



HealthTALK

VERÃO 2018



KidsHealth®

A UnitedHealthcare e KidsHealth® juntaram-se para lhe prestar o aconselhamento que necessita, sempre que o desejar. Os pais podem obter conselhos aprovados por médicos. As crianças podem encontrar passatempos, jogos e vídeos divertidos sobre a saúde. Os adolescentes podem obter respostas e conselhos sobre questões de natureza física e mental. Para beneficiar de factos saudáveis ao seu alcance, visite hoje: uhc.com/kids.

Nota: Todas as informações providas destinam-se apenas a fins educativos. Para obter conselhos, diagnósticos e tratamentos médicos específicos consulte o seu médico.

Crescendo.

Ensinar os adolescentes a assumir a responsabilidade sobre a sua própria saúde.

Os adolescentes podem começar a aprender a ser consumidores de cuidados de saúde. Os pais podem ensinar os adolescentes a desenvolver certas competências relativas a cuidados de saúde, tais como:

- Marcar consultas médicas e dentárias.
- Preparar uma lista de perguntas a fazer durante as consultas.
- Conversar com o prestador de cuidados.
- Preencher formulários.
- Compreender os medicamentos.

Ajudar os adolescentes a envolver-se nos seus cuidados pode ser tanto desafiante como gratificante, pois ajuda-os a desenvolver a autoestima, a aumentar a confiança e a tornar-se mais independentes. Também pode promover a sua experiência junto a prestadores de cuidados de saúde agora e na idade adulta.

Os adolescentes têm necessidades de cuidados de saúde diferentes das das crianças. É possível que tenha chegado o momento do seu filho adolescente mudar de um médico pediatra para um prestador de cuidados de saúde primários que trate adultos. A sua filha poderá necessitar de um prestador de cuidados de saúde que seja do sexo feminino, tal como uma especialista em ginecologia/obstetrícia (OB/GYN).



Podemos ajudar. O UnitedHealthcare Community Plan pode ajudar o seu filho adolescente a escolher o prestador de cuidados de saúde mais indicado. Contacte os Serviços aos Membros, visite myuhc.com/CommunityPlan ou utilize a aplicação **Health4Me®**.

Pergunte ao Dr. Health E. Hound.®

P: Como posso proteger o meu filho contra o sol?

R: A maior parte da exposição ao sol durante a vida ocorre antes dos 18 anos. É importante pensar na proteção contra o sol diariamente — não apenas quando vai à piscina ou à praia. Ao adquirir o hábito de uma boa proteção contra o sol pode proteger os seus filhos contra o risco de cancro da pele quando forem adultos.

- Tente evitar a exposição ao sol a meio do dia, quando o sol está mais forte.
- Cubra-os com roupa ou chapéus.
- Não permita que o seu filho adolescente use camas de bronzamento.
- Mantenha os bebés cobertos sob a sombra de um guarda-sol ou toldo.
- O seu filho deve usar Óculos escuros para proteger os olhos contra os danos causados pelo sol.

Um protetor solar é uma das melhores defesas para todos a partir dos 6 meses de idade. Use um protetor solar com 30 FPS (SPF) ou mais todos os dias. Escolha uma fórmula de largo espectro que proteja contra os raios UVA e UVB. Aplique uma camada espessa 15 a 30 minutos antes das crianças saírem para o exterior. Volte a aplicar frequentemente e depois das crianças transpirarem ou nadarem.



Informe-se mais. Obtenha mais conselhos para manter os seus filhos protegidos e saudáveis. Saiba como tratar as queimaduras solares, picadas de insetos e joelhos esfolados que são comuns no verão. Visite uhc.com/kids.



Respire melhor.

Compreender a asma ou os medicamentos para a doença pulmonar obstrutiva crónica (DPOC).

Existem muitos tipos diferentes de medicamentos para a asma e doença pulmonar obstrutiva crónica (DPOC). O seu médico irá receitar os medicamentos mais indicados para si. Certifique-se de que toma os seus medicamentos exatamente como o médico recomendou. Não deixe de tomar os seus medicamentos sem primeiro consultar o seu médico, mesmo que se esteja a sentir melhor. Deve possuir um plano de ação por escrito para ajudar a saber o que tomar e quando tomar.

Medicamentos a longo prazo:

A maioria das pessoas com asma e doença pulmonar obstrutiva crónica (DPOC) tomam medicamentos todos os dias, mesmo quando se estão a sentir bem. Estes

medicamentos a longo prazo mantêm a asma e a DPOC sob controlo. Podem ser tomados por via oral ou podem ser inalados. A maioria destes medicamentos ajudam a reduzir o inchaço e a abrir as vias respiratórias.

Medicamentos de resgate:

Os medicamentos de resgate inalados destinam-se a ser ministrados quando tiver tosse ou falta de ar. Os medicamentos de resgate podem ajudar a proporcionar uma melhor respiração em alguns minutos. A sua ação prolonga-se durante algumas horas. Tenha sempre consigo medicamentos de resgate. Continue a tomar os seus medicamentos de longo prazo, mesmo quando estiver a utilizar o seu inalador de resgate.



Podemos ajudar. Oferecemos programas de controlo de doenças. Estes programas ajudam as pessoas com asma, diabetes e outras doenças a controlar o seu estado de saúde. Para obter mais informações, contacte os Serviços aos Membros através do número de telefone **1-800-587-5187**, (serviços em língua textual: **TTY 711**).

Foi-lhe receitado um opioide?

3 perguntas a fazer ao seu médico.

A sobredosagem (overdose) de drogas é atualmente a principal causa de morte de pessoas com menos de 50 anos de idade. O recente aumento de sobredosagens é devido a um acentuado aumento do uso de opioides. Os opioides incluem medicamentos receitados como, por exemplo, Vicodin e Oxycontin. Também incluem heroína e outras drogas ilegais.

Muitas pessoas que se tornaram dependentes de opioides começaram a usá-los quando estes foram receitados para combater a dor. Outras pessoas usaram indevidamente comprimidos que sobraram de uma pessoa amiga ou de um familiar.

Se o seu médico ou o seu dentista receitar um medicamento para a dor, assuma a responsabilidade da sua saúde e averigue exatamente o que está a tomar. Eis aqui três perguntas para fazer ao seu prestador de cuidados:

1. Existem outras opções que possam tratar a minha dor?

Opioides não são a única opção. Existem outras opções para aliviar a dor que podem ajudar a sentir-se melhor. Entre estas incluem-se analgésicos de venda livre e terapia física.

2. Quais são os meus riscos de toxicod dependência? Algumas pessoas são mais suscetíveis a toxicod dependência do que outras. O consumo de opioides durante algum tempo aumenta o risco de dependência e vício.

3. Como é que este medicamento interatua com outros medicamentos que estou a tomar? Os opioides podem ser fatais quando consumidos juntamente com outros medicamentos, especialmente os medicamentos que são tomados para o tratamento de ansiedade, perturbações do sono e convulsões. É uma má ideia misturar bebidas alcoólicas com medicamentos para aliviar a dor.



Necessita de ajuda? O tratamento para perturbações provocadas pelo uso de substâncias é um benefício que está coberto. Entre em contacto com Treatment Referral Routing

Service (Serviço de Encaminhamento de Referência para Tratamento) da SAMHSA (Administração de Serviços de Abuso de Substâncias e Saúde Mental) através do número de telefone **1-800-662-HELP (4357)** ou com a Optum Behavioral Health (Saúde Comportamental Optum) através do número **1-800-435-7486** para iniciar a sua recuperação.

5 factos sobre a clamídia.

1. A clamídia é a infeção transmitida sexualmente (IST) mais frequentemente diagnosticada. Tanto os homens como as mulheres podem ficar infetados.
2. A bactéria que causa a clamídia é transmitida através de relações sexuais. O uso de preservativos pode reduzir o risco.
3. A clamídia normalmente não apresenta qualquer sintoma. Os especialistas sugerem que adolescentes e mulheres até aos 25 anos de idade e sexualmente ativas sejam testadas anualmente para deteção da clamídia. Os testes podem ser efetuados através da urina.
4. A clamídia pode ser curada com antibióticos. Ambos os parceiros devem ser tratados. Não deve ter relações sexuais até completar o tratamento.
5. Se a clamídia não for tratada, esta pode causar infertilidade. A clamídia também pode ser transmitida a um bebé durante o parto. Além disso, pode causar complicações durante a gravidez ou outros problemas graves.



Procure o Médico Certo.

Consulte o seu prestador de cuidados primários quanto a aconselhamento e testes para infeções sexualmente transmissíveis (IST). Necessita de um novo prestador de cuidados primários (PCP)? Visite **myuhc.com/CommunityPlan** ou utilize a aplicação **Health4Me**. Ou contacte os Serviços aos Membros através da linha gratuita **1-800-587-5187**, (serviços em língua textual: **TTY 711**).



Canto de recursos.

Serviços aos Membros: Procure um médico, faça perguntas sobre os seus benefícios ou apresente uma queixa em qualquer idioma (linha gratuita).

1-800-587-5187, TTY 711

O nosso website e aplicação: Encontre um médico, leia o seu Guia de Membro ou veja o seu cartão de identificação onde quer que esteja.

**myuhc.com/CommunityPlan
Health4Me®**

MyHealthLine™: Não tem um telemóvel? Telefone para os Serviços aos Membros para ficar a saber mais sobre Lifeline, um programa federal gratuito, pelo telefone.

1-800-587-5187, TTY 711

Text4baby: Receba mensagens de texto GRÁTIS semanalmente no seu telemóvel (cell phone) acompanhando as suas fases de gravidez.

Inscreva-se enviando um texto com a palavra BABY ou BEBÉ para 511411. Em seguida introduza o código de participante HFS.

Healthy First Steps®: Obtenha apoio durante o todo o período da sua gravidez.

1-800-599-5985, TTY 711

Baby Blocks™: Ganhe recompensas pela sua participação em cuidados pontuais pré-natais e visitas periódicas para o bem-estar do bebé.

UHCBabyBlocks.com

KidsHealth®: Obtenha informações fiáveis de tópicos de saúde para e sobre os miúdos.

uhc.com/kids

Destrua o cancro.

Chegou a altura de fazer um rastreio?

Os rastreios do cancro podem detetar os cancros mais comuns numa fase inicial. Quando o cancro é detetado cedo, este é frequentemente tratável. Algumas formas de cancro podem até ser evitadas através de rastreios. Para as pessoas que correm um risco médio, a American Cancer Society (Sociedade Americana do Cancro) recomenda:

O QUÊ: Mamografia.

PORQUÊ: Para detetar o cancro da mama cedo.

QUANDO: Mamografias anuais para mulheres com início aos 40 ou 45 anos de idade, dependendo do risco. Mamografias a cada dois anos com início aos 55 anos de idade. (As mulheres que correm um risco elevado podem continuar a fazer os seus rastreios anuais depois dos 55 anos de idade).

O QUÊ: Colonoscopia.

PORQUÊ: Para detetar ou evitar o cancro colorretal.

QUANDO: Colonoscopia para homens e mulheres a cada 10 anos com início aos 50 anos de idade. Encontram-se também disponíveis outros testes para deteção do cancro colorretal; os intervalos variam.

O QUÊ: Teste de Papanicolau e rastreio de HPV (Vírus do Papiloma Humano).

PORQUÊ: Para detetar ou evitar o cancro do colo do útero.

QUANDO: O teste de Papanicolau para mulheres deve ser efetuado a cada três anos para mulheres entre os 21 e 29 anos de idade. Testes de Papanicolau e rastreio de HPV a cada cinco anos para mulheres entre os 30 e 65 anos de idade. Os testes podem deixar de se fazer em mulheres com 65 anos de idade que tenham uma história de resultados normais de testes de Papanicolau.



Corre um risco? Converse com o seu médico sobre os seus fatores de risco de cancro. Pergunte se deve começar a fazer rastreios numa idade mais jovem ou se os deve fazer com mais frequência.





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 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, dijirị 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.