

Check Up

Verão de 2021

Revista do Membro CCA

Conteúdo

- Aprenda a planear refeições dentro do orçamento
- Obtenha ajuda para pagar a Internet
- Conheça Charlie, Membro da CCA
- Experimente uma salada saborosa que é tudo menos aborrecida!
- Ajude a proteger-se contra a variante Delta da COVID-19



Membro em destaque: **Charlie**

O membro da SCO Charlie sofreu de uma compulsão por acumulação de objetos toda a sua vida. Sentiu-se muitas vezes constrangido por receber consultas domiciliárias porque estas eram perturbadoras, e sentia-se julgado. No passado, as consultas domiciliárias também significavam que seria despejado ou tinha de ir a tribunal. Quando entrou para a CCA pela primeira vez, Charlie evitou ir a casa durante o tempo que poderia recear que algo de mau pudesse acontecer.

A CCA fez uma parceria com Charlie e Marybel, uma profissional de saúde (HOW) que o ajuda a aceder aos recursos da comunidade. Charlie e Marybel ficaram a conhecer-se ao longo de várias chamadas telefónicas e Charlie apercebeu-se de que Marybel se preocupava genuinamente com ele.



Fotografia de cortesia de Charlie

“**Foi mais do que apenas cumprir um objetivo, foi sobre mim.**”

Ele começou a sentir-se melhor ao falar com Marybel à medida que o tempo passava.

Marybel deu a Charlie atenção individualizada para ajudar a satisfazer as suas necessidades. Como um COMO, Marybel fornece a membros como Charlie recursos e apoio emocional, em vez de fazer o trabalho por eles. “Encontramo-nos com os membros onde eles estão,” afirma.

Ao trabalhar com Marybel, Charlie apercebeu-se de que queria retribuir à sua comunidade e tornar-se defensor dos idosos. Concluiu recentemente cursos numa faculdade comunitária local para se tornar um profissional de saúde comunitário certificado e está atualmente a fazer estágio no terreno.



Ajude a proteger-se contra a variante Delta da COVID-19

De acordo com o CDC, a vacina da COVID-19 é a melhor proteção contra o coronavírus e as suas variantes. Uma variante é quando um vírus sofre uma mutação ou muda à medida que se espalha para cada vez mais pessoas. A variante Delta espalhou-se por Massachusetts e, de acordo com a Associação Médica Americana, é mais contagiosa do que o vírus original.

O CDC recomenda que a toma da vacina seja a melhor forma de parar a transmissão e de se proteger a si e aos seus entes queridos. Se precisar de ajuda para obter a vacina contra a COVID-19, fale com o seu parceiro de cuidados da ACC. Para mais informações sobre a segurança da vacina da COVID-19, visite [commonwealthcarealliance.org/covid-19-vaccine-safety](https://www.commonwealthcarealliance.org/covid-19-vaccine-safety).

Consultou o seu médico de família ultimamente?

Os médicos de cuidados primários podem ajudá-lo a manter o ritmo da sua saúde e ajudá-lo a detetar e prevenir problemas graves. Isto também é chamado de cuidados preventivos. O seu médico de cuidados primários pode:

- Realizar exames médicos de rotina
- Triar condições em risco
- Fornecer instruções de cuidados pessoais
- Prescrever medicamentos
- Compreender novos sintomas
- Encaminhar para especialistas



Alguns serviços de cuidados preventivos foram interrompidos durante a COVID-19. É importante que consulte o seu médico agora para se certificar de que está a receber os cuidados de que necessita. O seu médico poderá sugerir diferentes rastreios preventivos, dependendo da sua idade, sexo e saúde, incluindo para:

- Cancro colorretal
- Pressão arterial
- Cancro da próstata
- Diabetes tipo 2
- Cancro da mama
- Depressão
- Cancro do colo do útero
- Obesidade

Precisa de um médico de cuidados primários?

A CCA oferece uma grande rede de médicos de cuidados primários que trabalham na sua comunidade. Além disso, oferecemos viagens para o ajudar a chegar às suas consultas. Para encontrar um médico, visite o nosso diretório em commonwealthcarealliance.org/find-a-doctor.



Cinco dicas para se manter fresco quando está calor

O calor pode dificultar o verão, especialmente para pessoas com doenças crônicas. Estas 5 dicas podem ajudá-lo a manter-se fresco e evitar problemas de saúde relacionados com o calor:

- 1 Obtenha alguma sombra.** Se ficar demasiado quente, encontre uma árvore sombreada onde possa fazer uma pausa.
- 2 Demore o tempo necessário.** Vá devagar quando fizer atividades ao ar livre, para que não fique demasiado quente. Coloque o protetor solar antes de sair e volte a aplicar a cada duas horas.
- 3 Mantenha-se hidratado.** Não se esqueça de beber muita água quando estiver quente lá fora, mesmo que não tenha sede.
- 4 Mantenha-se fresco em casa.** É melhor rodar os ventiladores de teto no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio para que o ar sopra e crie uma brisa na sua pele.
- 5 Procure ar condicionado.** O ar condicionado é a melhor defesa contra doenças relacionadas com o calor e morte. Contacte o seu departamento de saúde local para encontrar abrigos com ar condicionado na sua área.



Quem é que me está a ligar e como sei em quem confiar?

Os golpistas podem alegar estar a ligar em nome da CCA para obter as suas informações pessoais. Se não tiver certeza se a pessoa que faz a chamada é parceiro da CCA ligue-nos para o número **866-610-2273 (TTY 711)**, das 8h às 20h, de segunda a sexta, e das 8h às 18h, de sábado e domingo, para verificar o seu nome e organização.

Quem está a ligar da CCA:

- Clinical Support Services (CSS)
- Coordinated Transportation Solutions (CTS)
- Firstsource
- LifePod®
- Matrix
- Signify Health
- NationsOTC
- Symphony Performance Health Analytics (SPH)
- Progressive Healthcare Solutions (PHS)

Também estabelecemos parcerias com recursos comunitários, tais como agências de serviços de apoio geriátrico e envelhecimento, para prestar os cuidados e serviços de que necessita. Estas organizações irão telefonar-lhe diretamente para agendar estes serviços.

Conheça Jessica, uma enfermeira na CCA

Jessica Menard lembra-se muito claramente do momento em que decidiu tornar-se enfermeira, e não advogada. Quando era jovem, a sua Babci – a palavra polaca para “avó” – passava muito tempo no hospital hospital. Quando chegou a altura de Jessica dizer adeus, ela sabia o que era suposto fazer com a sua vida.

"Em criança, os hospitais apavoravam-me, mas isso começou a mudar enquanto passava tempo com a minha Babci", diz Jessica. "Vê-la doente e a fugir de mim enquanto me sentia tão impotente mudou realmente a minha perspetiva e eu sabia que os cuidados de saúde eram o meu verdadeiro chamamento."

Depois de se licenciar na escola de enfermagem e trabalhar algum tempo em cuidados urgentes, Jessica entrou na CCA em setembro de 2020 como enfermeira. Ela diz que foi surpreendida pela resposta da empresa e pela abordagem aos cuidados. "Os membros estavam a ser tratados ao longo da pandemia, as suas necessidades estavam a ser satisfeitas e o pessoal estava a adaptar-se a novas formas de prestar cuidados, tudo isto de uma forma tão graciosa", afirma.



“**A CCA manteve as necessidades dos nossos membros na vanguarda. Durante este período desafiante, não consigo imaginar trabalhar num local mais especial.**”

Obtenha ajuda para pagar a Internet

O Benefício de Emergência de Banda Larga é um programa temporário gerido pelo governo que pode ajudá-lo a pagar o serviço e equipamento de Internet. Os agregados familiares elegíveis recebem:

- Até 50 dólares por mês no seu serviço e equipamento de Internet
- Um desconto único de até 100 dólares para comprar um computador ou tablet



Todos os membros da CCA são elegíveis para o programa com base no seu estado na MassHealth. Para mais regras sobre a elegibilidade, visite [commonwealthcarealliance.org/paying-for-internet](https://www.commonwealthcarealliance.org/paying-for-internet).

O programa terminará quando os fundos esgotarem, ou seis meses após os EUA terminarem a emergência de saúde devido à COVID-19. O seu fornecedor de Internet deverá notificá-lo quando o programa estiver programado para terminar.



Planeie refeições dentro do orçamento

O planeamento de refeições pode ser uma forma fácil de fazer refeições saudáveis sem gastar dinheiro. Ao planear as suas refeições antecipadamente, pode certificar-se de que não excede o seu orçamento ou compra alimentos que não irá comer. Aqui estão algumas dicas para um plano de refeições com orçamento:

- ✓ Faça uma lista das refeições que quer comer durante a semana; para ideias, visite: myplate.gov/myplate-kitchen
- ✓ Escolha refeições que pode preparar em lotes e guardar no frigorífico durante vários dias - sobras podem poupar-lhe tempo e dinheiro
- ✓ Note que refeições usam muitos dos ingredientes que já tem em casa - dessa forma, pode comprar menos
- ✓ Para grãos mais saudáveis e económicos, escolha arroz integral e massa
- ✓ Compre alimentos enlatados — duram mais tempo do que os alimentos frescos (mas certifique-se de que lê os rótulos para gordura adicionada, açúcar e sal)
- ✓ Veja o que “é da época” ao comprar produtos frescos – compre apenas o que pode usar antes que se estrague
- ✓ Evite refrigerantes e outras bebidas açucaradas; a água é mais económica e saudável!
- ✓ Verifique os folhetos para obter cupões ou promoções sobre os ingredientes de que precisa
- ✓ Faça uma lista de mercearias de tudo o que precisa *antes* de sair de casa
- ✓ Coma antes de fazer compras. Ir à mercearia com o estômago vazio pode levar a compras impulsivas e a escolhas alimentares pouco saudáveis

Certifique-se de que as coisas são simples! As refeições saudáveis não têm de ser complicadas e menos itens significam que gastará menos dinheiro. **Pronto para começar? Obtenha ideias de receitas de myplate.gov/myplate-kitchen.**



Não se esqueça da sua vacina contra a gripe este ano

A época da gripe está mesmo ao virar da esquina, o que significa que está na hora de começar a pensar em tomar a sua vacina anual contra a gripe. Se acha que não vai conseguir tomar a vacina da gripe sozinho, fale com o seu parceiro de cuidados da CCA.

Salada de feijão branco e vegetais

Esta salada leve e saborosa está repleta de proteína para uma energia duradoura!

Tempo de preparação: 10 minutos

Tempo de cozedura: 0 minutos

Tempo total: 10 minutos

Ingredientes

- 2 chávenas de verduras para salada mistas
- 3/4 chávenas de legumes à sua escolha, como pepinos picados e tomates cherry
- 1/3 chávena de feijão branco enlatado, enxaguado e drenado
- 1/2 abacate, cortado em cubos
- 1 colher de sopa de vinagre de vinho tinto
- 2 colheres de chá de azeite extravirgem
- 1/4 colher de chá de sal kosher
- Pimenta moída na hora a gosto



Instruções

Combine verduras, vegetais, feijão e abacate numa tigela média. Regue com vinagre e azeite e tempere com sal e pimenta. Misture e transfira para um prato grande.

Informação nutricional

Tamanho da porção:

4 chávenas

Porções: 1

Calorias 360

Quantidade por porção

Total de gordura 24,6 g

Total de hidratos de carbono 29,7 g

Gordura saturada 3,6 g

Fibra dietética 13,3 g

Colesterol 61,2 mg

Açúcares 2,9 g

Proteína 10,1 g

Potássio 1291,6 mg

Fonte: *EatingWell.com*

Commonwealth Care Alliance (CCA) é um plano de saúde que contrata a Medicare e a MassHealth (Medicaid) para fornecer benefícios de ambos os programas aos inscritos. A adesão ao plano depende da renovação do contrato.

Check Up

Revista do Membro CCA

A CCA oferece cuidados urgentes em casa!

Sabemos o quão assustador e stressante pode ser quando começa a sentir-se mal, especialmente se não puder rápida ou facilmente ligar a um médico. Para ajudar, a CCA oferece aos nossos associados serviços de cuidados urgentes em casa simples e convenientes.

Os cuidados urgentes em casa podem ajudar os membros que estão a ter sintomas como:

- Dor abdominal
- Dor nas costas
- Queimaduras
- Tosse
- Febre/arrepios
- Sintomas de gripe
- Desidratação
- Enxaqueca
- Falta de ar
- Entorses e distensões
- E muito mais.

A CCA oferece o seu próprio programa de cuidados urgentes em casa para garantir uma colaboração próxima com a sua equipa de cuidados CCA. Para mais informações, fale com o seu parceiro de cuidados CCA ou ligue para 1-833-946-7833. Também pode visitar: www.instED.us.



O programa de cuidados urgentes domiciliários da CCA não está disponível em todas as áreas. Estão disponíveis outros prestadores de cuidados urgentes domiciliários na rede CCA. No caso de quaisquer doenças potencialmente fatais ou problemas médicos que necessitem de atenção imediata, ligue para o 911.