



## 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



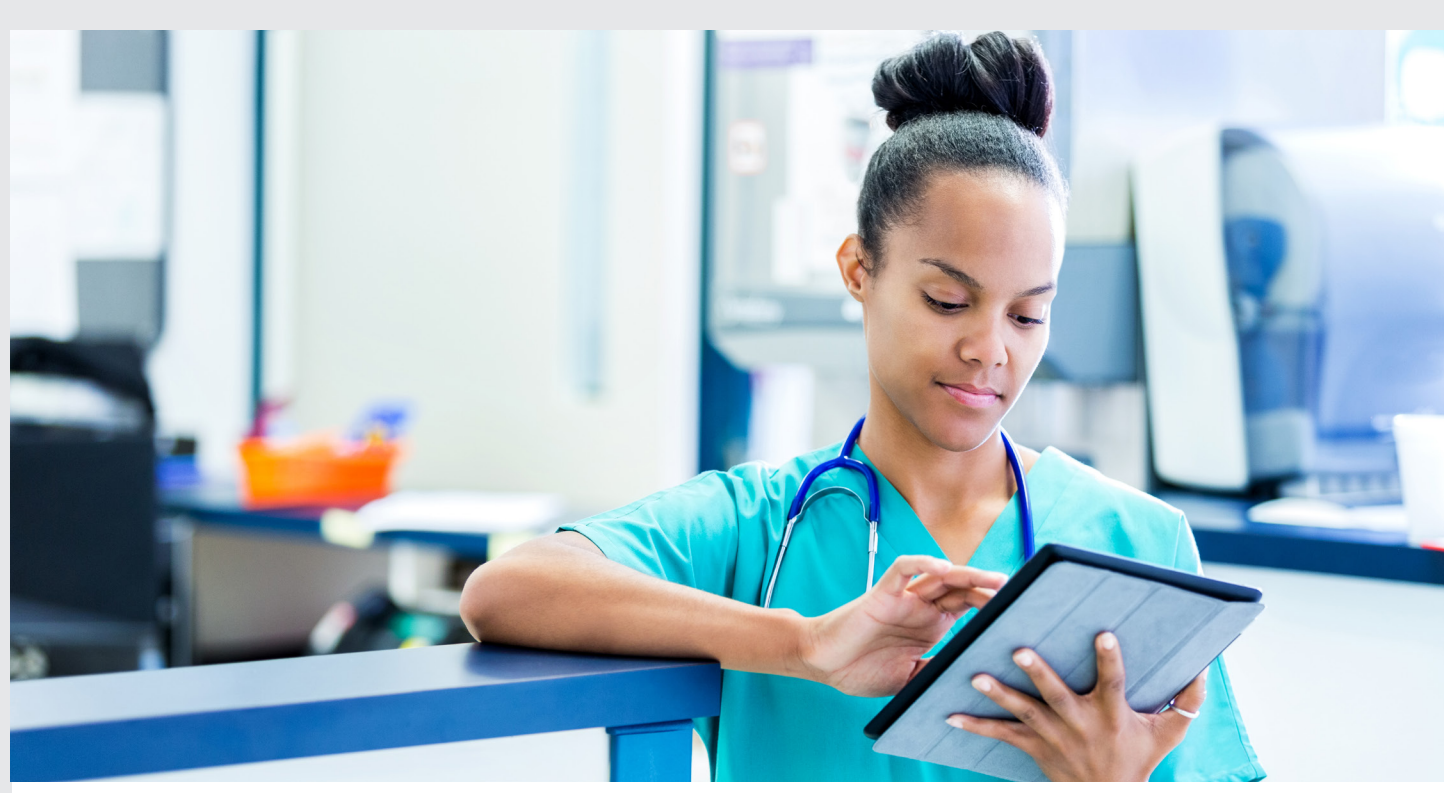
## Vacinas mantêm a COVID-19 e a gripe longe

As fêrias 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 agora 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 comportamentos de estilo de vida, alimentação intuitiva, atenção plena ao movimento e imagem corporal.

Todos os grupos CHA

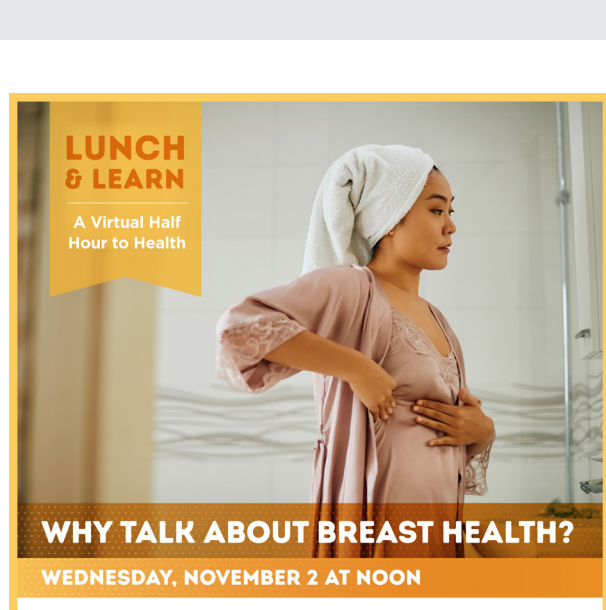


## Está vendo cor-de-rosa?

O cor-de-rosa, a cor nacional para o câncer de mama, está em todos os lugares para homenagear o mês de outubro é o mês de conscientização sobre o câncer de mama. Esperamos que esteja lembrando você de fazer autoexames de mama mensais e de [agendar a sua próxima mamografia](#).

De acordo com o CDC, “O câncer de mama é o segundo câncer mais comum entre as mulheres nos Estados Unidos (alguns tipos de câncer de pele são os mais comuns). Mulheres negras morrem de câncer de mama a uma taxa mais alta do que as mulheres brancas”. Os homens também podem ter câncer de mama, mas é raro.

Se você precisa de toques para doença mamária, pode fazer a diferença receber tratamento de especialistas com um toque pessoal. Nosso Centro de Mama de Cambridge foi o primeiro centro de mama credenciado nacionalmente em Massachusetts devido à abordagem de atendimento centrada na paciente. [Saiba mais](#) sobre o nosso ambiente acolhedor e confortável e profissionais extraordinários.



## 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 sobre o Câncer de Mama com a **Dra. Amy Moldrem**, chefe da divisão de cirurgia mamária da CHA. Saiba mais sobre o que você deve procurar durante os autoexames de mama e sobre a saúde mamária.

Haga clic aquí para participar el 2 de noviembre”

