



O SEGREDO DE UMA VIDA BOA É TER UM EXCELENTE PLANO

# Health TALK

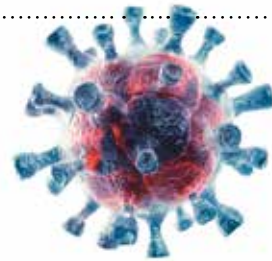
 **UnitedHealthcare**<sup>®</sup>  
Community Plan

## Ver e Aprender

Visite [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) para ver breves introduções ao seu plano de saúde. Estes vídeos explicam como tirar o máximo proveito dos seus benefícios. São excelentes tanto para membros novos como para membros mais antigos.



## Não apanhe a gripe



**Vacine-se contra a gripe prontamente.**

A época gripal está a chegar. A gripe espalha-se facilmente. Esta pode fazer com que sintam um mal-estar geral resultando na perda de vários dias de trabalho ou de escola. Pode igualmente ser perigosa ou até mortal.

A melhor maneira de evitar a gripe é vacinar-se. Todas as pessoas a partir dos seis meses de idade devem ser vacinadas contra a gripe todos os anos no outono. Seguir as recomendações abaixo indicadas pode também ajudar a prevenir a gripe:

- Lave as mãos frequentemente com água e sabão ou use um desinfetante para as mãos à base de álcool.
- Não toque na região dos olhos, nariz ou boca, exceto se tiver acabado de lavar as mãos.
- Alimente-se bem, pratique exercícios físicos, beba bastante água e durma o número de horas suficiente.



**O que deve fazer.** As vacinas contra a gripe estão incluídas nos benefícios do seu plano. O melhor local para se vacinar será no consultório do seu médico de família (PCP, na sigla em inglês). Pode também ser vacinado em qualquer clínica ou num estabelecimento que aceite o seu plano. Visite [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) para encontrar um local próximo de si.

# Pode deixar de fumar

## Participe no Grande Dia de Não Fumar.

O uso do tabaco é a maior causa evitável de doenças e morte prematura. Existem cerca de 42 milhões de fumadores nos Estados Unidos. Você faz parte deste número?

Deixar de fumar não é fácil. Trata-se de uma dependência física e mental. Tanto medicamentos como apoio podem ajudar. Escolha uma data e estabeleça um plano. O Grande Dia de Não Fumar (Great American Smokeout) é uma boa ocasião para parar — mesmo que seja apenas por um dia. Este ano é o dia 17 de novembro.



**Você vai conseguir.** Fale com o seu médico de família (PCP, na sigla em inglês) sobre a possibilidade de deixar de fumar. Pode também telefonar para a linha gratuita local de apoio Quitline através do número **1-800-QUITNOW (1-800-784-8669)** para obter ajuda gratuitamente. Para obter mais recursos, visite [cancer.org/smokeout](http://cancer.org/smokeout).

## Obtenha resultados

O programa de Melhoria da Qualidade do UnitedHealthcare Community Plan empenha-se em oferecer aos nossos membros melhores cuidados e serviços. Comunicamos anualmente o nosso grau de sucesso na prestação de cuidados de saúde aos nossos membros.

Um dos objetivos do programa no ano passado foi aumentar o número de membros diabéticos testados para determinação dos valores de HbA1c. Concluímos que um maior número dos nossos membros diabéticos realizou este teste. No próximo ano, iremos esforçar-nos por conseguir aumentar o número de:

- doentes com asma que estão a tomar os medicamentos adequados
- consultas a médicos de cuidados primários para crianças, adolescentes e adultos
- vacinação de crianças e adolescentes
- exames oftalmológicos para doentes diabéticos

Realizamos também inquéritos a membros anualmente. Queremos verificar em que medida estamos a satisfazer as necessidades dos nossos membros. Os resultados do nosso inquérito de 2016 demonstraram progressos nas seguintes áreas:

- como os nossos membros qualificaram os seus médicos de família e médicos especialistas
- qual o grau de informação que os médicos dos membros demonstraram possuir sobre os cuidados recebidos de outros médicos
- com que clareza os médicos dos membros comunicaram com eles
- como é que os nossos membros classificaram as suas interações com os Serviços aos Membros

O UnitedHealthcare Community Plan continuará a esforçar-se para melhorar a satisfação dos seus membros. Uma área sobre a qual nos concentraremos será o serviço de assistência ao cliente. Queremos assegurar-nos de que as chamadas dos clientes são tratadas da maneira correta desde o início. Planeamos igualmente aperfeiçoar as nossas ferramentas de pesquisa do nosso diretório de prestadores de cuidados de saúde.



**Obtenha tudo.** Quer conhecer melhor o nosso Programa de Melhoria da Qualidade (Quality Improvement Program)? Contacte os Serviços aos Membros através do número **1-800-587-5187** (Serviços de telefone textual: TTY 711) ou visite [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan).

## Conheça os riscos

O cancro da mama é a segunda forma mais comum de cancro entre as mulheres. Existem muitos fatores de risco para o cancro da mama. A maior parte destes estão fora do seu controlo, como antecedentes familiares mas alguns relacionam-se com o seu estilo de vida. Pode reduzir o seu risco de cancro da mama mantendo um peso saudável e praticando exercícios físicos. A redução da de álcool que bebe pode também ajudar.

Para a maioria das mulheres com mais de 40 anos é importante fazer uma mamografia de dois em dois anos. Este raio-X da mama pode detetar o cancro da mama numa fase precoce. Na maioria das vezes o cancro da mama pode ser curado se for detetado logo no início.

Fale com o seu médico sobre os seus riscos de desenvolver o cancro da mama. O seu médico pode sugerir um programa de rastreio diferente para si. Algumas mulheres devem começar a fazer o rastreio mais cedo ou realizar testes diferentes. Outras necessitam de fazer mamografias menos frequentemente.



**Conheça os seus benefícios.** Necessita de alguns esclarecimentos

sobre os seus benefícios relacionados com a deteção e tratamento do cancro da mama? Consulte o Guia do Membro ou contacte os Serviços aos Membros no número: **1-800-587-5187** (Serviços de telefone textual: TTY 711).

# Descontraia-se

## Receita de caçarola de feijão-verde para um coração saudável

A caçarola de feijão-verde é um prato favorito dos dias festivos. Mas pode conter demasiado sal, gordura e calorias. Substitua-a por esta versão saudável da Associação Americana de Cardiologia. Com apenas 77 calorias e 138 mg de sódio por dose, o seu coração irá agradecer-lhe.



### Ingredientes

- 1 lb. (453 g) de feijão-verde descongelado
- Lata de 10,5 oz. (298 g) de sopa de creme de cogumelos com baixo teor de sódio
- ½ chávena de natas azedas (sour cream)
- ½ colher de chá de pimenta
- 1 cebola pequena, cortada em tiras finas
- spray de cozinha antiaderente
- ¼ chávena de farinha

### Instruções

1. Preaqueça o forno a 350 graus F (176 C)
2. Numa caçarola de ir ao forno com cerca de 9 x 13 polegadas (23 cm x 33 cm), combine o feijão-verde, a sopa, o creme azedo e a pimenta. Mexa até ficar bem misturado. Coloque no forno. Durante 20 minutos.
3. Enquanto a caçarola coze, espalhe as tiras de cebola. Pulverize ligeiramente com o spray de cozinha antiaderente.
4. Polvilhe bem as tiras de cebola com farinha e assegure-se que ficam bem revestidas.
5. Pulverize uma frigideira de tamanho médio a grande com o spray de cozinha antiaderente. Aqueça ao lume médio-alto. Acrescente as cebolas e cozinhe até ficarem estaladiças.
6. Retire a caçarola do forno. Acrescente metade das cebolas e mexa bem.
7. Cubra com a outra metade de cebolas e coloque de novo no forno. Cozinhe no forno durante mais 5 minutos.

8 doses



**Prepare refeições ligeiras.** Para obter mais receitas e sugestões para um estilo de vida com um coração saudável, visite [Heart.org](http://Heart.org).

## Crescer

Os adolescentes podem começar a aprender a serem consumidores de cuidados de saúde. O envolvimento com os seus próprios cuidados de saúde pode ajudar os adolescentes a edificar a sua autoestima e a tornarem-se mais independentes. Os pais podem ensinar aos filhos adolescentes competências de cuidados de saúde, tais como:

- marcar consultas médicas e dentárias.
- preparar uma lista de perguntas a colocar durante as consultas
- falar com o prestador de cuidados de saúde
- preencher formulários
- compreender os medicamentos

As necessidades de cuidados de saúde dos adolescentes são diferentes das necessidades das crianças. O seu/sua filho/a adolescente pode estar pronto/a para transicionar de um pediatra para um prestador de cuidados de saúde que trate adultos. A sua filha pode necessitar de um prestador de cuidados de saúde para mulheres como um ginecologista ou obstetra.



**Podemos ajudar.** O UnitedHealthcare Community Plan pode ajudar os seus filhos adolescentes a escolher o prestador de cuidados de saúde adequado.

Contacte os Serviços aos Membros através do número **1-800-587-5187 (Serviços de telefone textual: TTY 711)** ou visite [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan).



## Canto de recursos

**Serviços aos Membros** Escolha um médico, faça perguntas sobre benefícios ou apresente queixas, em qualquer idioma (linha gratuita).

**1-800-587-5187 (Serviços de telefone textual: TTY 711)**

**Blocos para Bebés** Participe no programa de recompensas para mulheres grávidas e mães de recém-nascidos.

**[UHCBabyBlocks.com](http://UHCBabyBlocks.com)**

### **Twitter Cuidados de Gestaçã**

**(Pregnant Care)** Obtenha conselhos úteis, informações sobre o que esperar e lembretes importantes sobre a gravidez.

**[@UHCPregnantCare](https://twitter.com/UHCPregnantCare)**

**[@UHCEmbarazada](https://twitter.com/UHCEmbarazada)**

**[bit.ly/uhc-pregnancy](http://bit.ly/uhc-pregnancy)**

**O nosso website** Procure um prestador de cuidados de saúde, leia o seu Guia do Membro (Member Handbook) ou veja o seu cartão de identificação.

**[myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)**

### **Saúde dos miúdos (KidsHealth)**

Obtenha informações fiáveis sobre tópicos relacionados com a saúde sobre e para crianças e adolescentes.

**[KidsHealth.org](http://KidsHealth.org)**



FA1604

# Dias festivos tristes

## Lidar com depressão durante épocas festivas

Pode ser difícil enfrentar a depressão durante os dias festivos. Todos parecem estar a celebrar mas a perda, a solidão, o stress, os problemas financeiros ou outros podem provocar um sentimento esmagador. É importante abordar estes sentimentos. Depois, pode tomar medidas para o/a ajudar a sentir-se melhor.

- 1. Procure ajuda.** Se se sentir isolado/a, procure ingressar em grupos ou participar em eventos comunitários. O voluntariado pode também ajudar a animá-lo/a ajudando-o/a a conhecer pessoas.
- 2. Estabeleça um orçamento.** Decida quanto é que pode pagar antes de comprar. Não se sinta constrangido/a quanto ao que pode ou não pode gastar.
- 3. Planeie com antecedência.** Reserve dias para atividades como compras, cozinhar e viajar. Aprenda a dizer “não” se tiver muito que fazer e se sentir arrasado/a.
- 4. Faça uma pausa.** Reserve tempo para si próprio/a. Procure uma atividade que reduza o stress, como ler, ouvir música e dar um passeio.
- 5. Mantenha-se saudável.** Certifique-se de que come bem, o número de horas by dorme o o número de horas suficiente e se mantém fisicamente ativo/a.



**Necessita de ajuda?** Se tiver sintomas depressivos novos ou agravados procure ajuda. Fale com o seu médico de família (PCP, na sigla em inglês). Ou contacte os Serviços aos Membros no número **1-800-587-5187 (Serviços de telefone textual: TTY 711)** para encontrar um prestador de cuidados de saúde especialista na área comportamental.

