

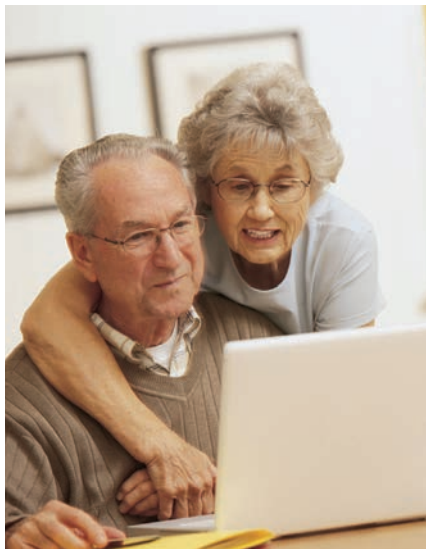
CHECK UP

SENIOR CARE OPTIONS NEWSLETTER

VERÃO DE 2015, EDIÇÃO 28

Aceda à Web e obtenha respostas para as suas questões sobre saúde

Sabia que o website da Commonwealth Care Alliance sobre o plano Senior Care Options contém muitos recursos úteis e material informativo para membros? Basta aceder a www.commonwealthcaresco.org e clicar no separador "Resources" (Recursos). Aí encontrará:



- **Orientações sobre cuidados preventivos** – Fique a saber quando e por que motivo deve tomar medidas preventivas, como um check-up aos dentes, uma mamografia ou colonoscopia. Pode também transferir uma folha que contém uma lista com várias doenças e informa quando, como e por que tomar medidas para evitar problemas de saúde, antes que aconteçam.
- **Biblioteca de áudio sobre saúde** – Ouça os conselhos sobre um vasto conjunto de temas de saúde. (Encontra-se em "Health Education and Information" - Educação e informação sobre saúde. Disponível em inglês e espanhol.)

- **Ligações úteis** – Aqui encontra ligações para os websites da MassHealth, Medicare, o Massachusetts Office of Elder Affairs e muitos outros.

NESTA EDIÇÃO

Delicioso e nutritivo: receita de parfait de iogurte	2
Workshops que o ajudarão a gerir doenças crónicas.....	2
Indique o plano Senior Care Options a um amigo	2
Perguntas mais frequentes para o serviço de apoio a membros (Member Service): transporte e serviços dentários	3
Seja um consumidor de cuidados de saúde mais activo	3
Comer de forma saudável quando se come fora	4



Desfrute do sol, mas com cuidado!

É muito bom apanhar sol, mas, como todos sabem, apanhar demasiado sol pode causar problemas de saúde. Aqui encontra alguns conselhos de saúde do departamento de saúde e serviços humanos (Department of Health and Human Services) dos Estados Unidos sobre este tema:

- Os raios de sol ultravioleta, ou "UV", são mais fortes entre as 10:00 e as 16:00 horas. Durante estas horas, deve ficar à sombra, para reduzir a exposição à radiação UV prejudicial.
- Use sempre protector solar e repita a aplicação de duas em duas horas, mesmo em dias nublados.
- Quando o sol se reflecte na água, neve, areia e mesmo nas janelas de um edifício, corre o risco de queimaduras solares. Deve ter cuidado, mesmo quando estiver à sombra.
- Os raios do sol também podem ser prejudiciais para os olhos e não só para a pele. Use um chapéu de aba larga e óculos de sol largos, para maior protecção.



Delicioso e nutritivo: Receita de parfait de iogurte

Quem disse que uma sobremesa não pode ser saborosa e saudável? Experimente esta saborosa e nutritiva receita de parfait de iogurte.

Ingredientes:

1 chávena de iogurte magro, iogurte grego ou iogurte não-lácteo; ½ chávena de morangos, granola, um cereal saudável ou mel (se pretender)

Instruções:

1. Coloque camadas de iogurte e fruta num copo de vidro alto
2. Polvilhe com granola
3. Adoce com mel, se pretender
4. Desfrute!

Workshops que o ajudarão a gerir doenças crónicas

Se sofrer de diabetes ou outra doença crónica, o departamento de educação e formação de prestadores de cuidados de saúde (HECT - Health Education and Caregiver Training) da Commonwealth Care Alliance pode ajudá-lo a compreender melhor e a gerir a sua saúde. Nos workshops, os membros juntam-se para aprender, partilhar experiências e tomar medidas para manterem a sua saúde sob controlo.

Segue-se um resumo das próximas sessões:

A 22 de Setembro 14:00 - 16:30.	My Life My Health - (programa de auto-gestão de doenças crónicas, para falantes de inglês)	Commonwealth Care Alliance 101 Wason Ave. Springfield, MA
A 22 de Setembro 10:00 - 12:30	El Dulce Sabor Del Éxito (programa de auto-gestão de doenças crónicas, para falantes de espanhol)	Commonwealth Care Alliance 101 Wason Ave. Springfield, MA
10 de Setembro a 15 de Outubro 10:00 - 12:30	Minha Vida, Minha Saúde (programa de auto-gestão de doenças crónicas, para falantes de português)	Uphams Corner Health Center 415 Columbia Rd. Dorchester, MA
16 de Setembro a 21 de Outubro 12:30 - 15:00	Sweet Taste of Success (Programa sobre diabetes para falantes de inglês)	Amesbury Housing 180 Main St. Amesbury, MA

Para mais informações, contacte Rosa Palacios, através do e-mail rpalacios@commonwealthcare.org, ou do telefone 1-866-610-2273, ext. 1226.

Indique o plano Senior Care Options a um amigo

Esta é a altura do ano em que as pessoas analisam os seus planos de saúde e decidem se é necessário fazer alterações.

Tendo isto em conta, poderá ter familiares ou amigos interessados no plano Senior Care Options. Informe-os de que podem ligar para o serviço de apoio a membros (Member Service) para obter mais informações. O número é 1-866-610 2273 (TTY 711). Estamos disponíveis entre as 08:00 e as 20:00, sete dias por semana.

Visite o website da Commonwealth Care Alliance para obter informações para membros do plano Senior Care Options.

commonwealthcaresco.org

Perguntas mais frequentes para o serviço de apoio a membros (Member Service): Transporte e serviços dentários

O departamento do serviço de apoio a membros da Commonwealth Care Alliance pode responder às suas questões sobre o plano Senior Care Options. Contacte-os através do telefone 1-866-610-2273 (TTY 711), entre as 08:00 e as 20:00, sete dias por semana.

Abaixo encontra respostas às perguntas mais frequentes sobre transporte e serviços dentários.



Para marcar um transporte, ligue com uma antecedência mínima de 48 horas. 1-855-204-1410.

Como posso marcar o serviço de transporte?

- Para marcar um transporte, os membros devem fornecer as coordenadas de transporte à Commonwealth Care Alliance, com uma antecedência mínima de dois (2) dias úteis. Ligue para o número 1-855-204-1410, de segunda a sexta-feira, entre as 08.00 e as 17:00 (excepto feriados).
 - Envidamos todos os esforços para respeitar os pedidos para fornecedores preferenciais, mas por vezes acontece que o fornecedor preferencial não está disponível na data e hora de consulta de um membro.
 - Caso seja necessário cancelar um transporte, é muito importante que os membros liguem para o departamento de transporte da Commonwealth Care Alliance com antecedência. Ligue para o número 1-855-204-1410.
- Deixámos de ter capacidade de resposta para pedidos e alterações de transporte no próprio dia, incluindo a hora de recolha e/ou o local de recolha. O horário de funcionamento do serviço de transporte é entre as 08:00 e as 17:00 horas, de segunda a sexta-feira (excepto feriados).



Quais as informações mais importantes sobre serviços dentários?

- Determinados procedimentos dentários requerem uma avaliação de um dentista com contrato com a Commonwealth Care Alliance, para poder consultar um especialista em medicina dentária na nossa rede. Por conseguinte, deve marcar essa avaliação antes de consultar um especialista.
- Os membros não devem pagar por serviços cobertos, incluindo serviços dentários e receitas. Caso lhe seja pedido para pagar uma participação, um prémio, ou o custo total ou parcial do serviço, contacte o serviço de apoio a membros (Member Service) *antes de* pagar ao prestador do serviço. Ligue para o número 1-866-610-2273.



Seja um consumidor de cuidados de saúde mais activo

Quer manter uma ligação mais forte à Commonwealth Care Alliance (CCA)? Há várias formas de o fazer.

Pode tornar-se membro do plano Senior Care Options (SCO), do Consumer Ambassador Group. Os embaixadores SCO reúnem regularmente para trocar opiniões sobre os serviços CCA, apresentar novas ideias e colaborar com os membros. Se estiver interessado em tornar-se um Embaixador do SCO, contacte Courtney Mulroy através do número 617- 426-0600 ext. 1386, ou através do endereço cmulroy@commonwealthcare.org.

Outra forma de se envolver é através do novo website, concebido especialmente para membros do CCA. O site destacará o trabalho realizado pelos comités consultivos de membros. Permitirá também que o utilizador faça comentários e apresente ideias sobre como melhorar os cuidados de saúde, encontre informações e ligações úteis e histórias de outros membros. O novo "microsite" para consumidores encontra-se ainda em fase de construção e estará ligado ao nosso website principal (www.commonwealthcarealliance.org).

Planeamos publicar o microsite nas próximas semanas, pelo que a ligação será disponibilizada logo que esteja concluído. Para mais informações, esteja atento ao website do CCA e às próximas edições da newsletter "Check Up".



30 Winter Street
Boston, MA 02108

***A sua Newsletter do Verão
de 2015***



Comer de forma saudável quando se come fora

Por vezes, é difícil cumprir os planos de saúde e nutrição, quando comemos num restaurante. Aqui estão algumas sugestões para manter o controlo:

- Peça água ou leite magro ou meio-gordo, chá sem açúcar ou outras bebidas sem adição de açúcar.
- Peça pão integral para sanduíches.
- Comece a refeição com uma salada cheia de vegetais. Desta forma, controlará melhor o apetite e ficará satisfeito mais cedo.
- Peça que o molho da salada seja servido à parte. Assim pode utilizar apenas uma pequena quantidade.
- Escolha pratos principais que tenham legumes, como refogados, kebabs ou massa com um molho de tomate.
- Peça pratos ao vapor, grelhados ou assados, em vez de fritos ou salteados.
- Escolha uma dose "pequena" ou "média", em vez de "grande".

Caso tenha ideias para a newsletter, contacte Scott Howe através do endereço showe@commonwealthcare.org.