando, no Outono, distribuir guloseimas no Dia das Bruxas, considere oferecer snacks como pretzels, pipocas, pastilhas sem açúcar e misturas de frutos secos. Estas opções são mais saudáveis que as guloseimas.



## Combata a gripe.

**Tome a vacina contra a gripe este ano.**

O vírus da gripe é muito comum. Tomar uma vacina anualmente é a melhor proteção. Todos os que tenham mais de 6 meses devem tomar uma vacina todos os anos. É necessário tomar a vacina todos os anos porque a gripe é diferente todos os anos.



Eis 3 outras coisas que pode fazer para evitar apanhar gripe:

- Lave frequentemente as mãos com sabão e água.
- Coma bem, faça exercício, beba muita água e durma o suficiente.
- Cubra o nariz e a boca quando tosse e espirra.



**É a sua melhor vacina.** Pode fazer a vacina contra a gripe em qualquer consultório, farmácia ou loja que aceite o seu plano de saúde. Visite [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) para encontrar um local perto de si.

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

CSRI19MC4402995\_003

AMC-052-RI-PORT

## Despistagem de chumbo.

À medida que o seu filho cresce, é importante fazer consultas de rotina com um prestador de cuidados primários (PCP). As crianças precisam de fazer consultas de rotina regulares enquanto crescem, para ter a certeza de que são saudáveis e que fazem quaisquer exames que sejam necessários.

Os especialistas recomendam, um exame para verificação do nível de chumbo quando têm 1 e 2 anos. Se o seu médico pedir um exame para despistagem de chumbo, para o seu filho, é muito importante que faça o exame.

Porque é que as crianças necessitam de fazer o exame do chumbo? Encontra-se frequentemente na canalização ou na tinta das casas mais antigas. Também pode encontrar-se em brinquedos pintados fabricados fora dos Estados Unidos. Como os bebés e as crianças em idade pré-escolar põem as mãos e os brinquedos na boca, podem engolir chumbo. Também o podem inalar.

Quando o chumbo entra no organismo, pode acabar no sangue, nos ossos ou nos órgãos. Demasiado chumbo no organismo de uma criança leva ao envenenamento por chumbo. Pode resultar num crescimento lento ou causar problemas de desenvolvimento. Muitas crianças com envenenamento por chumbo não têm sintomas. É por isso que o exame é importante. O exame é feito usando algumas gotas de sangue.



### Faça o exame.

Há consultórios, espalhados pelo estado de Rhode Island, que fazem os exames de despistagem do chumbo. Para obter ajuda para encontrar o consultório mais próximo, contacte os Serviços para Membros através do número gratuito **1-800-587-5187, TTY 711.**

# As mamografias salvam vidas.

## Marque o seu exame de rastreio.

O cancro da mama é um dos cancros mais comuns nas mulheres. Um número estimado de 268.600 mulheres norte americanas serão diagnosticadas com cancro da mama este ano.

Outubro é o mês para a sensibilização para o cancro da mama. É uma boa altura para marcar uma mamografia se for a altura de a fazer. Uma mamografia é uma radiografia à mama. É usada para detetar o cancro da mama numa fase precoce, antes de notar um caroço. Quando detetado numa fase precoce, o cancro da mama é frequentemente curável.

Fale com o seu médico sobre os seus fatores de risco de cancro da mama. Estes incluem historial clínico familiar e pessoal, etnia e estilo de vida. A American Cancer Society recomenda mamografias anuais para as mulheres, com início aos 40 ou 45 anos, dependendo do risco. Depois, a partir dos 55 anos, as mamografias devem ser feitas a cada 2 anos. As mulheres cujo risco seja elevado podem continuar a fazer o rastreio anualmente depois dos 55 anos.



### Está em risco?

Há consultórios, espalhados pelo estado de Rhode Island, que fazem o rastreio do cancro da mama. Para obter ajuda para encontrar o consultório mais próximo, contacte os Serviços para Membros através do número gratuito **1-800-587-5187, TTY 711.** Também podemos ajudar a marcar uma consulta com o seu médico ou a encontrar um novo prestador.



## Plano para deixar de fumar.

O consumo de tabaco é a maior causa evitável de doenças e morte. Não há uma forma segura de consumir tabaco. Se for consumidor de tabaco, considere deixar de o fazer durante o Great American Smokeout®, um evento nacional organizado pela American Cancer Society. Este ano o evento realiza-se no dia 21 de novembro.



**Altura de desistir?** Pode deixar de fumar para sempre com a ajuda certa. Obtenha apoio telefónico e informação ligando para a American Cancer Society através do **1-800-227-2345, TTY 711**. Ou obtenha ajuda gratuita online em **quitnow.net**.



## Não se preocupe.

É perfeitamente normal sentir-se stressado às vezes. Acontece a todos. Nem todo o stress é mau, mas o stress durante um período prolongado pode afetar a sua saúde. É por isso que é importante saber lidar com ele. Eis 4 conselhos para lidar com o stress:

- 1. Faça exercício regularmente.** Uma caminhada de apenas 30 minutos por dia pode ajudar a melhorar a sua disposição e a reduzir o stress.
- 2. Experimente uma atividade relaxante.** A meditação, o ioga e o tai chi podem ser relaxantes. Desenhar ou pintar também podem ser calmantes.
- 3. Defina objetivos e prioridades.** Não precisa de fazer tudo ao mesmo tempo. Decida o que precisa de ser feito agora e o que pode esperar.
- 4. Mantenha-se em contacto.** É boa ideia recorrer a amigos, família ou prestadores de cuidados de saúde para obter apoio emocional ou outro.



**Relaxe.** Para obter informação sobre os benefícios da saúde comportamental, ligue para os Serviços para Membros através do número gratuito **1-800-587-5187, TTY 711**.



## Os casos de sarampo estão a aumentar.

### O seu filho está protegido?

O sarampo é contagioso e pode espalhar-se rapidamente. Este ano, foram confirmados mais de 900 casos de sarampo em 24 estados. É quase 9 vezes o número de casos que foram reportados em 2017.

A maioria das pessoas que apanha sarampo não está vacinada. É por isso que é importante que tenha as suas vacinas em dia.

Pode proteger o seu filho contra o sarampo com uma vacina que o protege de 3 doenças: sarampo, papeira e rubéola (VASPR). Está comprovado que a vacina VASPR é segura. Os Centros para o controlo e prevenção de doenças recomendam que as crianças tomem 2 doses da vacina:

- A primeira dose entre os 12 e os 15 meses.
- A segunda dose antes de entrarem para a escola (entre os 4 e os 6 anos).

Os surtos de doenças evitáveis com a tomada de vacinas são graves. Vacine o seu filho e ajude a manter a sua comunidade segura.



**Pergunte ao seu médico.** Peça uma cópia do boletim de vacinas ao prestador de cuidados da criança. Certifique-se que o seu filho tomou todas as vacinas que necessita.



## Canto de recursos.

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

# Receita para o dia do jogo.

**Um chili saudável para o coração, em apenas 30 minutos.**

As suas escolhas alimentares desempenham um grande papel na sua saúde em geral. Uma boa nutrição é uma parte importante para ter um estilo de vida saudável. Tente fazer este chili saudável para o coração, para uma refeição saborosa no dia do jogo. Pode adicionar pimentos jalapeños cortados para ficar picante. Ou pode adicionar guarnições como queijo ralado com baixo teor de gordura, um abacate fatiado ou cebolinho picado para dar mais sabor e textura.

### Ingredientes.

- 1 lb. de carne de peru magra (95%) picada
- 1 cebola média, picada
- 1 pimento verde médio, cortado
- 4 dentes de alho fresco, picados
- 1 colher de sopa de malagueta (chili) em pó
- 1 colher de sopa de cominhos, moídos
- ½ colher de chá de sementes de coentro, moídas
- 15,5 oz de feijão catarino ou vermelho, enlatado, sem adição de sal, passado por água e escorrido
- 14,5 oz de tomate em cubos, enlatado, sem adição de sal (não passar por água)
- ¾ chávena de molho de frasco (com o menor teor de sódio disponível)

### Instruções.

1. Pulverize uma frigideira grande com spray para cozinhar. Cozinhe a carne de peru picada e a cebola em lume médio alto durante 5 a 7 minutos, mexendo constantemente para separar a carne.
2. Acrescente o pimento, os alhos, a malagueta em pó e os cominhos e cozinhe durante 5 minutos, mexendo ocasionalmente.
3. Junte os restantes ingredientes e deixe ferver. Deixe reduzir em lume brando, cubra e deixe cozinhar durante 20 minutos.
4. Opcional: Sirva guarnecido com queijo ralado com baixo teor de gordura, um pouco de natas ácidas (sour cream) sem gordura, abacate fatiado, coentros picados ou cebolinho picado.

Para 4 pessoas.





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 ĐUỖ NÒMÒ DYÍIN CÁO: À bédé gbo-kpá-kpá bó wudu-dù kò-kò po-nyò bě bìi nō à gbo bó pídyi. M̄ dyi gbo-kpá-kpá m̄wín, d̄á 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.