

O SEGREDO DE UMA VIDA BOA É UM EXCELENTE PLANO

Health TALK



O que acha?

Dentro de poucas semanas é possível que receba um inquérito pelo correio. Este irá perguntar-lhe qual o seu grau de satisfação com o UnitedHealthcare Community Plan (Plano da Comunidade da UnitedHealthcare). Se receber um inquérito, queira preenchê-lo, devolvendo-o em seguida. As suas respostas serão confidenciais. A sua opinião ajuda-nos a melhorar o plano de saúde.



Evite os Cuidados de Emergência.

Saiba onde ir e quando.

Para a maioria das doenças e lesões físicas, o consultório do seu médico de cuidados primários (PCP) deve ser o primeiro local que deve contactar sempre que necessite de cuidados. Pode mesmo telefonar à noite ou aos fins de semana.

Se não conseguir obter uma consulta com o seu PCP, pode ir a um centro de cuidados de urgência. Estes centros atendem doentes sem consultas marcadas. Muitos centros de cuidados urgentes estão abertos durante a noite e aos fins de semana.

As salas de emergência (ERs) destinam-se apenas a emergências médicas graves. Vá a uma ER apenas quando achar que a sua doença ou lesão física pode resultar em morte ou incapacidade se não for tratada imediatamente. Se for a uma ER devido a uma pequena enfermidade ou lesão física, é possível que tenha de aguardar durante bastante tempo para ser atendido.






Vacinas para pré-adolescentes.

Quando o seu filho fizer 11 ou 12 anos, chegou a altura de receber outra dose de vacinas. Estas serão administradas ao seu pré-adolescente na altura do seu exame de rotina anual. Estas vacinas ajudam a proteger os seus filhos, os respetivos amigos e os membros da sua família contra doenças graves. Na próxima vez que levar o seu pré-adolescente ao médico, informe-se sobre as seguintes vacinas:

- **HPV:** Previne o vírus do papiloma humano.
- **Meningocócica conjugada:** Previne a meningite bacteriana.
- **Tdap:** Previne o tétano, a difteria e a tosse convulsa.

Se o seu filho não recebeu algumas destas vacinas, não é demasiado tarde para as tomar.

 **É a sua melhor oportunidade.** Aprenda mais sobre vacinas para cada membro da sua família em [CDC.gov/vaccines](https://www.cdc.gov/vaccines).

Faça uma conexão.

O apoio é essencial para a saúde mental.

Se tiver problemas mentais, o apoio pode ajudar. Por vezes é assustador pedir ajuda, mas o apoio pode reforçar a sua recuperação e cura. Considere alguém em quem confia para conversar. Peça apoio a uma pessoa amiga, membro da sua família ou a alguém que admire. Passar tempo com pessoas que gostam de si pode melhorar o seu estado de espírito e o seu bem-estar em geral.

O apoio pode surgir de muitas formas. Alguém pode ajudá-lo com uma tarefa especial. Ou essa pessoa pode apenas estar presente para o ouvir quando estiver a atravessar períodos difíceis. Pode dar-lhe conselhos sobre um problema. Simplesmente ouvir que está no caminho certo pode ajudá-lo a sentir-se menos só. Fazer parte de um grupo local que partilhe os seus interesses ou problemas também pode ajudar. Por exemplo, talvez um clube de ciclistas, um grupo de apoio parental ou um grupo baseado na fé seja o indicado para si.

Também pode ser útil procurar contactar outras pessoas que tenham passado por dificuldades semelhantes. Colegas podem, por vezes, possuir uma compreensão mais profunda sobre a situação que está a atravessar. Pode conectar-se com colegas através de terapia de grupo com o seu prestador de cuidados. Existem igualmente programas de 12-passos e recursos de apoio de colegas na sua comunidade.

Pergunte ao Dr. Health E. Hound®.

P: Porque é que o meu filho necessita de ser testado para deteção da presença de chumbo?

R: O chumbo é frequentemente encontrado nas canalizações ou em tintas nas casas mais antigas. As crianças podem inalar ou engolir chumbo. Demasiado chumbo no organismo de uma criança pode resultar em envenenamento por chumbo. O envenenamento por chumbo pode afetar o sangue, os ossos ou o cérebro de uma criança. Pode causar um crescimento lento ou problemas de desenvolvimento.



Muitas crianças com envenenamento por chumbo não apresentam sintomas. Eis a razão pela qual os testes são importantes. Os especialistas recomendam testes aos 1 e 2 anos de idade. O teste para deteção de chumbo faz parte das consultas infantis de rotina nestas idades. O teste é efetuado usando algumas gotas de sangue



Informe-se bem sobre o chumbo.

Leia tudo sobre o envenenamento por chumbo e outros tópicos de saúde das crianças. Visite [UHC.com/RIkids](https://www.who.gov/RIkids).


Fique tranquilo.

A estação da gripe está em pleno desenvolvimento. O vírus da gripe propaga-se facilmente durante os meses mais frios.

A gripe frequentemente aparece de repente. Provavelmente terá febre e sentirá dores e cansaço. A gripe causa frequentemente tosse, inflamação da garganta e o nariz entupido. Algumas pessoas têm dores de cabeça ou dores de estômago.

Não existe cura para a gripe. Os antibióticos não combatem o vírus da gripe. No entanto os autocuidados podem ajudar a sentir-se um pouco melhor até a gripe passar. Descanse bastante. Beba muita água. Fique em casa para não transmitir a gripe a outras pessoas. Se fizer parte de um grupo particularmente vulnerável ou se se preocupa com o seu estado, contacte o seu médico de cuidados primários (PCP).

A melhor maneira de evitar a gripe é tomar uma vacina anual contra a gripe. Ainda não é tarde demais para tomar a vacina para esta temporada. É recomendável para todos a partir dos 6 meses de idade e mais velhos. Fale com o seu PCP sobre a vacina contra a gripe.

 **Conheça o seu prestador de cuidados de saúde.** Consulte o seu prestador de cuidados primários para fazer um check-up clínico antes de ficar doente. Necessita de localizar um novo PCP? Visite myuhc.com/CommunityPlan ou telefone para o número de linha grátis **1-800-587-5187**, **serviços em língua textual: TTY 711.**




Veja aqui.

Faça um exame diabético oftalmológico anualmente.

A retinopatia diabética é uma complicação ocular comum da diabetes. O nível elevado de açúcar no sangue pode causar lesões nos vasos sanguíneos dos olhos. Os sintomas são raramente detetados até as lesões se encontrarem num estado avançado. O tratamento pode impedir que as lesões piorem. No entanto não pode reverter a perda de visão que já ocorreu.

É por isso que é muito importante fazer um exame diabético oftalmológico todos os anos. Este exame pode detetar o problema cedo, antes de ter sintomas. O teste é rápido e indolor.

As pessoas que sofrem de diabetes correm também um risco mais elevado de desenvolvimento de doenças nos olhos. Entre estas salientam-se cataratas e glaucoma. Um bom controlo da diabetes pode ajudar a evitar a perda de visão.

 **Podemos ajudar.** Se tiver diabetes ou outra doença crónica, podemos prestar ajuda. Oferecemos programas de controlo de doenças. Estes programas ajudam a controlar o seu estado de saúde. Para obter mais informações telefone para o número **1-800-587-5187**, **serviços em língua textual: TTY 711.**

A dose adequada.

Se tiver filhos com perturbação de hiperatividade com défice de atenção (PHDA), o respetivo prestador de cuidados pode sugerir medicação. Existem vários tipos de medicamentos para tratamento da PHDA, embora possa demorar um pouco até encontrar a melhor medicação para o seu filho.

O seu filho pode necessitar de mudar várias vezes a medicação ou as doses. Alguns medicamentos podem não ajudar a criança, enquanto outros

podem causar efeitos secundários. A dose pode ser demasiado alta ou demasiado baixa.

Por isso, é importante que as crianças que estão a ser tratadas com medicamentos para a PHDA consultem os seus médicos frequentemente. Faça uma consulta médica dentro de 30 dias após ter recebido a primeira receita médica. Consulte o seu médico de cuidados primários de novo, duas vezes, nos seguintes 6 ou 9 meses para se assegurar de que os medicamentos estão a dar resultado. Em seguida, certifique-se de que mantém consultas regulares. A terapia comportamental e o aconselhamento também podem ajudar.





Canto de recursos.

Serviços para Membros: Encontre um médico, faça perguntas sobre os benefícios, ou apresente uma queixa, em qualquer língua (chamada grátis).
1-800-587-5187, TTY 711

O nosso website e aplicação: Encontre um prestador de cuidados, leia o seu Member Handbook (Guia do Membro), ou veja o seu cartão de identificação onde quer que esteja.
myuhc.com/CommunityPlanHealth4Me

MyHealthLine™ (Linha Saúde): Se for elegível, pode obter um smartphone e um plano de serviço mensal.
UHCmyHealthLine.com

Text4baby: Receba mensagens de texto semanalmente no seu telemóvel (cell phone) acompanhando as fases da sua 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 todo 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 sobre tópicos de saúde para e sobre as crianças.
UHC.com/Rlkids

Receita para saúde.

Comece o dia com uma tigela de energia.

As tigelas de energia estão a fazer furor e por boa razão. Estas contêm uma elevada quantidade de proteína revelando uma refeição satisfatória cheia de saborosas verduras e temperos. Tente iniciar o seu dia com esta receita da Associação Americana do Coração inspirada na culinária do sudoeste.



Ingredientes

- ¼ de chávena de quinoa em grão crua
- 1 abacate sem caroço e cortado aos bocados
- 2 tomates de tamanho médio, cortados aos bocados
- 1 espiga de milho, apenas os grãos
- 2 cebolinhas verdes, picadas
- ¼ de chávena de coentros, picados
- 4 ovos
- Molho de tomate picante (salsa) ou molho picante com sódio reduzido (opcional)

Preparação

Coza a quinoa de acordo com as instruções da embalagem. Deixe arrefecer ligeiramente e, em seguida, divida entre quatro tigelas. (Isto pode ser feito na véspera). Arranje as verduras e legumes por cima. Aqueça uma frigideira a uma temperatura média-elevada e unte o fundo com óleo vegetal em spray antiaderente. Quebre os ovos colocando-os dentro da frigideira e cubra durante cerca de 3 a 4 minutos, até que as claras fiquem sólidas e as gemas ainda líquidas. Coloque um ovo em cada taça. Ponha molho de tomate picante (salsa) ou molho picante por cima e desfrute.

Doses: 4.



Dê-lhe um toque muito seu. Esta receita é fácil de adaptar à sua maneira com diferentes tipos de verduras/legumes ou com os ovos preparados do modo que mais gostar.