



## Não deixe o câncer de pulmão te pegar desprevenido

Se você fuma, ou costumava fumar, fazer um exame anual de detecção de câncer de pulmão pode salvar a sua vida. O câncer de pulmão é causado principalmente pelo tabagismo e é a principal causa de morte nos Estados Unidos.

Manchas nos pulmões, chamadas de nódulos pulmonares, geralmente começam a crescer sem quaisquer sinais ou sintomas. Os nódulos pulmonares costumam ser inofensivos, mas, às vezes, são cânceres de pulmão em estágio inicial. Quando você faz uma tomografia computadorizada dos pulmões, podemos encontrar o câncer em um estágio inicial e mais fácil de tratar. [Ligue para o seu prestador de cuidados primários](#) ou no número 617-665-1017. [Saiba mais aqui.](#)



## Às vezes, você precisa de um cuidado extra

Agora, a CHA oferece consultas em grupo presenciais e por vídeo. Esses grupos possibilitam que você obtenha assistência médica e apoio com outras pessoas que tenham necessidades de saúde semelhantes. Pesquisas mostram que esses grupos podem ajudar as pessoas a serem mais saudáveis. Os grupos atuais incluem:

- **Vida Saudável com Diabetes** para aumentar os conhecimentos, definir metas e compartilhar estratégias.
- **Dor Crônica — bem-estar e movimento com a CHA** para pacientes com dor crônica.
- **Vida Saudável e Bem-estar para Crianças** dos 9 aos 12 anos com preocupações com peso e bem-estar.
- **Vida Saudável e Bem-estar para Adultos** que estejam interessados em perder peso e incluir o bem-estar em suas vidas.
- **Grupo Haitiano de Bem-Estar** para pacientes que falem crioulo haitiano e estejam explorando maneiras de melhorar a saúde.

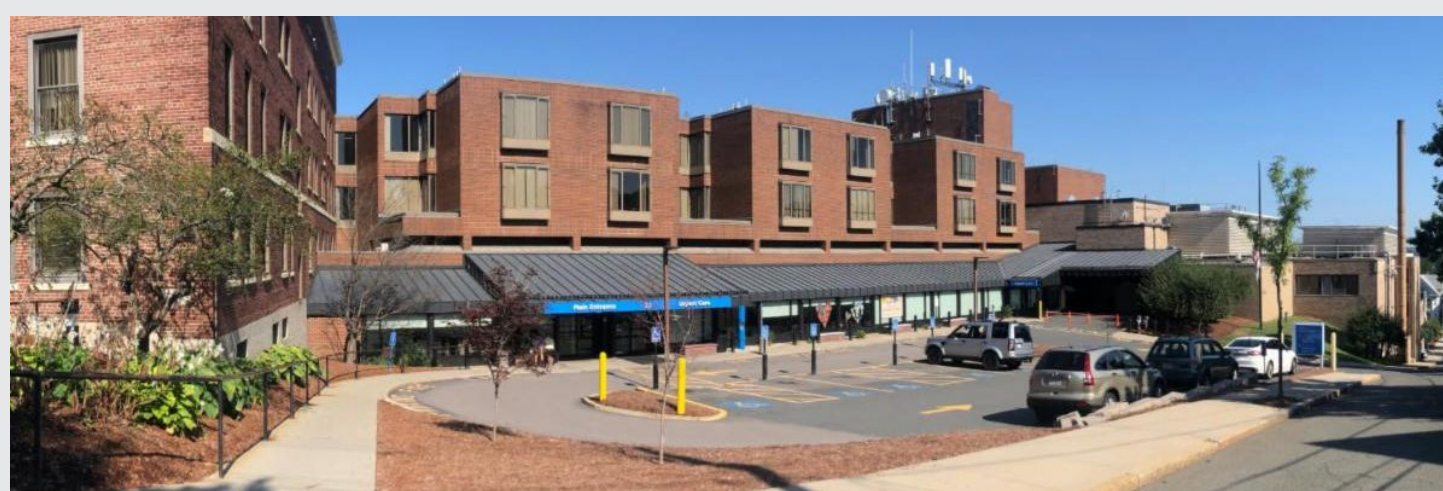
[Descubra como você pode ajudar a si mesmo](#) com um pouco mais de cuidado.

## AVALIAÇÃO DE BEM-ESTAR

Compartilhe o que é importante para a saúde de sua comunidade!

Complete a pesquisa e insira um sorteio de um vale-presente de \$ 100 no mercado.

[Complete a pesquisa](#)



## O Campus de Somerville da CHA ganha vida novamente

Após o recente rompimento da tubulação de água, a CHA está começando a reabrir o Campus de Somerville.

### O que está aberto:

Atendimento de Urgência  
Centro de Saúde Gastrointestinal  
Radiologia

### O que vai abrir em novembro:

Centro Oftalmológico da CHA  
Dermatologia (no Highland Building)  
Serviços de laboratório  
Laboratório do Sono

Mais serviços continuarão a ser abertos em dezembro e após o ano-novo. Vamos mantê-lo informado quando os serviços do campus forem retomados. Continue conferindo no [site da CHA](#) informações atualizadas sobre o Campus de Somerville da CHA.

**Novo horário de Atendimento de Urgência:** o [Atendimento de Urgência](#) da CHA em Somerville está aberto das 9h às 20h nos dias úteis e das 10h às 17h nos fins de semana e feriados.



## Dê a si mesmo um presente de fim de ano: vacine-se contra a gripe e a COVID

As vacinas protegem você, sua família e seus amigos contra doenças. E são muito importantes se você estiver perto de idosos ou de pessoas com problemas crônicos de saúde. É por isso que a CHA está facilitando a obtenção das vacinas contra a gripe e a COVID. Lembre-se de que os especialistas dizem que é seguro tomar a vacina contra a gripe e a COVID simultaneamente. Então, por que esperar?

- **Tome a vacina contra a gripe.** Qualquer pessoa com seis meses ou mais de idade pode tomar a vacina contra a gripe. Vacinas especiais estão disponíveis para crianças e idosos. [Descubra onde tomar sua vacina contra a gripe.](#)
- **Tome suas vacinas ou dose de reforço contra a COVID.** Qualquer pessoa com cinco anos ou mais agora pode tomar uma vacina contra a COVID. As doses de reforço já estão disponíveis para qualquer pessoa com mais de 65 anos, pessoas com riscos de saúde e pessoas que morem ou trabalhem em determinados lugares. [Descubra onde tomar sua vacina contra a COVID.](#)