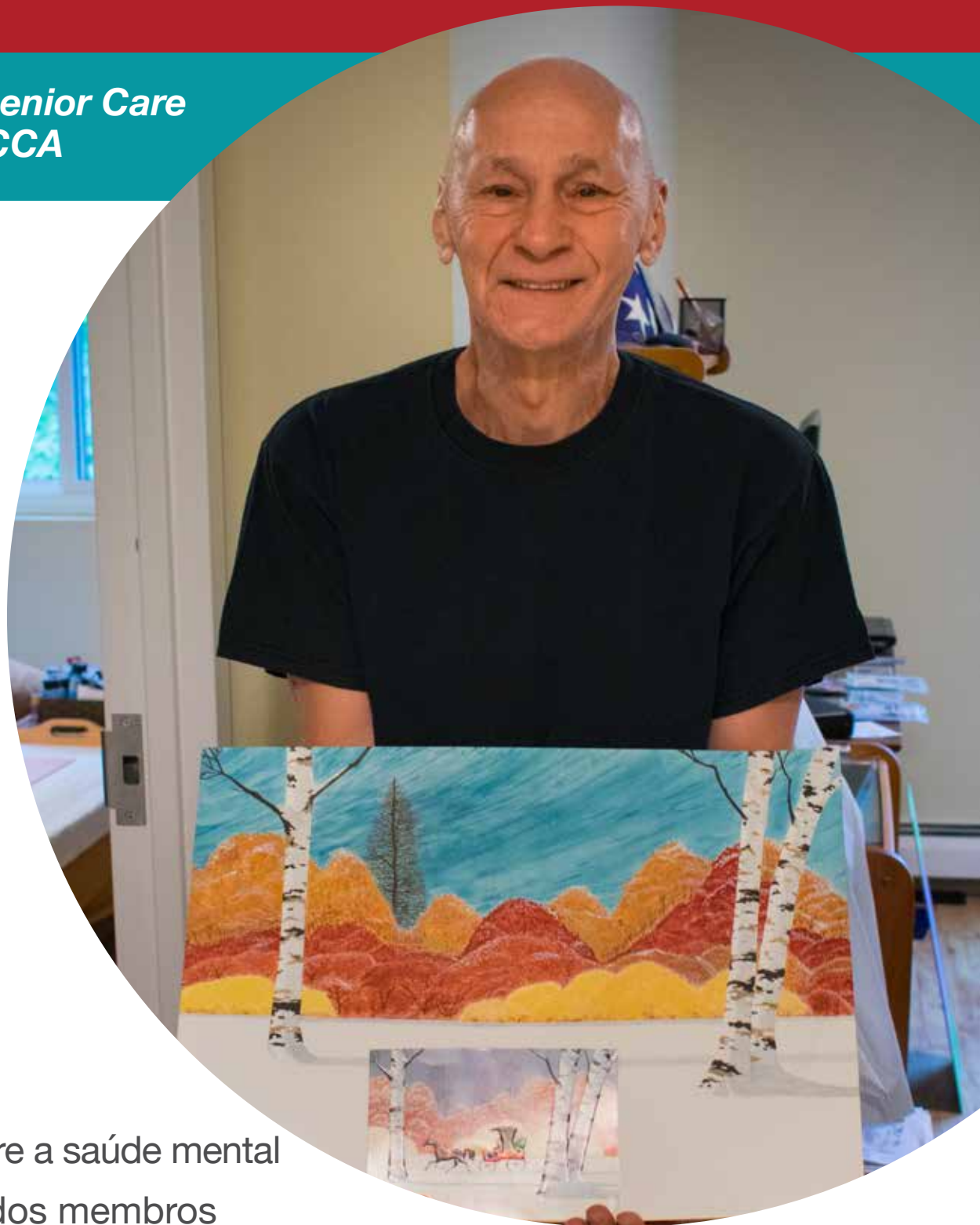


Check Up

*Revista do Senior Care
Options da CCA*



Índice:

- Factos sobre a saúde mental
- Destaque dos membros
- Assumir o controlo da sua vida
- Alerta de burla!

6 factos sobre a saúde mental

Pedir ajuda pode ser um dos aspetos mais difíceis na manutenção da nossa saúde mental. É difícil falar com alguém sobre os nossos problemas e sentimentos. Mas a saúde emocional e mental é tão importante para o nosso bem-estar como a saúde física.

Mais pessoas estão a aperceber-se de que a saúde mental é importante e estão a aprender mais sobre os problemas de saúde mental. Seguem-se seis aspetos a saber sobre os problemas de saúde mental.

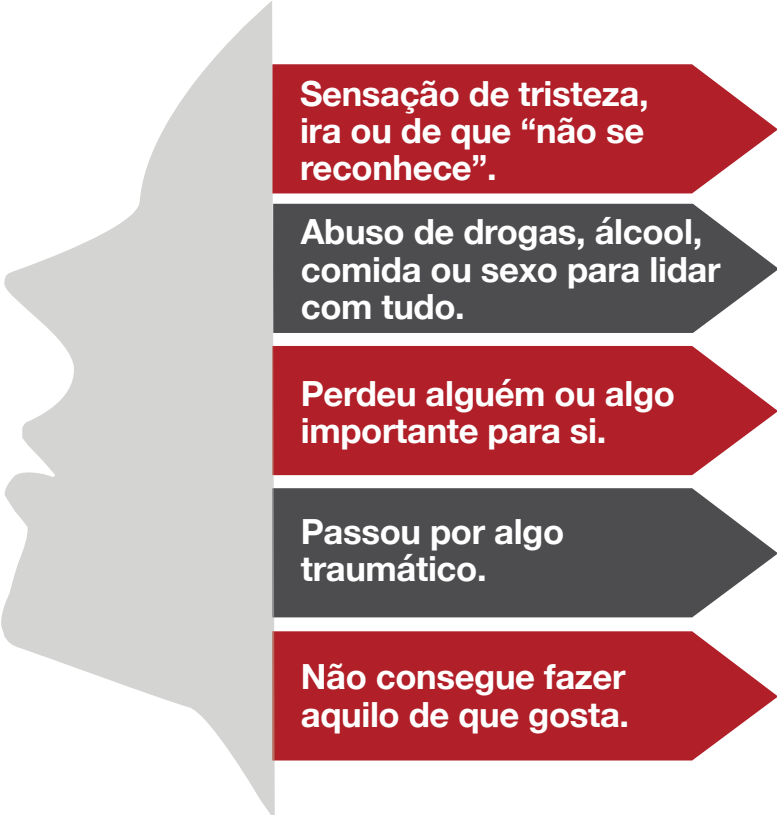
Problemas de saúde mental:

- 1** **NÃO** são culpa de ninguém
- 2** Podem ter um impacto na saúde física
- 3** São tão comuns como as doenças físicas
- 4** Podem piorar se forem ignorados
- 5** São tratáveis
- 6** Afetam o dia a dia (relações, trabalho, sono, etc.)

Os problemas de saúde mental podem ser tratados?

Sim! A boa notícia é que os problemas de saúde mental podem ser tratados. Podem ser necessários algum tempo e paciência para encontrar formas de lidar com os problemas que sejam adequadas às suas necessidades. Assim que o fizer, tal pode ter um grande impacto na forma como se sente. O tratamento pode ser uma mistura de coisas, como medicação combinada com um determinado tipo de terapia.

Sinais de que está na altura de procurar ajuda



Sensação de tristeza, ira ou de que “não se reconhece”.

Abuso de drogas, álcool, comida ou sexo para lidar com tudo.

Perdeu alguém ou algo importante para si.

Passou por algo traumático.

Não consegue fazer aquilo de que gosta.

Como posso obter ajuda?

O primeiro passo é identificar quando é que as emoções e sentimentos estão a afetar a sua vida. O passo seguinte é pedir ajuda. É necessário ter muita força para pedir ajuda. Fale com o seu parceiro de cuidados da CCA, que o pode pôr em contacto com médico de saúde comportamental da sua equipa de cuidados. O indivíduo em questão recebeu formação e está aqui para o ajudar a encontrar os prestadores e tratamento certos adequados às suas necessidades.

Destaque dos membros: conheça Jim



“Sempre me interessei pela arte, mas nunca consegui concretizar nada. Às vezes apenas não me importava, não queria lidar com nada.”

Jim, um membro do plano Senior Care Options que sofre de depressão e ansiedade, juntou-se à Commonwealth Care Alliance há cerca de seis anos quando estava num momento difícil. "Estava a desistir. A minha saúde mental não era boa e, agora que estava mais velho, só me queria render."

Depois de conhecer o seu parceiro de cuidados pela primeira vez, Jim soube que tudo seria diferente. "Gostei do facto de a CCA vir ao meu encontro. Já tive outra cobertura, mas tinha de me manter a par de tudo. A CCA acompanha-me e mantém o contacto."

O parceiro de cuidados de Jim incentiva-o a sair e a trabalhar nas suas pinturas, o que o tem ajudado a manter-se positivo. "Pintar o que quer que seja é um passo em frente. Às vezes trabalho na minha arte durante horas a fio. Quando pinto algo que me agrada, é uma boa sensação."

Jim encontra inspiração no colorido bordado com contas dos índios Crow, no estado de Montana, e espera participar numa próxima exposição de arte comunitária.

“Agora tenho uma pequena alegria na minha vida... Estou orgulhoso de estar a fazer algo com o meu tempo, de estar a mostrar quem realmente sou.”

Dicas para começar um novo hobby

Concentre-se numa coisa de cada vez. Escolha uma pequena quantidade de tempo que irá dedicar ao seu hobby todos os dias ou semanas.



Aqui para si, de dia ou de noite



Sabia que temos uma linha telefónica 24 horas por dia, 7 dias por semana para membros com sintomas relativos a problemas médicos, de saúde mental ou de consumo de drogas? A unidade de resposta médica (Clinical Response Unit - CRU) da CCA é um recurso à sua disposição 24 horas por dia, 365 dias por ano.

Contacte a CRU para falar com um enfermeiro licenciado ou com um consultor de saúde mental acerca de sintomas como:

- Febre moderada
- Náuseas
- Micção frequente ou dolorosa
- Reações alérgicas de carácter ligeiro
- Vômitos ou diarreia
- Falta de ar, tonturas
- Dor de garganta
- Dor de ouvidos ou nos seios nasais

Contacte o serviço de apoio a membros através do número [1-866-610-2273 \(TTY 711\)](tel:1-866-610-2273) e siga o solicitado para entrar em contacto com a CRU.

Assuma o controlo da sua vida!

Tem uma doença crónica como diabetes ou hipertensão arterial? Quer aprender novas formas de gerir e prosperar com a sua doença? Em caso afirmativo, um dos workshops gratuitos de formação em saúde da CCA pode ajudá-lo. Os programas de grupo concentram-se em como autogerir doenças crónicas.

Ao longo de seis semanas, irá aprender novas formas de retomar o controlo do seu bem-estar. É também uma ótima oportunidade de conhecer pessoas que partilham os mesmos desafios relativamente à saúde.



Obtenha mais informações acerca da formação gratuita em saúde da CCA

Fale com o seu parceiro de cuidados ou ligue para **1-877-783-8113 (TTY 711)** para se inscrever ou obter mais informações.

Os nossos programas

My Life, My Health (A minha vida, a minha saúde)

Para membros com doenças crónicas como artrite, hipertensão arterial e problemas de sono, abrangemos tópicos como a gestão de sintomas e a comunicação com os médicos e familiares.

The Sweet Taste of Success (O doce sabor do sucesso)

Para membros com diabetes, este programa abrange tópicos como comer de forma saudável, atividade física e medicação.

Busy Hands, Healing Minds (Mãos ocupadas, mentes em recuperação)

Este programa destina-se a pessoas que estão a gerir depressão ligeira a moderada. Anime-se com atividades sociais divertidas como jogos e artes e ofícios para o ajudar a ganhar energia e sentir-se positivo!

As aulas são dadas em locais diferentes e a CCA fornece transporte. Também oferecemos um programa de parceria para membros que têm ou estão em risco de desenvolver doenças cardiovasculares.

Os programas são oferecidos em inglês e espanhol.



Está no Facebook? Nós também!

Siga-nos em www.facebook.com/CommonwealthCareAlliance

Alerta de burla!

Todos os anos, as burlas prejudicam milhões de pessoas. Uma burla é uma tentativa não verdadeira, por parte de uma pessoa ou organização, de obter as suas informações pessoais ou dinheiro. Os burlões dizem de tudo e utilizam vários métodos para extorquir dinheiro às pessoas. Podem contactá-lo através de:

- Chamadas
- E-mails
- Mensagens de texto
- Cartas
- Sites falsos
- Ida a sua casa



Como se proteger

Se achar que alguém o está a tentar burlar, lembre-se destas dicas fundamentais, mesmo quando for contactado por pessoas que possa conhecer:

- **Nunca forneça ou confirme informações confidenciais**, como a sua conta bancária, número de cartão de crédito ou número da Segurança Social.
- **Não confie num nome ou num número de telefone.** Os burlões usam nomes que soam oficiais e falsificam números de telefone e endereços de e-mail para que confie neles.
- **Nunca dê dinheiro a alguém que o exija.** Não envie dinheiro por correio, pague com um cartão de oferta, ou faça uma transferência.
- **Faça perguntas e peça informações por escrito que possa verificar.**

Se não tiver a certeza, certifique-se de que abranda e dedica algum tempo a pensar antes de dar dinheiro ou informações pessoais. Fale com alguém de confiança e verifique sempre a afirmação. Se se sentir confortável, pode falar com o seu parceiro de cuidados da CCA. Este pode ajudá-lo a realizar uma verificação adicional das informações.



Lembre-se...

A CCA liga-lhe frequentemente para que responda a inquéritos ou para o lembrar quando tem marcações e testes importantes. **A CCA nunca lhe irá pedir o número da Segurança Social ou as informações bancárias.**

SINAIS DE AVISO COMUNS RELATIVOS A BURLAS

- ▶ Afirma que tem um investimento de baixo risco que lhe irá dar um lucro maior do que em qualquer outro sítio
- ▶ Diz que ganhou muito dinheiro numa lotaria ou aposta
- ▶ Insiste em confidencialidade e dissuade-o quanto a fazer perguntas e obter mais informações
- ▶ Pressiona-o no sentido de agir rapidamente ou de tomar uma decisão de imediato
- ▶ Diz que um amigo ou familiar está com problemas
- ▶ Oferece-se para o "ajudar" a recuperar dinheiro que já perdeu
- ▶ Afirma que é da Administração da Segurança Social ou do IRS

Member Voices a fazer uma GRANDE diferença!

Desde 2017, os membros da CCA, como é o seu caso, têm partilhado os seus comentários através do programa Member Voices.

2019 até ao momento



Falámos de assuntos como...



Obrigado a todos os que participaram

Este contributo ajuda a CCA a identificar formas de melhorar os serviços e cuidados que presta. No programa Member Voices, os membros partilham aquilo que funciona, e o que não funciona, de várias formas.

Se gostaria de se juntar ao programa Member Voices da CCA, contacte Emily Escobar através do número **857-246-8862** ou do e-mail membervoices@commonwealthcare.org.



Pharmacy Corner

4 formas de garantir que os seus medicamentos O ajudam neste verão e durante todo o ano!

1 Armazene-os corretamente

Verifique sempre o rótulo ou fale com o farmacêutico para obter instruções de armazenamento. A maioria dos medicamentos deve ser armazenada à temperatura ambiente, longe do calor, humidade e luz. E não os deixe no carro.

2 Obtenha rótulos no seu idioma

Peça que os rótulos dos seus medicamentos receitados estejam escritos no seu idioma principal. A maioria das farmácias pode imprimir rótulos no idioma que pretender. Tal pode ajudá-lo a evitar quaisquer erros de medicação.

3 Inscreva-se para receber lembretes de reabastecimento

Muitas farmácias podem enviar-lhe uma mensagem de texto ou ligar-lhe quando estiver na altura de reabastecer ou aviar as suas receitas. Pergunte na sua farmácia como se deve inscrever!

4 Peça um fornecimento para 3 meses

Poderá obter uma receita do seu médico para 3 meses. Ou peça na farmácia que entrem em contacto com o seu médico para mudar a sua quantidade atual para uma com a duração de 3 meses. Fazer um abastecimento de 3 meses significa que não necessita de ir levantar os seus medicamentos todos os meses.



Lembre-se!

O seu plano SCO da CCA abrange um vasto conjunto de medicamento receitados e alguns medicamentos não sujeitos a receita médica sem custos para si.

Precisa de mais informações?

Se tiver questões acerca dos seus benefícios de farmácia, fale com o seu parceiro de cuidados da CCA ou contacte o serviço de apoio a membros através do número **866-610-2273 (TTY 711)**, das 8:00 às 20:00, 7 dias por semana.

Espetadas de frango

A trazer cor para o grelhador.

Neste verão, torne-se num mestre dos grelhados com esta receita fácil de espetadas de frango. Perfeita para impressionar a família, vizinhos e amigos no próximo churrasco!

Tempo de preparação: 2 horas | **Tempo de assadura:** 10 minutos



Espetadas de frango

Ingredientes

- 1 kg de peito de frango sem pele e ossos, cortado em cubos de cerca de 4 cm
- 1/8 de chávena de molho de soja com baixo teor de sódio
- 1/8 de chávena de azeite
- 1 colher de chá de orégãos
- 1/2 chávena de sumo de limão
- 3 dentes de alho, finamente cortados
- 3 pimentos, cortados em pedaços de tamanho médio
- 1 curgete, cortada em fatias com cerca de 1 cm de espessura
- 1 abóbora de verão ou amarela, cortada em fatias com cerca de 1 cm de espessura
- 1 cebola, cortada em fatias finas
- 1 limão partido ao meio
- 10 espetos de madeira

Preparação

1. Coloque o frango numa taça. Não se esqueça de lavar as mãos corretamente depois de tocar na carne crua. Adicione o molho de soja com baixo teor de sódio, o azeite, os orégãos, o sumo de limão e o alho. Misture bem. Cubra a taça e coloque-a no frigorífico durante, pelo menos, 2 horas.
2. Depois de o frango ter marinado, ou absorvido o tempero do molho, pré-aqueça o grelhador a uma temperatura média a alta.
3. Coloque os pedaços de frango, pimento, curgete, abóbora e cebola nos espetos de madeira. Basta espetar o espeto no meio de cada pedaço de comida.
4. As espetadas terão de cozinhar durante cerca de 10 minutos. Coloque as espetadas no grelhador. Aos 5 minutos, vire as espetadas para garantir que tudo está a assar de forma uniforme. Antes de remover todas as espetadas, verifique o frango para garantir que está completamente assado e não está rosado no meio.
5. Remova as espetadas com tenazes.
6. Coloque as espetadas num prato e esprema as metades de limão sobre as mesmas para lhes conferir sabor adicional.

Informação nutricional:

Dose: 1 espetada

Doses por receita: 10 espetadas

Nutrição por dose:

Calorias: 153

Gordura total: 5,1 mg

Colesterol: 58 mg

Sal (sódio): 220 mg

Hidratos de carbono totais: 6 g

Açúcares: 3,5 g

Proteína: 20,6 g

O One Care Program (Medicare-Medicaid) da Commonwealth Care Alliance (CCA) é um plano de Saúde Coordenado oferecido sob contrato com a Centers for Medicare e o Innovation Center da Medicaid Service e a Commonwealth of Massachusetts/EOHHS. A inscrição no Plano depende da renovação do contrato para proporcionar benefícios aos inscritos.



5 dicas para diversão segura no verão

Lembre-se destas 5 dicas de segurança fáceis quando se dirigir ao exterior para desfrutar do tempo agradável:

- 1 Utilize protetor solar
- 2 Use óculos de sol com proteção UV
- 3 Beba água
- 4 Mantenha a comida coberta e fresca
- 5 Esteja atento à temperatura



Verifique também os seus medicamentos!

Alguns medicamentos podem tornar a pele mais sensível a queimaduras solares ou à desidratação. Os antibióticos, diuréticos, medicamentos antiepiléticos, medicamentos anti-inflamatórios e até mesmo alguns medicamentos para baixar o colesterol podem provocar sensibilidade ao calor ou ao sol. Procure um aviso na embalagem ou pergunte ao seu parceiro de cuidados ou prestador de cuidados primários.