



CHA PACE

Cambridge Health Alliance

Crescendo com o PACE

"Adoro vir aqui. Tem muita coisa acontecendo, e isso mantém a minha mente interessada", disse Sheila, uma participante do CHA PACE. "Gosto das pessoas que conheci. Digo isso com toda a sinceridade."

O CHA PACE é um programa incrível para adultos mais velhos que oferece à Sheila, e a outras pessoas como ela, o apoio de que elas precisam para se manter independentes. O programa é gratuito para pessoas que [se qualificam](#) e oferece uma grande variedade de serviços, como cuidados de saúde, medicamentos, transporte, atividades diárias e serviços de apoio em domicílio.

O PACE está mais popular do que nunca. Em 1º de setembro, o CHA PACE tinha mais de 600 participantes, um crescimento de 25% nos últimos dois anos. Se você é um adulto mais velho com necessidades de saúde, ou se tem um pai ou uma mãe com necessidades de saúde e uma renda limitada, talvez o CHA PACE possa ajudar.

[Saiba Mais](#)



Vacinas mantêm a COVID-19 e a gripe longe

As férias podem ser perigosas se você não tomar cuidado. Esperamos uma temporada de gripe muito ativa, e a Europa está tendo um surto de COVID-19. Não espere para tomar a sua vacina contra a gripe e o novo reforço da COVID. Ambos os tipos de vacinas são "bivalentes", ou seja, eles protegem você contra as versões mais atuais desses vírus.

Proteja a si mesmo e aos seus entes queridos visitando uma das nossas clínicas de vacinação contra [COVID](#) e [gripe](#).

[Vacinas COVID](#)

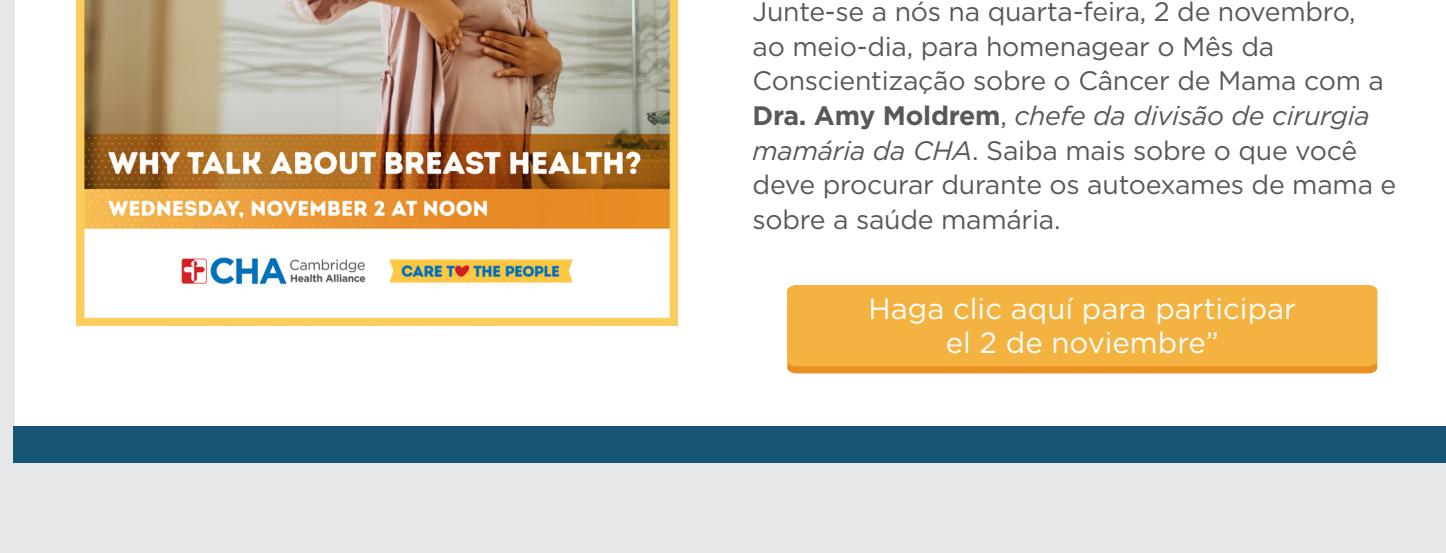
[Vacinas Flu](#)



Mais no MyChart

Agora você pode ver mais informações sobre a sua saúde no [MyChart](#). Isso inclui anotações que a sua equipe de atendimento coloca no seu prontuário médico. Por exemplo, você pode ver (com algumas exceções) anotações sobre a sua saúde escritas por um enfermeiro que falou com você ao telefone, anotações da sua equipe de atendimento sobre os seus exames laboratoriais ou resultados de imagem e anotações sobre o seu progresso.

Caso você tenha dúvidas sobre as informações contidas no seu prontuário médico, incluindo anotações da equipe de atendimento, consulte o seu profissional de saúde. Caso acredite haver um erro em seu prontuário médico, você pode solicitar uma alteração preenchendo [este formulário](#) e enviando-o para este endereço: CHA Privacy Office, 103 Garland Street, Everett, MA 02149.



Reciba atención de la salud en un grupo

Ao participar de um programa em grupo da CHA, você recebe cuidados de saúde e informações em um ambiente de apoio com outras pessoas que têm as mesmas preocupações de saúde que você. Pesquisas mostram que essas visitas podem ajudar você a entender a sua saúde e tomar medidas para se sentir melhor. A CHA tem dois novos grupos para manter você saudável.

- Acupuntura:** um grupo de acupuntura numa série de 6 a 7 semanas em estilo comunitário para maiores de 18 anos, limitado a 4-8 pessoas.

- Saúde para todos os corpos:** um grupo presencial para falantes de inglês e espanhol que se concentra em comportos: estilo de vida, alimentação intuitiva, atenção plena ao movimento e imagem corporal.

[Todos os grupos CHA](#)

Almoçar e aprender – meia hora para saúde

Junte-se a nós na quarta-feira, 2 de novembro, ao meio-dia, para homenagear o Mês da

Conscientização da Mamografia. A Dra. Amynti Moldrem, chefia da divisão de Mamografia da CHA. Saiba mais sobre o que você deve procurar durante os autoexames de mama e sobre a saúde mamária.

[Haga clic aqui para participar el 2 de noviembre!](#)

CARE TO THE PEOPLE

