

Verão de 2025

Healthy Together

1-800-562-4620 • WWW.OHPCC.ORG

Ajudando você obter os alimentos saudáveis que precisa

Você sabia que o Plano de Saúde do Oregon (OHP) pode ajudá-lo a obter alimentos saudáveis? É importante que as necessidades básicas das pessoas sejam atendidas. Se essas necessidades não forem atendidas, pode ser mais difícil para elas se manterem saudáveis. O OHP oferece benefícios e atende a Necessidades Sociais Relacionadas à Saúde (HRSN) para ajudar você. O benefício de nutrição de HRSN pode ajudar você a obter alimentos saudáveis. Existem 2 tipos de ajuda alimentar: refeições clinicamente adaptadas e educação nutricional.

Ajuda com Planos de Refeições Especiais

O seu médico pode definir uma meta para um plano de alimentação saudável. Pode ser um plano que ajude você com um problema de saúde, como uma doença cardíaca ou diabetes.

Em seguida, você se reunirá com um especialista, chamado nutricionista, que irá ajudá-lo. Vocês conversarão sobre a sua saúde e ele irá ajudá-lo a elaborar um plano de refeições. O novo plano

alimentar pode ter refeições especiais para a sua doença, chamadas de refeições clinicamente adaptadas. O OHP pode ajudá-lo a obter esses alimentos especiais.

Alimentos saudáveis

O seu médico poderá sugerir educação nutricional para ajudá-lo a atingir suas metas de saúde. Essa é uma oportunidade para aprender a fazer escolhas alimentares inteligentes e saber como os alimentos podem ajudar o seu corpo a se sentir melhor. O seu médico e a sua equipe de saúde poderão ajudá-lo a obter esse serviço, se você se qualificar.

Posso receber essa ajuda?

Em primeiro lugar, é necessário ser membro do OHP. Depois, você poderá se qualificar se:

- Estiver num lar adotivo ou na prisão
- Estiver grávida, tiver uma criança com menos de 6 anos ou tiver 65 anos ou mais
- Tiver problemas de saúde graves ou uma deficiência
- Tiver dificuldade em obter alimentos suficientes
- Já tiver ido ao pronto-socorro muitas vezes

Você tem alguma dúvida ou precisa de ajuda? Você pode enviar um e-mail para orhrsh@acentra.com ou acessar ohpcc.acentra.com/hrsn. Você também pode telefonar para **1-800-562-4620**. Estamos aqui para ajudar você a se manter saudável e a se sentir bem!



O sol pode não ser nada favorável para o seu medicamento

Há muitas coisas divertidas para fazer ao ar livre no verão, mas não deixe de fazer uma coisa antes de sair. Dê uma olhada no seu armário de medicamentos. Alguns medicamentos podem fazer com que a exposição ao sol não seja nada agradável.

Com uma dose de sol

Alguns medicamentos podem tornar a sua pele mais sensível à luz solar. Assim, estar ao ar livre, em qualquer época do ano, pode causar erupções cutâneas, bolhas ou sintomas semelhantes a queimaduras causadas pelo sol. Essas reações podem ocorrer poucas horas após a exposição ao sol, mas, às vezes, podem demorar alguns dias para aparecer.

Nem todas as pessoas têm esses efeitos colaterais. Algumas pessoas têm apenas de vez em quando.

O que observar

O seu médico pode prescrever alguns tipos de medicamentos que podem causar uma reação ao sol. Você deve prestar atenção aos seguintes:

- Antibióticos utilizados para combater infecções
- Pílulas anticoncepcionais (contraceptivos orais)
- Estatinas utilizadas para baixar o colesterol
- Sulfonilureias para o tratamento da diabetes tipo 2

Existem medicamentos de venda livre que também podem causar esses efeitos colaterais. Os mais comuns são os anti-histamínicos e os anti-inflamatórios não esteroidais, como o ibuprofeno e o naproxeno.

Todos os medicamentos são acompanhados por informações de advertência. Leia tudo com atenção. Pode pedir para você evitar a exposição ao sol. Fale com o seu médico em caso de dúvidas.

Proteja a sua pele

Passos simples que podem ajudar você a proteger a pele contra o câncer e a reduzir o risco de efeitos colaterais da luz do sol:

- Entre às 10h e às 14h, procure locais com sombra.
- Utilize blusas de manga longa, calças, óculos de sol e chapéu de abas largas.
- Utilize um protetor solar de amplo espectro e resistente à água. O FPS deve ser, no mínimo, 30. Reaplique o protetor solar a cada 2 horas.



+ Informações de saúde

Mantenha-se fresco neste verão

As temperaturas no Oregon podem ficar muito altas. O calor pode até ser perigoso. Num clima extremamente quente, você pode ficar gravemente doente, como pegar uma insolação. Você pode tomar providências para se proteger a proteger a sua família. Verifique a previsão do tempo todos os dias antes de sair de casa.

Além disso, certifique-se de que o seu ar-condicionado esteja funcionando bem. Saiba onde estão localizados os lugares que oferecem refrigeração em sua região, como o shopping ou a biblioteca local. Saiba mais informações em www.heat.gov. Se você precisar de mais ajuda para encontrar formas de se manter fresco ou lugares para ir, ligue para **1-800-562-4620**.



Proteja-se da fumaça dos incêndios florestais

No Oregon, os incêndios florestais podem ser muito intensos. Podem se alastrar por grandes áreas e durar muito tempo. Você precisa ficar atento para se manter em segurança. Esteja preparado para sair de casa se o incêndio chegar perto demais.

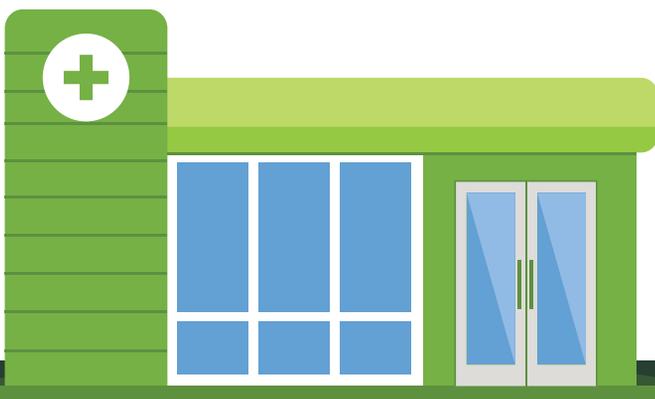
A fumaça também pode piorar a qualidade do ar. Respirar esse ar pode provocar graves problemas de saúde. Tenha uma lista dos centros de evacuação locais. Cadastre-se para receber notificações de emergência na sua região. Você pode se cadastrar em oralert.gov. Se precisar de ajuda para obter um filtro de ar, entre em contato conosco pelo telefone **1-800-562-4620**.



Vá ao lugar certo na hora certa

Você jamais pediria para que o seu mecânico cortasse a sua grama, assim como nunca trocaria o óleo do seu carro em uma floricultura. Os cuidados médicos funcionam da mesma forma.

O seu médico é o seu principal contato para cuidar da sua saúde. Mas aonde você deve ir quando tiver uma necessidade médica imediata ou grave ou quando acontecer fora do horário de atendimento? Este é o melhor lugar para ir com base nas suas necessidades.



Unidades de Pronto Atendimento

Alguns problemas de saúde não são emergências, mas requerem ajuda rápida. As unidades de pronto atendimento tratam:

- Sintomas de resfriado, gripe e COVID-19
- Queimaduras e reações alérgicas não graves
- Estiramentos, distensões e ossos quebrados
- Pequenos arranhões e cortes
- Picadas de insetos, hera venenosa e outras erupções cutâneas

Essas clínicas são rápidas, mas não têm o seu histórico médico.

O que fazer depois de ir ao pronto-socorro

Quando estamos no pronto-socorro, tudo o que queremos é chegar a casa sãos e salvos, e ficar lá. Veja 3 dicas importantes para ajudar a evitar uma nova ida ao hospital.

1 Siga as instruções. Leia atentamente as instruções escritas sobre a alta do pronto-socorro e esclareça todas as dúvidas antes de ir embora. Quando chegar em casa, siga-as.

2 Lembre-se dos seus medicamentos. Tome todos os seus medicamentos, incluindo os que foram prescritos no pronto-socorro, conforme indicado. Tome-os até o seu médico lhe dizer para parar, mesmo que se sinta melhor.

3 Marque a sua próxima consulta. As instruções de alta podem dizer quando você deve fazer uma revisão com o seu médico. Marque e vá à sua revisão. Entre em contato imediatamente se você começar a piorar ou tiver novos sintomas. Além disso, entre em contato conosco em caso de dúvidas sobre as suas instruções.

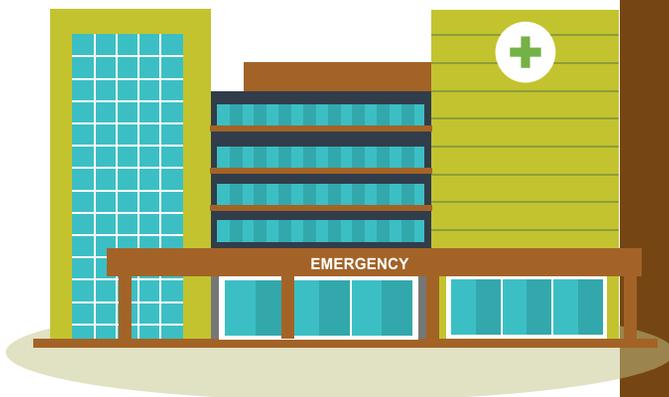
Estamos aqui para ajudar em qualquer dia, a qualquer hora. LINHA DE APOIO DE ENFERMAGEM 24 HORAS POR DIA, 7 DIAS POR SEMANA 1-800-562-4620 Ligue a QUALQUER HORA para falar com um enfermeiro.

Pronto-Socorro

Quando nos ferimos gravemente ou ficamos muito doentes, cada minuto faz a diferença. Disque **911** ou vá ao pronto-socorro. Algumas emergências com risco de morte incluem:

- Dificuldade para respirar ou falar
- Dor súbita e intensa, principalmente no peito ou no estômago
- Tosse ou vômito com sangue
- Ferimentos resultantes de um acidente de trânsito grave
- Hemorragia, vômito ou diarreia que não param
- Lesões na cabeça ou na coluna

Se você for a uma unidade de pronto atendimento ou ao pronto-socorro, faça o acompanhamento com o seu médico após a consulta.



Oregon Health Plan Care Coordination
P.O. Box 2480
Tualatin, OR 97062

Pronto para largar o tabaco?

Fale com um orientador
especialista no assunto disponível
24 horas por dia, 7 dias por
semana, em mais de 170 idiomas:
1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)
1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569)

On-line:
www.quitnow.net/oregon

Ligue para **1-800-562-4620** para falar sobre qualquer um dos temas deste boletim informativo ou quaisquer outras questões de saúde. Acesse o nosso site em **www.OHPCC.org**.

10292I

Desenvolvido por Krames, uma solução WebMD Ignite

Lancheiras saudáveis para a volta às aulas

É hora de começar do zero. Repense as rotinas de almoço dos seus filhos no início de um ano letivo.

Faça com que metade da refeição seja composta por vegetais e frutas. O resto deve ser constituído por cereais integrais e proteínas. Considere aves ou carnes magras, frutos do mar, ovos, nozes, sementes, feijões, grãos e tofu ou outros produtos de soja. Além disso, use esses truques e guloseimas deliciosas:

- **Substitua o pão branco por pão integral**, pão de fermentação natural, tortilhas ou pão pita nos sanduíches.
- **Queijos, frango grelhado, frutas e legumes são mais fáceis de comer se** forem cortados em fatias, cubos ou pedaços pequenos. (Os alimentos que podem ser comidos com as mãos também poupam tempo na hora de comer!)
- **Tempere a comida com salsa ou húmus.** Ambos combinam com vegetais crus, maçã fatiada, biscoitos integrais, alimentos em cubos e outras guloseimas saudáveis.
- **O almoço deve ser interessante, divertido e feito com amor.** Em vez de sanduíches quadrados, crie formas divertidas utilizando cortadores de biscoitos. Você também pode escrever algo num guardanapo.

Uma injeção para uma boa saúde

As vacinas do seu filho estão em dia? As vacinas protegem as crianças de doenças graves, como o sarampo e a tosse convulsa. Funcionam agora e no futuro.

As vacinas pediátricas impedem que os germes se espalhem facilmente. Isso faz com que locais como salas de aula e parques sejam mais saudáveis para todos. As vacinas ajudam o seu filho, mas também ajudam a evitar a propagação de doenças para bebês que são muito jovens para tomar vacina ou que têm problemas de saúde.

Fale com o médico do seu filho em caso de dúvidas e sobre as vacinas que o seu filho precisa tomar.

