

**ADULT ROUTINE PREVENTIVE CARE  
GUIDELINES FOR  
COMMONWEALTH CARE ALLIANCE MEMBERS**

Ten things you should know about recently updated preventive care recommendations

1. **Blood pressure for people with diabetes:** Your numbers need to be 140/90 or lower to best prevent kidney failure, stroke, and heart disease.

colonoscopy isn't necessary. A rectal exam and/or blood test is ONLY recommended from 55 to 70 years old and ONLY if you discuss it with your doctor and agree on the risks and benefits for you.

## ACABE COM OS PROBLEMAS DE SAÚDE ANTES QUE ESTES COMECEM

No início deste ano, recebeu uma encomenda da Commonwealth Care Alliance por correio que incluía algumas “orientações de cuidados preventivos. As mesmas foram enviadas para o/a ajudar a obter os exames de que necessita para evitar problemas de saúde antes que estes comecem.

Esperamos que tenha guardado estas orientações. Falar destas orientações com o seu médico e com os membros da equipa de cuidados poderá ajudá-lo/a a ficar saudável e a permanecer desta forma.

Se não guardou as orientações, poderá encontra-las em — e descarrega-las de — o website da Commonwealth Care Alliance. Basta que visite a página [www.commonwealthcaresco.org](http://www.commonwealthcaresco.org), clique em “Recursos,” e depois em “Orientações de Cuidados Preventivos.”

## RECURSOS PARA A FAMÍLIA E CUIDADORES

A Commonwealth Care Alliance (CCA) apoia os cuidadores familiares dos membros do Plano de Cuidados Sénior, disponibilizando recursos e assistência no cuidados aos seus entes mais queridos, mas também ajudando a manter a sua sanidade mental.

Uma nova secção no website da CCA oferece, “Recursos para Cuidadores: Tratar de Familiares Idosos.” Isto inclui um guia que se pode descarregar intitulado “Tratar de Familiares Idosos.” O guia inclui:

- Formas de organizar e gerir os cuidados dos seus pais séniores.
- Um manual que se pode descarregar para “olhar por si enquanto cuida de terceiros”
- Vídeos
- Um questionário interativo destinado aos cuidadores para avaliar se estão a cuidar deles próprios

Consulte o website de Recursos para Cuidadores para descarregar as nossas ferramentas: [www.commonwealthcaresco.org/resources/caring-for-our-caregivers](http://www.commonwealthcaresco.org/resources/caring-for-our-caregivers)



### PÁGINA 2

DICA DE SAÚDE  
UMA PALAVRA SOBRE  
SAÚDE MENTAL

### PÁGINA 3

LEMBRETES IMPORTANTES  
CONHECER OS SEUS  
BENEFÍCIOS

### PÁGINA 4

ESTÁ SATISFEITO  
COM O SEU PLANO  
CUIDADOS SÉNIOR?

# DICA DE SAÚDE: FAÇA DO EXERCÍCIO PARTE DO SEU DIA A DIA.

O exercício é benéfico para o seu corpo, a sua mente e o seu espírito. Sabia que existem formas simples de fazer exercício? Basta apenas que faça da atividade física uma parte integrante das duas atividades diárias.

Aqui estão algumas dicas dos Institutos Nacionais de Saúde sobre a forma de integrar o exercício no seu dia a dia.

**Tornar a atividade fácil:** Terá maior probabilidade de fazer exercício se for fácil de executar, e poderá encontrar muitas formas de incorporar algum exercício extra enquanto realiza as suas atividades diárias. Coloque pesos leves ao lado da poltrona para poder levantar pesos enquanto vê televisão. Faça caminhadas nas linhas laterais de um campo de futebol, de um lado para o outro,

durante um jogo do seu neto. Ande por todo o centro comercial ou em todos os corredores do supermercado. Quando sair para ir buscar o correio, dê uma volta ao quarteirão.

**Tornar a atividade segura:** O exercício e a atividade física moderada são seguros para quase todos os adultos séniores. No entanto, fale com o seu médico antes de começar um programa de exercício. Pergunte-lhe como é que a atividade física o/a poderá ajudar e se deverá evitar determinadas atividades.



**Torne a atividade interessante, divertida e social:** Faça uma caminhada com um amigo/a ou familiar, ou inscreva-se numa aula de ioga com um vizinho. Junte-se a um clube de caminhadas no centro comercial local ou a uma aula de exercícios num centro sénior próximo de si.

(Fonte: <http://nihseniorhealth.gov/exerciseandphysicalactivityhowtostayactive/makeexerciseahabit/01.html>)

## PROTEJA-SE DO CANCRO DA PELE.

O tempo quente chegou, e isso significa que vamos passar mais tempo lá fora. E, se bem que existam muitos benefícios em termos de saúde quando apanhamos sol, também há riscos - em particular o cancro de pele.

Para zelar pela sua segurança, apresentamos-lhe algumas dicas importantes acerca da deteção e tratamento do cancro.

**A deteção precoce é fundamental:** A maioria dos cancros de pele podem ser curados se forem detetados e tratados precocemente, pelo que deverá verificar regularmente a existência de potenciais problemas. Examine todas as partes do seu rosto, couro cabeludo e corpo.

**Autoavaliações regulares:** Esteja atento/a a sinais, marcas de beleza, marcas de nascença ou manchas

castanhas que mudam de cor, de tamanho ou que têm uma forma irregular. Marcas que provocam comichão, ardor, sangramento ou não cicatrizam também podem ser sinais de problemas.

**Contacte o seu médico:** Se pensa que tem um problema, contacte os seu médico imediatamente. Só assim poder-lhe-á ser indicado um dermatologista que poderá examinar a questão com mais profundidade e iniciar o tratamento adequado.

**Utilize protetor solar:** Obviamente, deverá tomar medidas para prevenir o cancro da pele antes que o mesmo aconteça. Comece por utilizar um protetor solar com FPS 15 ou mais elevado quando pretender passar tempo lá fora. Aplique-o com regularidade, a cada duas horas.

## LEMBRETES IMPORTANTES DO SERVIÇO DE ATENDIMENTO AO ASSOCIADO

O nosso Departamento de Serviços para Membros é o único ponto de contacto para informação e esclarecimentos sobre o Plano de Cuidados Sénior. Para além de responder às suas perguntas, podemos ligá-lo ao seu Prestador de Cuidados através do envio de uma mensagem em seu nome para que este o/a contacte no período de 48 horas, ou antes, caso seja urgente.

### Novo médico?

Mudou recentemente de Médico de Cuidados Primários (Primary Care Physician - PCP)? Se respondeu sim, por favor contacte o Serviço de Atendimento ao Associado através do número 1-866-610-2273 (TTY: 711) de forma a podermos atualizar os seus registos.



### Novo cartão de identificação

Se ainda não recebeu o seu novo cartão de identificação via correio, por favor contacte o Serviço de Atendimento ao Associado através do número 1-866-610-2273 (TTY: 711). Sem o seu novo cartão, a sua farmácia e outros prestadores de serviços podem ter dificuldade em fazer prescrições e fornecer serviços.

### Serviços dentários

Fez uma limpeza ou check-up aos seus dentes nos últimos seis meses? Se respondeu não, por favor contacte o

Serviço de Atendimento ao Associado através do número 1-866-610-2273 (TTY: 711). Podemos ajudá-lo/a a escolher um dentista, marcar uma consulta e responder a quaisquer questões que possa ter relativamente à cobertura do plano de serviços dentários.

### Pagar do seu próprio bolso?

Por favor lembre-se de que não deverá pagar quaisquer benefícios com cobertura, incluindo copagamentos e franquias. Não pague por quaisquer serviços de cobertura, incluindo os dentários, nem faça qualquer adiantamento, mesmo que o prestador ou consultório lhe peça. Caso precise de ajuda, contacte sempre o Serviço de Atendimento ao Associado em 1-866-610-2273 (TTY: 711).



## UMA RECEITA DE SALADA FÁCIL E SAUDÁVEL

À medida que o tempo vai aquecendo, vão surgindo cada vez mais legumes saudáveis da época, prontos a comer. Aqui vai uma receita do ChooseMyPlate.gov, utilizando 10 vegetais diferentes. Uma opção nutritiva, barata e simples de preparar!

Receitas: 4 porções

### Ingredientes

- 4 chávenas de espinafres (frescos)
- 4 chávenas de alface romana
- 2 chávenas de pimento verde (cortado, ou utilize pimento amarelo ou cor de laranja)
- 2 chávenas de tomates cereja
- 1 chávena de brócolos (cortado)
- 1 chávena de couve flor (cortado)
- 1 chávena de abóbora amarela (fatiada)

2 chávena de pepino (fatiado)

2 chávena de cenoura (cortada)

1 chávena de aboborinha (fatiada)

### Modo de confecção

Lave todos os legumes e misture-os todos numa taça grande. Tempere esta refeição colorida com um molho sem gordura ou com pouca gordura à sua escolha.

***Newsletter Primavera 2016***

***Contém informação relativa  
a prevenção e cuidados de  
saúde***

## ESTÁ SATISFEITO/A COM O SEU PLANO DE OPÇÕES SÉNIOR?

Se estiver satisfeito com os apoios e serviços que recebe do seu Plano de Cuidados Sénior, passe a palavra! Conte a familiares e a todos os amigos que possam estar interessados em aderir ao nosso programa.

Ou, aconselhe-os a consultar o nosso site:  
[www.commonwealthcaresco.org](http://www.commonwealthcaresco.org).

