

Alimentação Durante a Pandemia



Alimentação Durante a Pandemia

Você tem dúvidas sobre a alimentação durante a pandemia de COVID-19? A nutricionista da CHA, Amy Eldridge, MS, RDN, LDN, ajuda respondendo dúvidas comuns.

Eu perdi meu emprego. Onde eu posso obter alimentos para a minha família?

Existem opções de ajuda. Você pode ser elegível para o [**CHA WIC \(Mulheres, Bebês e Crianças\)**](#). É dirigido a mulheres grávidas e famílias com crianças com menos de cinco anos. Você também pode conseguir participar do [**SNAP**](#) -- o Programa de Suplementação Nutricional. Os governos locais expandiram os programas de almoço das escolas. Entre em contato com a escola do seu filho para saber mais. Você também pode encontrar apoio alimentar na [**CHA Connect**](#).

Eu posso pegar COVID-19 através da alimentação?

Não existem evidências de que você possa pegar COVID-19 através dos alimentos. É sempre uma boa ideia seguir regras de segurança alimentar como lavar todos os vegetais, cozinhar bem os alimentos antes de comer e refrigerá-los adequadamente. Lembre-se de lavar suas mãos com água e sabão antes e depois de manipular alimentos.

Tomar suplementos pode prevenir ou curar a COVID-19?

Nada é capaz de curar a COVID-19 neste momento. A melhor proteção é evitar a exposição. Fique em segurança mantendo distância de dois metros de outras pessoas, usando uma máscara em público, lavando as mãos e limpando as superfícies. Qualquer suplemento que oferecer curas ou proteção pode ser perigoso para a sua saúde. Até que haja uma vacina, a melhor estratégia é evitar a exposição e evitar suplementos.

Estou comendo demais durante essa pandemia. O que eu posso fazer?

As pessoas comem por diversos motivos. O estresse pode mudar os comportamentos alimentares. É um momento difícil e não é surpreendente que algumas pessoas estejam comendo de maneira diferente.

- Não seja duro consigo mesmo. Mas observe quando e porque você está comendo.
- Faça um curso online grátis. Ou faça uma caminhada, mantendo dois metros de distância de outras pessoas.
- Compre petiscos que sejam crocantes e saudáveis como cenoura, pimentão, maçã e outras frutas. Tente incluir proteínas como nozes, manteigas de nozes, sementes ou queijo. Às vezes é gostoso mastigar algo e estes alimentos fornecerão essa crocância satisfatória.
- Faça refeições regulares. Inclua proteínas magras ou vegetais, grãos integrais e gorduras saudáveis.

Isso não durará para sempre, e você voltará à sua alimentação regular. Se tiver mais dúvidas, mande para [**Perguntas Sobre Alimentação e Nutrição CHA**](#) e responderemos nos próximos boletins informativos.

**OS CUIDADOS MUDAM.
A ATENÇÃO NÃO.**

CARE TO  THE PEOPLE



HARVARD MEDICAL SCHOOL
TEACHING HOSPITAL

challiance.org

Os cuidados mudam. A atenção não.

O Departamento de Emergência do Hospital Somerville está fechando em 30 de abril e o Atendimento de Urgência da CHA abrirá no mesmo dia, no mesmo local. Esta mudança é parte do [**plano Somerville Saudável**](#), desenvolvida com a Cidade de Somerville. Até mesmo durante a pandemia de COVID-19, poucos pacientes estão usando o Departamento de Emergência do Hospital Somerville, tornando claro que as necessidades da comunidade mudaram. Nossa novo [**centro de Cuidados Urgentes**](#) (aberto todos os dias das 9 da manhã às 9 da noite) permitirá que continuemos a atendê-los mesmo em momentos de crise.



Mantendo o PACE com as mudanças

[**O PACE CHA**](#), nosso Programa de Cuidados All-inclusive para Idosos, transformou como cuida dos participantes - todos eles acima de 55 anos e vulneráveis.

“Estamos acostumados a ver as pessoas quase todos os dias”, explicou Tara Sherman, Diretora de Enfermagem do PACE CHA. “Tivemos que entender como nos adaptar de uma maneira que nunca havíamos imaginado”.

MOLST - tirando o melhor disso

O CHA PACE começou atualizando o MOLST (Ordens Médicas Para Tratamentos de Sustentação da Vida) de cada participante. As ordens são escritas para refletir que tipo de cuidados os pacientes desejam. Identificar alguém com uma procuração de assistência médica é algo que todos deveríamos fazer, embora seja diferente do MOLST. É uma pessoa que pode falar por você, mesmo que você não possa falar por si mesmo. Parece assustador, mas é importante falar com o seu procurador sobre os tipos de cuidados que você deseja ou não deseja ter se estiver muito doente. O PACE CHA está trabalhando para ajudar os participantes a identificarem um procurador confiável.

Ainda cuidando

Ficar sozinho é perigoso para pessoas idosas, especialmente aquelas com problemas de saúde. A equipe de serviço social e terapia recreacional da PACE está se conectando aos pacientes por telefone, enquanto os cuidados clínicos presenciais continuam quando são essenciais.

Equipes especiais de COVID-19 agora visitam os paciente do PACE em duplas. Isso é importante porque colocar e tirar os equipamentos de proteção individual (EPIs) é difícil. Mas isso diminui o risco de exposição quando feito adequadamente.

Cada equipe inclui uma van e um motorista da Cataldo, nossa parceira de transporte. A Cataldo também apoia os participantes ao entregar as Refeições Sobre Rodas, levando pacientes com COVID-19 para diálise e levando os pacientes para fazer testes.

Não é fácil

Os participantes do PACE já tem dificuldades com problemas de saúde, e por isso apresentam maior risco se pegarem a COVID-19. Tem sido um mês difícil para a equipe, que perdeu diversos pacientes.

“Nosso trabalho na linha de frente é diferente do trabalho feito nos hospitais,” explicou Sherman. “Conhecemos muito bem cada um dos nossos participantes. Ajudamos eles em suas casas -- às vezes em instalações de residência assistida -- conhecemos suas histórias e suas famílias. Ver essas pessoas ficarem doentes é de partir o coração.”

Com pouco tempo para o luto, a Gerente de Assistência do PACE CHA, Elissa Klein, está apoiando familiares e funcionários criando um livro de memórias com uma página para cada pessoa que falece durante este momento difícil. Membros da equipe estão contribuindo para cada página. Quando está completa, Elissa compartilha com membros da família. É uma maneira da equipe PACE do CHA honrar seus relacionamentos especiais e se curar.

Junte-se ao PACE

Muitos cuidadores de pessoas estão ficando doentes, ou mudanças de situação tornam necessário o apoio que o PACE fornece. As avaliações são feitas virtualmente de casa e o PACE está inovando no cadastramento de pessoas.

“Algumas pessoas estão com muitas dificuldades e estamos fazendo todo o possível para mantê-las em suas casas,” disse Sherman. “Ver todo mundo ajudar me faz chorar às vezes. Estamos protegendo nossos idosos e nossa equipe enquanto fornecemos cuidados.”

QUANDO TODOS NÓS RESPONDEMOS, TODOS NÓS SOMOS BENEFICIADOS.

É seguro entrar na contagem.

Ajude sua comunidade a receber financiamento para cuidados de saúde, educação, atendimento de emergência e mais!

2020CENSUS.GOV



Preencha o censo de 2020

A cada dez anos, todas as pessoas nos Estados Unidos são contadas. Se você ainda não foi, vai receber um convite para responder a um breve questionário – online, por telefone ou por correio. Você pode preencher o formulário [online](#), um para cada pessoa que mora em sua casa. É seguro preenchê-lo, mesmo que você não tenha documentos. Todas as respostas são confidenciais.

É importante ser contado. O planejamento de serviços na sua comunidade é baseado em quantas pessoas vivem ali. Se você não for contado, o financiamento pode ser cortado para hospitais, escolas, departamentos de bombeiros, estradas, e muito mais. Trabalhadores do censo baterão na sua porta para ajudá-lo a completar o formulário. Você pode tornar o trabalho deles mais fácil ao preencher o formulário online. Visite o [my2020census.gov](#) e seja contado hoje!

LEAD WITH YOUR HEART



CARE TO THE PEOPLE



Agradecemos o seu apoio

Quase todos os dias nas últimas semanas, muitas pessoas tem feito doações para a CHA. Recebemos doações de alimentos de restaurantes locais, máscaras caseiras, flores, placas e notas inspiradoras, e um apoio financeiro muito necessário. Seu apoio nos dá esperança. Transformar completamente um sistema de saúde para responder ao COVID-19 é custoso mas necessário. Por favor, entre em contato com a [Fundação CHA](#), se você quiser fazer uma doação para a CHA. Qualquer quantia ajuda.

