

Check Up

Primavera 2022

Revista do Membro CCA

Conteúdo

- O esgotamento da COVID é real: Saiba como geri-lo
- Como o membro CCA Kenny encontrou um estilo de vida mais saudável
- A primavera está no ar! Prepare-se para as alergias sazonais
- Cozinhe: Um chili saboroso que faz bem à saúde



TEMA ESPECIAL

Envelhecimento saudável, em casa:

Dicas de uma
enfermeira CCA



Fadiga da COVID-19:

Como lidar com os sentimentos de exaustão

Uma mensagem do Dr. Robert MacArthur, diretor médico da CCA

É difícil recordar os tempos antes da pandemia da COVID-19. A forma como vivemos as nossas vidas mudou e muitos de nós sentimos medo, ansiedade, depressão ou solidão. Após dois longos anos, pode estar farto do distanciamento social, usar máscara em público ou apanhar vacinas.

Os seus sentimentos são normais. Mas apesar das restrições estarem a ser levantadas, é fundamental manter-se vigilante. Na minha função como diretor médico na CCA, testemunhei o impacto do esgotamento da pandemia. Ao ultrapassar esta fadiga, podemos finalmente ter a oportunidade de superar este capítulo.

Seguem-se algumas sugestões para se manter positivo e em segurança durante as próximas semanas e meses:

- 1 Mantenha um estilo de vida saudável.** Quando estamos stressados, é fácil ceder perante hábitos pouco saudáveis. É importante manter uma dieta saudável e o exercício físico, se conseguir.
- 2 Compreenda os seus riscos.** Os comportamentos pouco saudáveis para lidar com os seus sentimentos, como fumar ou beber álcool, podem transformar-se em vícios. Participe em atividades seguras e saudáveis que lhe proporcionam um descanso mental.
- 3 Estabeleça rotinas positivas.** Cumprir horários pode ajudar a manter uma boa saúde mental. Procure efetuar refeições regulares, dormir o suficiente e ter tempo para relaxar.
- 4 Encontre formas de socializar.** Se ainda estiver apreensivo com os encontros presenciais, as chamadas telefónicas são uma excelente forma de ouvir as vozes que mais gosta: filhos, netos, irmãos e amigos. Estamos todos a passar por isto juntos e vamos superar isto juntos. Obrigado pela sua confiança na CCA.

Conte com a CCA para prestar cuidados segundo o modelo *uncommon care*®

A CCA está aqui para si. Os nossos membros podem ligar para a Linha de Aconselhamento de Enfermagem através do número 866-610-2273 (TTY 711) para obter ajuda com as dificuldades que enfrentam.

➔ Para ler mais dicas sobre como combater o esgotamento da COVID-19, vá a: commonwealthcarealliance.org/covid-19-burnout



Envelhecimento saudável, em casa:

Dicas de uma enfermeira CCA



Debbie Sylvester é doutorada em enfermagem e enfermeira. Como diretora de geriatria na CCA, ajuda os membros a viverem bem em casa à medida que envelhecem. O seu princípio orientador é que o envelhecimento é altamente individual. “As pessoas têm histórias e experiências diferentes. O essencial é descobrir o que é mais importante para eles”, afirma.

Debbie incentiva os membros a fazerem muitas perguntas sobre a sua saúde. “Não pense que sentir-se mal, com dores ou cansado é uma parte normal do envelhecimento. Não é”, refere Debbie. O envelhecimento não é sinónimo de saúde debilitada, onde não há espaço para melhorias.

“**É possível melhorar a saúde a qualquer momento e em qualquer idade. Nunca é demasiado tarde para começar a fazer exercício, ou para deixar de beber ou fumar.**”

Para envelhecer de forma saudável em casa, Debbie aconselha preparação. Fazer mudanças antecipadamente é uma boa forma de gerir as necessidades. O acesso à comunidade também é importante. “O apoio emocional pode ser proveniente de familiares, amigos, vizinhos, igrejas e outras organizações comunitárias”, diz Debbie.

Os prestadores de cuidados prestam serviços essenciais e apoio emocional. Mas quer sejam profissionais, familiares ou amigos, os cuidadores precisam de pausas para evitar o esgotamento. “É importante reconhecer que os prestadores de cuidados estão a trabalhar arduamente”, afirma.

Como membro da CCA, pode contactar o Serviço de Atendimento a Associados para discutir como podemos ajudá-lo a envelhecer bem em casa.



➔ Para ler uma versão mais longa deste artigo, vá a: commonwealthcarealliance.org/aging-well-at-home



Quer mais dicas para viver bem em casa?

Para nos ver em ação, visite a secção **Living Well at Home** do sítio Web. Irá encontrar notícias sobre saúde, histórias de membros e muito mais em commonwealthcarealliance.org/living-well-at-home.

Conheça Kenny, um membro da CCA

O membro da CCA, Kenny, era canalizador, mas os seus problemas de saúde impedem-no de trabalhar. Ele tem agora pé equino, uma doença que o impede de caminhar longas distâncias. Também enfrentou problemas cardíacos e tem dificuldade em respirar.

Antes de Kenny se associar à CCA, a coordenação dos seus próprios cuidados era difícil. A marcação de várias consultas deixou-o stressado. Agora, com a equipa de cuidados CCA, Kenny sente-se mais bem preparado para gerir as suas necessidades de saúde.

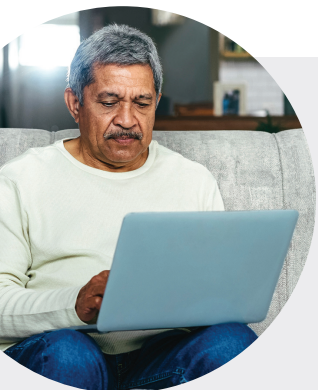


“A CCA disponibiliza uma experiência muito diferente de qualquer outro plano de saúde. Em qualquer outro lugar, somos apenas um número. Gosto dos cuidados pessoais que recebo.”

Kenny diz que está grato pelo facto da sua parceira de cuidados CCA, Autumn, ligar apenas para saber se está tudo bem, se não tiverem falado há algum tempo. Também está grato por contar com Matt, o médico de saúde comportamental da CCA. Não importa como Kenny se sente durante as consultas, Matt fá-lo sempre sentir-se apoiado.

A CCA também disponibiliza a Kenny um serviço de pré-embalamento de medicamentos. O complicado processo de organizar os comprimidos para a semana seguinte está resolvido. Kenny diz que isto mudou a sua vida. “Tinha dificuldades em tomar os medicamentos quando era suposto, mas agora é muito mais fácil”, diz Kenny.

No geral, o mais importante para Kenny é a familiaridade que advém de fazer parte da CCA. “Faz-nos sentir realmente como se fizéssemos parte de uma família”, afirma.



CCA lança biblioteca de saúde online

Os membros da CCA têm agora acesso a uma biblioteca online de artigos, vídeos, ferramentas de autogestão e outras informações para o ajudar a gerir melhor a sua saúde. Pode ficar a saber mais sobre várias doenças, incluindo diabetes, doenças cardíacas, asma e muito mais.

Para começar, vá a commonwealthcarealliance.org/living-well-at-home e clique na ligação da Biblioteca de Saúde.

Conheça Gina, uma enfermeira da CCA

O que é necessário para servir bem os membros da CCA? De acordo com Gina, uma enfermeira de triagem de Cuidados Primários da CCA, requer “desenvolver uma relação de confiança e acompanhar as necessidades do membro”.

Antes de ingressar na equipa de triagem de Cuidados Primários da CCA, Gina desempenhou a função de parceira de cuidados da CCA, trabalhando com membros para gerir as suas necessidades médicas. “Eu verificava os membros para saber como estão”, afirma Gina. “Estavam a sentir-se bem? Estavam a tomar os medicamentos? Estavam a consultar o médico regularmente?”

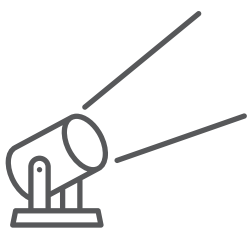
Gina também identificou as dificuldades que os membros enfrentavam e desenvolveu planos de cuidados personalizados. Fica sempre feliz por ver um doente a progredir. “Alcançar objetivos que criámos juntos dá-me muita satisfação”, diz Gina.

Nos cuidados primários da CCA, Gina presta agora serviços aos doentes das clínicas de cuidados primários da CCA. Ela recorre aos seus conhecimentos clínicos e experiência na gestão de casos para prestar cuidados primários de alta qualidade.

Devido à sua dedicação e compaixão, Gina é alvo de elogios. Um membro disse isto sobre ela:

“**A Gina é uma mais-valia da CCA. Ela escuta realmente e acompanha quaisquer problemas que possam surgir. Consigo contactá-la facilmente e é muito paciente.**”

Gina reconhece que os enfermeiros nem sempre têm a satisfação imediata de saber quando fizeram a diferença. “Quando pensamos que desempenhamos um bom trabalho, é sempre bom ouvir isso das pessoas que ajudamos.”



Gina foi nomeada para ser destacada na Check Up por um membro da CCA!

É nosso objetivo reconhecer os colaboradores que vão mais além pelos nossos membros. Envie-nos um email para **members@commonwealthcare.org** para nomear alguém na nossa equipa e poderá ver essa pessoa numa próxima edição!

A primavera está no ar! Prepare-se para as alergias sazonais

A primavera traz uma agradável mudança das temperaturas. Mas para muitas pessoas, a primavera é sinónimo de espirrar e fungar. As alergias sazonais podem ser um obstáculo às atividades ao ar livre. Se a estação primaveril for chuvosa, o bolor pode fazer com que os sintomas durem todo o verão.

Os alérgenos ambientais, como o pólen, também podem causar sintomas de asma. É por isso que as pessoas que vivem com asma podem estar em maior risco durante a época das alergias.

Os sinais de alerta de asma incluem:

- Falta de ar
- Aperto ou dor no peito
- Pieira
- Problemas de sono devido à dificuldade em respirar

Se sofre de alergias sazonais, estas dicas podem ajudar:

- Mantenha as janelas e portas fechadas
- Tome um duche e mude de roupa depois de passar tempo ao ar livre
- Aspire e limpe regularmente o pó de casa
- Não pendure a roupa no exterior
- Experimente medicamentos não sujeitos a receita médica para as alergias

A asma é tratada frequentemente com medicamentos e o uso de um inalador de recurso. Se sofre de alergias ou asma, fale com o seu prestador de cuidados primários para encontrar a melhor opção de tratamento para si.



O atendimento de urgência domiciliar pode ajudar com os sintomas da asma

Lidar com a asma pode ser complicado, sobretudo com sintomas graves. Se for difícil para si sair de casa, a CCA pode trazer-lhe cuidados urgentes. Em poucos minutos, poderá solicitar uma consulta de cuidados urgentes e, em poucas horas, um paramédico altamente qualificado irá prestar-lhe os cuidados de que necessita no conforto da sua própria casa.

Para solicitar uma consulta de atendimento de urgência domiciliar, telefone para a Linha de Aconselhamento de Enfermagem da CCA no telefone 866-610-2273 (TTY 711). *No caso de problemas médicos potencialmente fatais que necessitem de atenção imediata, ligue para o 911.*



Autogestão de Cuidados Complexos CCA

Assuma a responsabilidade pela sua saúde

Cerca de metade dos adultos nos EUA tem uma ou mais doenças crónicas. Se é um deles, a CCA disponibiliza serviços e ferramentas que podem ajudá-lo a gerir melhor a sua doença. O nosso programa de Autogestão de Cuidados Complexos podem ajudá-lo se tiver uma ou mais destas doenças:

- Doença pulmonar obstrutiva crónica (DPOC)
- Diabetes
- Insuficiência cardíaca

Os serviços incluem:

- Prestadores qualificados que trabalham com o seu médico de família para o ajudar a controlar a sua doença
- Consultas domiciliárias e por vídeo
- Avaliação para obter os serviços de que necessita
- Ferramentas para compreender e gerir melhor os seus sintomas
- Orientação para uma alimentação e vida saudáveis



A autogestão de cuidados complexos recebe excelentes classificações dos membros!

Num inquérito recente, os participantes do programa classificaram-no com **4,6 num máximo de 5 estrelas**

O que dizem os membros da CCA sobre a autogestão de cuidados complexos:

“

Saber que tinha alguém a apoiar-me e a acompanhar-me reforçou a minha confiança.”

“

Ser capaz de compreender a minha doença, os sintomas e as medidas a adotar, fez-me sentir capaz de gerir [a doença] melhor. Agora tenho a sensação de controlo.”

“

Depois, compreendi a minha doença e [o pessoal] apoiou-me totalmente.”

Para saber mais sobre o programa de Autogestão de Cuidados Complexos e se é adequado para si, fale com o seu parceiro de atendimento ou ligue para o Serviço de Apoio a Associados através do número 866-610-2273 (TTY 711).

Commonwealth Care Alliance (CCA) é um plano de saúde que contrata a Medicare e Medicaid para fornecer benefícios de ambos os programas aos inscritos. A inscrição no plano depende da renovação dos acordos.

Chili vegetariano fácil

Tempo total: 30 minutos

Doses: 4

Ingredientes

- 1 colher de sopa de óleo de canola
- $\frac{3}{4}$ de chávena de cebola branca finamente picada
- $\frac{1}{2}$ chávena de pimentão vermelho finamente picado
- 4 dentes de alho picados
- 2 colheres de sopa de piri-piri moído
- 1 colher de sopa de cominhos moídos
- 2 colheres de chá de orégãos secos
- 1 colher de chá de coentros moídos
- 2 latas (425 gramas) de feijão preto com baixo teor de sódio, enxaguadas
- 1 lata (395 gramas) de tomate em cubos
- $\frac{1}{4}$ de chávena de água
- $\frac{1}{2}$ chávena de queijo desfiado, tal como queijo cheddar ou pepper jack

Utensílios

- Tacho grande



**Vire para ler as
instruções da receita**



Instruções

- **Passo 1:** Aqueça o óleo num tacho grande em lume médio-alto
- **Passo 2:** Adicione a cebola, pimentão, alho e cozinhe até ficar tenro, cerca de 8 minutos
- **Passo 3:** Adicione o piripiri moído, cominhos, orégãos e coentros. Deixe cozinhar, mexendo, durante 30 segundos
- **Passo 4:** Adicione o feijão, tomate (com o sumo) e água e deixe ferver durante 5 minutos
- **Passo 5:** Sirva o chili polvilhado com queijo

Informação nutricional		Quantidade por porção	
Porção: 1 chávena		Total de gordura 11,1 g	Total de hidratos de carbono 38,6 g
		Gordura saturada 3,2 g	Fibra dietética 13,7 g
		Colesterol 14,4 mg	Açúcares 4,4 g
		Proteína 16,3 g	Sódio 433,9 mg
Calorias por porção	311		

Quatro motivos para comer refeições sem carne

As dietas vegetarianas e baseadas em plantas são mais populares do que nunca. Não comer carne, mesmo que seja apenas uma vez por semana, pode ter muitos benefícios, incluindo:

- 1 **É bom para si.** Estudos descobriram que as pessoas que seguem uma dieta vegetariana podem ter menos probabilidade de ter excesso de peso ou desenvolver doenças cardíacas e determinados cancros. As dietas baseadas em plantas também podem ajudar a controlar a diabetes.
- 2 **Pode ajudar a poupar dinheiro.** Entre 2020 e 2021, o preço da carne teve o maior aumento entre todos os alimentos monitorizados pelo Departamento de Agricultura dos EUA. O preço das frutas e legumes frescos foi o que menos aumentou.
- 3 **É ecológico.** Em comparação com os animais de gado, as plantas cultivadas para alimentos requerem menos recursos e causam menos poluição.
- 4 **Pode gostar!** Mudar a rotina pode levá-lo a preparar refeições mais criativas e a descobrir novos alimentos favoritos.



Check Up

Revista do Membro CCA

Sabia que a limpeza de primavera pode ser saudável?

Agora que chegou a primavera, está na hora de entrar em ação... e começar a limpar! A limpeza de primavera pode ser boa para o seu bem-estar físico e mental. Eis alguns dos benefícios:

Alívio dos sintomas de alergia. A poeira, bolor, pelos de animais de estimação e pólen podem acumular-se nas superfícies da sua casa. Quanto mais aspirar e limpar o pó, menos irá inspirar e espirrar.

Dormir melhor. Uma casa limpa, organizada e sem confusão pode aliviar a ansiedade. Combine a limpeza e organização com lençóis de cama frescos e confortáveis, e não precisará de contar carneiros para dormir tranquilamente.

Alívio do stress. A limpeza é o tipo de tarefa repetitiva que pode abstrair a sua mente dos problemas do dia a dia. Escolha uma música, comece a esfregar e sinta o stress a aliviar.

