



# Depois do Hospital: Um Guia Para os Cuidados Pós-Alta



MASSACHUSETTS  
Health & Hospital  
ASSOCIATION

# Agradecimentos

O Continuum of Care Council (CCC) é um conselho de consultoria da Massachusetts Health & Hospital Association (MHA) criado com as metas de otimizar o atendimento, as experiências e os resultados clínicos e econômicos do paciente através de estratégias de saúde comunitária. Ele fornece um fórum para que membros interajam em colaboração contínua para lidar com barreiras regulatórias e clínicas que impedem o trabalho crucial dos cuidadores.

A MHA e seu Continuum of Care Council gostariam de dar o reconhecimento aos vários médicos, parceiros e organizações que contribuíram para a criação deste guia.

- **Todos os membros do CCC, incluindo estes que forneceram generosamente seu tempo e sua experiência para este guia:**

- Louis J. Woolf, presidente e CEO, Hebrew SeniorLife, antigo copresidente, CCC
- Robin Hynds, RN, MSN, CPHM, SVP, COO, Lawrence General Hospital, copresidente, CCC
- Maureen Banks, RN, DNP, MBA, FACHE, COO e CNO, Spaulding Rehabilitation Network, copresidente,
- CCC Jann Ahern, R.N., BSN, V.P., operações de atendimento domiciliar e comunitário, HealthSouth Shore
- Health System Tara M. Gregorio, presidente, Massachusetts Senior Care Association
- Dawn Hobill, MHA, PMP, administradora sênior do programa, Healthcentric Advisors
- Karen Mattie, PT, DPT, MS, diretora sênior, operações clínicas – PT, OT, RT, Boston Medical Center
- Bob McCall, V.P., serviços de desenvolvimento de contatos e reabilitação intensiva, Spaulding Rehabilitation
- Network Christine McMichael, MA, LMHC, diretora executiva, Hospice & Palliative Care Federation of MA
- Elissa Sherman, Ph.D., presidente, LeadingAge, Massachusetts.

**Parceiros que generosamente contribuíram com informações e revisão do guia:**

- Massachusetts Association of Behavioral Health Systems
- Fallon Health
- Massachusetts Executive Office of Health and Human Services
- Massachusetts Association for Mental Health
- Conselhos Consultivos de Pacientes e Familiares de várias organizações filiadas à
- MHA Gestores de Caso filiados à MHA
- A equipe da Commonwealth Care Alliance, que organizou entrevistas com membros da MassHealth sobre a experiência de uso de serviços de cuidados pós-alta.

**Agradecemos à equipe da Health Management Associates (HMA):** Ellen Breslin, MPP, diretora de projeto; Jody Gastfriend, LICSW; Kelsi Jackson, MPH; Maddy Shea, PhD; Zach Gaumer, MPP; Barry Jacobs, PsyD e Tom Dehner, JD.

**Equipe da MHA:**

Patricia Noga, PhD, RN, NEA-BC, FAAN, vice-presidente, assuntos clínicos  
Adam J. Delmolino, diretor, atendimento virtual e assuntos clínicos

Kimberly Stevenson, MS, gerente sênior de assuntos clínicos  
Departamento de Comunicações da MHA

**Esperamos que este guia ajude muitos pacientes e famílias a tomarem as melhores decisões sobre suas necessidades pós-alta.**



# Seção 1. Introdução

**A Massachusetts Health & Hospital Association (MHA) preparou este guia para auxiliar você e sua família a tomarem as melhores decisões sobre suas opções de cuidados pós-alta. As informações contidas neste guia ajudarão você a tomar essas decisões de saúde com confiança.**

Muitas pessoas precisam de cuidados médicos depois de um evento de saúde para se recuperarem de um ferimento, uma doença, uma cirurgia e/ou um período de hospitalização. Por exemplos, algumas pessoas podem precisar de reabilitação; de um atendimento de conforto ao paciente, que foca em fornecer alívio da dor e de outros sintomas de uma doença grave; ou ainda de apoio no fim da vida. Todos esses tipos de atendimentos fornecidos fora do ambiente hospitalar tradicional são chamados de “cuidados pós-alta” ou “cuidados pós-agudos”. É muito importante que você receba o atendimento correto e no momento e local certo para atender às suas demandas e objetivos individuais e promover sua qualidade de vida. Para melhores resultados, também é crucial que você receba atendimento de provedores que possam atender às suas necessidades de forma culturalmente competente.

## **Sua equipe de atendimento médico pode recomendar um cuidado pós-alta (CPA) para você.**

A maioria das pessoas nunca ouviu falar do termo “cuidados pós-agudos”. Algumas pessoas usam o termo CPA ao invés de “cuidados pós-agudos”. A palavra “agudo” significa uma nova situação repentina e intensa.

Este guia explica suas opções de atendimento após uma mudança significativa na sua saúde.

*A MHA entende que lidar com as opções de atendimento para você e sua família pode ser uma tarefa difícil até na melhor das circunstâncias. Encontrar o atendimento correto para você ou para um membro da sua família durante uma situação de emergência de saúde pública, como a pandemia da COVID-19, pode ser ainda mais desafiador. As orientações contidas neste documento são fornecidas sob a suposição de que nenhuma restrição ou emergência de saúde pública adicional está ocorrendo. Caso você ou um ente querido precise lidar com uma transição de atendimento durante a pandemia da COVID-19 ou qualquer outra emergência de saúde pública, pode haver considerações específicas e/ou orientações de autoridades estaduais, federais ou do seu provedor médico de confiança.*



## Como os Cuidados Pós-Alta Podem me Ajudar?



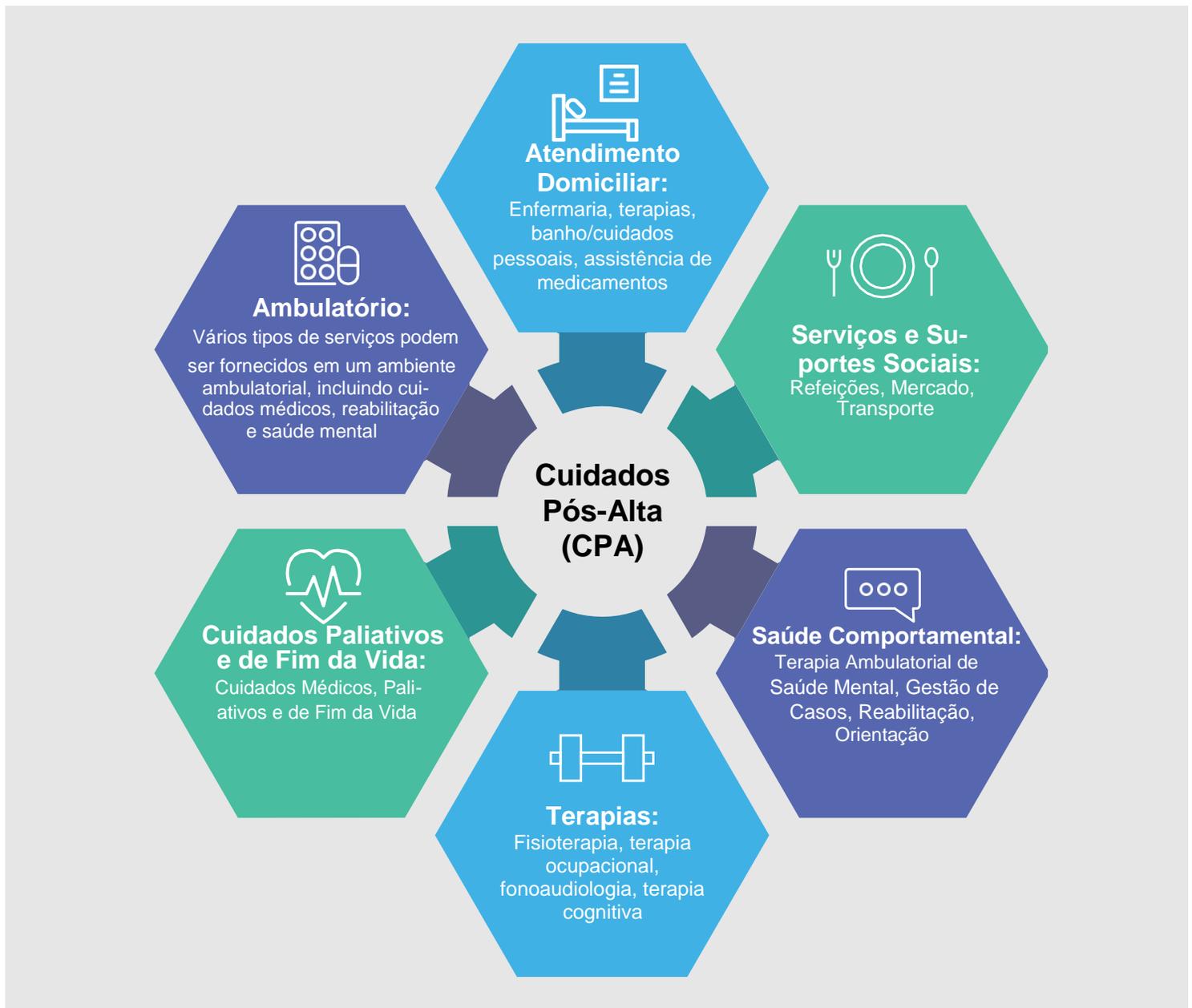
### Os Cuidados Pós-Alta Podem:

- ✓ Promover a recuperação após um evento de saúde, geralmente por um tempo limitado
- ✓ Ajudar a restaurar funções e melhorar a qualidade de vida
- ✓ Fornecer terapias, como a fisioterapia ou a terapia ocupacional
- ✓ Fornecer serviços para lidar com qualquer demanda de saúde mental ou de abuso de substâncias
- ✓ Fornecer cuidados de conforto, atendimento paliativo (aquele que foca em fornecer alívio da dor e de outros sintomas de uma doença grave), ou ainda apoio no fim da vida.
- ✓ Ser fornecido em casa por profissionais de saúde domiciliar
- ✓ Ser fornecido em clínicas ambulatoriais ou consultórios médicos
- ✓ Ser fornecido em um local como uma enfermaria especializada ou uma casa de repouso
- ✓ Ser fornecido através de consultas virtuais e de telemedicina

## VISÃO GERAL DOS SERVIÇOS DE CUIDADOS PÓS-ALTA

Os cuidados pós-alta (CPA) incluem uma variedade de serviços para lidar com suas necessidades e metas. Serviços de CPA podem ser fornecidos em casa, em uma clínica ambulatorial localizada na sua comunidade, como um consultório médico ou clínica hospitalar, ou ainda em um local de estada de curto prazo, como uma casa de repouso. Converse com seu provedor de saúde para garantir que o processo de planejamento de cuidados atende às metas de saúde que você e sua família definiram e que elas sejam abordadas de forma abrangente. O processo de planejamento de CPA também deve abordar quaisquer necessidades de saúde comportamental ligadas a serviços de saúde mental e/ou apoio para abuso de substâncias. Sempre confirme com seu seguro ou plano de saúde se os serviços que você quer ter estão cobertos.

**Figura 1. Serviços de cuidados**





## Seção 2. Seu Roteiro Para Tomar as Melhores Escolhas

Nós sabemos que encontrar os cuidados pós-alta certos num momento de estresse e incerteza pode ser difícil para você e sua família.

Para facilitar esse processo, este guia dá a você cinco passos para seguir.

**Passo 1. Entenda suas Necessidades de Saúde**

**Passo 2. Aprenda Sobre Serviços que Atendam suas Necessidades**

**Passo 3. Converse com sua Empresa de Seguro ou Plano de Saúde**

**Passo 4. Saiba Mais Sobre seus Provedores de Serviços**

**Passo 5. Faça a Escolha Certa Para Você**

## Passo 1. Entenda suas Necessidades de Saúde

É importante entender suas necessidades específicas de cuidados pós-alta. Entender suas necessidades ajudará você a ter uma experiência de atendimento de sucesso. Esse atendimento de sucesso é crucial para sua recuperação. No caso de eventos esperados, como uma cirurgia agendada, muitas pessoas fazem um plano de atendimento antes da cirurgia.

### PLANEJAMENTO DE CUIDADOS PÓS-ALTA

- **Sim – Eu tenho um plano de cuidados pós-alta.** No caso de eventos planejados, como uma cirurgia agendada de artroplastia de quadril ou joelho, muitas pessoas fazem um plano de cuidados pós-alta antes do evento. Revise esse plano com seu provedor de saúde para ter certeza de que ele é o melhor para você.
- **Não – Eu preciso de um plano de cuidados pós-alta.** Alguns eventos não são planejados. Algumas necessidades podem não ser conhecidas até sua chegada no hospital. Isso ocorre principalmente em eventos inesperados, como um derrame. Nesses tipos de circunstâncias, o processo de planejamento costuma ocorrer no hospital. Você precisará do suporte da sua equipe de cuidados de saúde. Também pode ser uma boa ideia consultar seu seguro ou plano de saúde para confirmar se há cobertura para medicamentos necessários, terapias, atendimento intensivo em um centro de reabilitação, atendimento em longo prazo em hospital ou casa de repouso e qualquer outro atendimento ou serviço que possa ser necessário.

### EXEMPLOS COMUNS DE NECESSIDADES PÓS-ALTA

- Ajuda para comer, tomar banho, vestir-se e ir ao banheiro
- Ajuda com refeições para atender a exigências nutricionais
- Ajuda para se locomover em casa
- Ajuda para fazer compras, cuidar da casa e lavar roupas
- Companhia para promover o bem-estar e evitar a solidão
- Ajuda para se conectar com amigos e família
- Ajuda para monitorar temperatura, pressão arterial e peso
- Ajuda para cuidar de animais de estimação
- Assistência com medicamentos
- Educação sobre medicamentos e possíveis efeitos colaterais
- Necessidades de terapia, como fisioterapia, terapia ocupacional, terapia da fala, terapia cognitiva
- Enfermaria especializada, tratamento de ferimentos e medicamentos intravenosos (IV)
- Ajuda para usar equipamentos médicos como oxigênio domiciliar ou nebulizador
- Transporte de acesso para acompanhamento médico ou diálise
- Tecnologia de acesso, telemedicina
- Controle da dor
- Cuidados paliativos, gestão de doenças graves e suporte de fim da vida



## PLANEJAMENTO DE CUIDADOS AVANÇADOS

O planejamento do seu atendimento futuro também pode incluir planejar-se para o inesperado. Se você ainda não fez isso, é recomendado que todos tenha uma “Procuração para Cuidados de Saúde”, para que alguém tome decisões sobre seu atendimento caso você não possa fazer isso. Se você ou um membro da sua família tiver alguma fragilidade médica ou uma doença séria e progressiva, os adultos podem decidir preencher um formulário MOLST (ordens médicas para manutenção do tratamento de suporte à vida) junto a seu médico, enfermeiro ou assistente médico. Converse com seu médico sobre seu prognóstico, suas opções de tratamento e o atendimento que você quer/não quer receber. Seu médico transferirá suas decisões para o formulário MOLST, que é consultado por todos os médicos de todos os ambientes de cuidados. A Honoring Choices MA fornece informações atualizadas de planejamento de saúde, documentos gratuitos de planejamento de atendimento do estado de Massachusetts e vários recursos para adultos, famílias e cuidadores. A rede de Parceiros Comunitários também pode ajudar você a se conectar com um atendimento em sua comunidade.

## CUIDADOS EM CASA, EM UMA INSTITUIÇÃO OU EM UMA POLICLÍNICA



**Atendimento domiciliar.** Muitas pessoas recebem cuidados pós-alta em casa. Por exemplo, você pode precisar de apoio com cuidados ligados à saúde, como enfermagem ou fisioterapia. Você também pode precisar de cuidados pessoais, como ajuda para tomar banho, vestir-se e ir ao banheiro. Você também pode necessitar de apoio com transporte para consultas médicas.



**Atendimento ambulatorial.** Muitas pessoas recebem serviços de reabilitação ou medicações intravenosas em uma policlínica. Você pode precisar ir até um provedor de saúde várias vezes por semana para realizar tratamentos médicos ou terapêuticos.



**Cuidados em instituição.** Algumas pessoas recebem atendimento em uma instalação durante um curto período. Dependendo de suas necessidades pós-alta individuais, você pode se beneficiar de um atendimento contínuo em uma instalação para atender tais necessidades. Enquanto está na instalação, você também pode precisar de um planejamento para lidar com as coisas em casa e permanecer conectado(a) com seus entes queridos.

## O Processo de Transição de Cuidados Para Serviços Pós-Alta

**Uma transição de cuidados ocorre sempre que você é transferido(a) de um local para outro.**

Você pode passar por uma variedade de transições de cuidados ao receber serviços de CPA. Por exemplo, você pode ser encaminhado(a) do hospital para casa, de casa ao hospital e de um hospital para uma enfermaria ou clínica de reabilitação. Depois de sair da instituição, você pode continuar a receber cuidados pós-alta em casa. Sua casa pode ser uma residência privada ou uma comunidade assistencial. Você também pode receber atendimento em uma policlínica que apoie sua reabilitação e sua recuperação após uma estada no hospital.

O processo de transição de cuidados é igualmente importante para problemas de saúde comportamental, incluindo distúrbios de saúde mental e abuso de substâncias.

**Um processo de transição suave é importante para sua recuperação.**

É uma boa ideia conversar com sua equipe de cuidados de saúde e com seu provedor de saúde primário para garantir que sua transição de cuidados aconteça sem problemas. Se a transição de cuidados não foi planejada antes da internação, o plano de transição deve ter início logo após sua entrada no hospital.

**1. Saiba quais cuidados você receberá e por quanto tempo.** Certifique-se de ter todas as informações de que precisa sobre aonde você está indo e que tipo de cuidado você receberá. Você vai para casa ou para uma instituição? Se você tiver diferentes opções, onde prefere ser atendido(a)? Que tipos de cuidados são oferecidos em cada local?

**2. Defina um cuidador da família.** Familiarize-se com a lei CARE (Cuidador, Aconselhamento, Registro, Estrutura). O decreto, que virou lei no estado de Massachusetts em 2017, exige que o nome de um membro da família ou amigo seja registrado no momento de uma internação hospitalar, para que seus provedores de saúde saibam com quem falar sobre sua transição de cuidados. A lei também exige que os pacientes e membros da família ou amigos escolhidos recebam um aviso prévio antes da sua alta, seja em transferência para casa ou para outra instituição de atendimento, para que seu cuidador esteja ciente de quando você será transferido(a). Instruções claras sobre tarefas de cuidados domiciliares, principalmente aquelas ligadas à saúde, devem ser repassadas (e demonstradas) para essa pessoa antes de você deixar o hospital — principalmente se você estiver recebendo alta para ir para casa.

**3. Entenda suas metas e necessidades de cuidados.** Certifique-se de que você pode responder a estas perguntas: Qual a meta primária do tratamento? Seu funcionamento melhorará? Em caso positivo, em que grau? Você se recuperará completamente? Você precisará de cuidados adicionais? Que tipos de cuidados adicionais você pode precisar e por quanto tempo?

**4. Converse com o gestor hospitalar do seu caso e/ou do seu plano de saúde para receber suporte.** Você, sua família e os provedores da sua comunidade devem ser parceiros na sua transição de cuidados, seja para transferir você para casa ou para outra instituição.

**5. Lide com um problema de cada vez.** Isso pode ajudar você a lidar com suas expectativas e sua recuperação.

**Se você estiver saindo do hospital ou de qualquer outra instituição, lembre-se de:**

1. Obter um plano de alta personalizado com base em suas necessidades específicas, incluindo uma lista de medicamentos e instruções sobre como tomá-los, além de uma explicação sobre quaisquer outras instruções de cuidados.
2. Agende um atendimento de acompanhamento com provedores de saúde em tempo hábil, conforme a recomendação.
3. Certifique-se de ter um nome e um número de contato caso tenha dúvidas, preocupações ou precise de instruções adicionais.

## Passo 2. Aprenda Sobre Serviços que Atendam suas Necessidades

É importante entender a variedade de serviços disponíveis para atender às suas necessidades de atendimento. Você pode fazer isso com o suporte de sua equipe de cuidados de saúde e sua empresa de seguro ou plano de saúde. Também pode ser uma boa ideia considerar que tipo de suporte não médico você pode receber de membros da família, amigos e vizinhos.

### Os serviços de cuidados pós-alta estão disponíveis em três tipos de ambientes:

Em casa

Em uma policlínica de sua comunidade local

Em um local como uma enfermaria especializada, uma clínica de reabilitação ou um hospital de cuidados intensivos de longo prazo

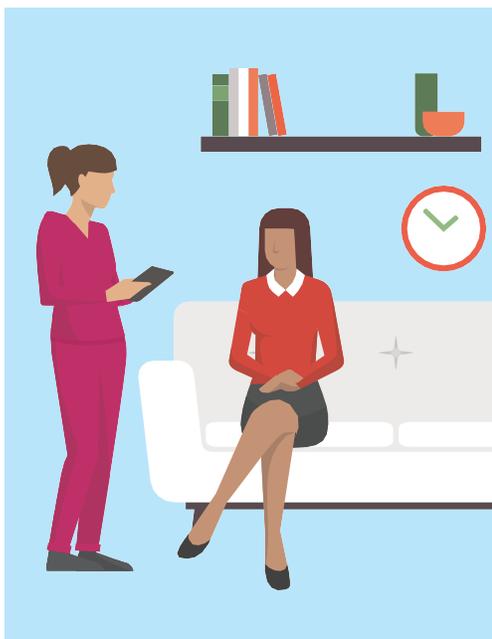
### Serviços de cuidados pós-alta que lidam com problemas de saúde comportamental específicos podem

Auxílios sociais, como as clubhouses

Grupos de recuperação, como Alcoólicos Anônimos, Narcóticos Anônimos, comunidades de aprendizado de recuperação

Outros tipos de grupos de apoio para saúde mental e problemas de abuso de substâncias

Instituições de tratamento domiciliar



### A Escolha Entre Casa ou Instituição

Você pode preferir receber cuidados pós-alta em casa. Os cuidados em casa podem ser ideais dependendo de suas necessidades. Em Massachusetts, alguns planos de saúde Medicaid e/ou Medicare são flexíveis sobre o fornecimento de cuidados em sua casa ou comunidade. O programa [One Care](#), o programa [Senior Care Options \(SCO\)](#), a [Visiting Nurse Associations](#) e o programa [Program-of-All-Inclusive Care for the Elderly](#), também chamado de programa PACE, costumam ser flexíveis. Além disso, alguns profissionais médicos podem realizar consultas virtuais de telemedicina através do uso de computadores, tablets, smartphones, telefones e outros dispositivos pessoais. É importante entender a recomendação da sua equipe de cuidados de saúde sobre os cuidados pós-alta e definir o serviço e o ambiente que ofereça a melhor experiência de atendimento. Converse com sua empresa de seguro e/ou plano de saúde para obter orientações que possam ajudar você a tomar as melhores decisões.

## SERVIÇOS EM SUA CASA

A maioria das pessoas vai para casa depois de uma internação. Sua casa pode ser uma residência privada ou uma comunidade assistencial. Ir para casa exigirá um planejamento avançado para que os serviços e os suportes corretos sejam aplicados para atender às suas necessidades. Todo paciente deve ter um plano individualizado de cuidados com base em uma avaliação completa de suas necessidades. O plano de cuidados também detalhará seu cronograma esperado de recuperação. Provedores de cuidados domiciliares devem fornecer atendimento em sua casa de acordo com seu planejamento de cuidados. Lembre-se que nem todo plano de saúde cobre todos os serviços de cuidados domiciliares, portanto, confirme com seu provedor antes de agendar serviços.

## SERVIÇOS EM SUA COMUNIDADE LOCAL

Muitas pessoas vão para casa após o hospital e recebem cuidados continuados através de consultas em policlínicas a partir de provedores locais. Por exemplo, após uma grande cirurgia, um paciente pode precisar de um fisioterapeuta várias vezes por semana por alguns meses. Tratamentos como esse são chamados de serviços ambulatoriais.

**Como parte do processo de alta, você pode precisar ter acesso a serviços ambulatoriais comuns, como:**

- Terapia, incluindo fisioterapia, terapia ocupacional e fonoaudiologia
- Reabilitação, incluindo reabilitação cardíaca
- Serviços de saúde comportamental, incluindo serviços de saúde mental e tratamento para abuso de substâncias
- Consultas de acompanhamento médico/especializado
- Trabalhos laboratoriais e diagnóstico por imagem

## Serviços de cuidados domiciliares podem incluir:

- Atendimento de enfermagem pós-cirúrgica, como tratamento de ferimentos
- Enfermagem reabilitativa após um derrame ou evento cardíaco
- Cuidados pulmonares
- Fisioterapia, terapia ocupacional ou fonoaudiologia
- Gestão e administração de medicamentos
- Tratamento de ferimentos
- Terapia intravenosa
- Serviços de cuidados pessoais para ajudar a tomar banho, ir ao banheiro e se vestir
- Apoio em caminhada, mobilidade e transporte
- Assistência para monitorar seu status de saúde, reduzindo a necessidade de consultas médicas para checagens de rotina
- Monitoramento de temperatura, frequência cardíaca, respiração, pressão cardíaca e peso
- Comunicação com seu provedor e sua equipe de cuidados de saúde
- Terapia, incluindo fisioterapia, terapia ocupacional e fonoaudiologia
- Serviços de cuidados paliativos para lidar com doenças sérias e suporte de conforto ao fim da vida
- Serviços de saúde comportamental, incluindo serviços de saúde mental e tratamento para abuso de substâncias
- Gestão de casos
- Apoio para preparo de refeições e alimentação
- Apoio em tarefas domiciliares, como lavanderia, limpeza caseira leve, compras de mercado e tarefas gerais
- Companhia e socialização
- Suporte de cuidadores

## SERVIÇOS EM UMA INSTITUIÇÃO ESPECIALIZADA

Algumas pessoas têm necessidades de cuidados intensivos e precisam de atendimento especializado contínuo em uma instituição. Existem três tipos comuns de instituições para esse tipo de atendimento:

<p><b>Enfermarias Especializadas (SNF)</b></p>	<p>Algumas pessoas precisam de um atendimento de enfermagem especializada após uma internação. Esse tipo de instituição também é chamado de SNF.</p> <p>As SNFs também são conhecidas como casas de repouso e fornecem atendimento de curto prazo (até 100 dias). Pacientes de reabilitação de curto prazo costumam ser separados de residentes de longo prazo (que moram na SNF).</p> <p>Os serviços incluem atendimento especializado de enfermagem, supervisão médica, fisioterapia, terapia ocupacional, fonoaudiologia, serviços sociais, refeições, aconselhamento nutricional, monitoramento médico, aplicação de medicamentos orais e intravenosos, tratamento de ferimentos e gestão de suprimentos e equipamentos médicos usados na instituição.</p> <p>Em uma SNF, você recebe um ou mais atendimentos terapêuticos por uma média de uma a duas horas por dia.</p>
<p><b>Clínica de reabilitação hospitalar (IRF)</b></p>	<p>Algumas pessoas precisam ir até uma instituição de reabilitação depois da internação. Esse tipo de instituição também é chamado de IRF.</p> <p>As IRFs são instalações de atendimento médico que fornecem terapia intensiva de reabilitação, supervisão médica e enfermagem, com médicos, enfermeiros e terapeutas coordenando os cuidados.</p> <p>Os serviços incluem fisioterapia, terapia respiratória, terapia ocupacional, patologia da fala, enfermagem, monitoramento de medicação e gestão de qualquer outro serviço e suprimento.</p> <p>O grau de terapia reabilitativa diária em uma IRF é mais intenso que em uma SNF. Em uma IRF, você receberá pelo menos três horas de terapia por dia em até seis dias por semana.</p>
<p><b>Hospital de Cuidados Intensivos de Longo Prazo (LTACH)</b></p>	<p>Hospitais de cuidados intensivos de longo prazo atendem pacientes com necessidades mais complexas que os pacientes que vão para SNFs e IRFs. Esses pacientes precisam de uma estada mais longa no hospital (geralmente, mais de 25 dias), além de precisarem de atendimento prolongado e especializado. Esse tipo de instituição também é chamado de LTACH.</p> <p>Pacientes que precisam de equipamentos de suporte à vida, como máquinas que auxiliam a respiração, ou aqueles que precisam de atendimento médico e de enfermagem 24 horas podem ser encaminhados para um LTACH após a internação.</p> <p>Os LTACHs fornecem um nível de cuidados muito mais alto que as SNFs e são especializados em tratar pacientes que podem ter mais uma doença séria.</p> <p>Os serviços incluem suprimentos e atendimento hospitalar intensivo, refeições, enfermagem, medicamentos aplicados durante a estada, serviços de reabilitação, controle da dor e terapia respiratória intensiva.</p>

## Serviços em um Instituto Para Problemas de Saúde Comportamental

Problemas de saúde comportamental incluem tanto a saúde mental quanto questões ligadas a abuso de substâncias. Apesar de este guia não cobrir a variedade de instituições que fornecem cuidados pós-alta para pessoas com problemas de saúde comportamental, saiba que há opções de cuidados presenciais para pessoas com problemas de saúde comportamental. Dois exemplos são:



**Instituições de tratamento domiciliar** podem ser adequadas para indivíduos que apresentem necessidades de saúde mental e/ou problemas de abuso de substâncias. Para saber mais sobre suas opções comunitárias ou de instituições, converse com seu provedor e especialistas.

**Programas de Hospitalização Parcial** funcionam durante seis horas por dia e costumam ser usados como uma forma de “redução” para ajudar a facilitar o processo de alta. Eles podem ser adequados para indivíduos que estão tentando lidar com problemas psiquiátricos, como distúrbios alimentares, ansiedade e transtorno de estresse pós-traumático. Esse tipo de programa também pode ajudar com problemas simultâneos de abuso de substâncias. Indivíduos participam de um programa de hospitalização parcial depois de uma estada em um hospital psiquiátrico intensivo ou para evitar a piora de sintomas que exigiriam uma internação.

## CUIDADOS PALIATIVOS

De acordo com o Center to Advance Palliative Care (CAPC), os cuidados paliativos são definidos como “um atendimento médico especializado em pessoas que convivem com uma doença séria. Esse tipo de cuidado é focado em fornecer alívio dos sintomas e do estresse da doença. A meta é melhorar a qualidade de vida tanto do paciente quanto da família”.

Serviços de cuidados paliativos podem ser fornecidos a qualquer momento. Esses cuidados são baseados nas necessidades do indivíduo. Os planos de cuidados podem focar em uma ou mais metas, incluindo:

- Controle de sintomas, incluindo efeitos colaterais do tratamento; e,
- Melhora do entendimento de uma doença e sua progressão.

Os cuidados paliativos podem ser fornecidos em conjunto com um tratamento curativo e não depende de um prognóstico.

### Entendendo os Cuidados Paliativos: Os Cuidados Paliativos Melhoram a Qualidade de Vida e Reduzem o Fardo dos Sintomas.

“Especialistas em cuidados paliativos melhoram a qualidade de vida de pacientes cujas necessidades são mais complexas. Trabalhando em parceria com o médico de atendimento primário, a equipe de cuidados paliativos fornece:

- (1) tempo dedicado a reuniões intensivas com a família e com a orientação do paciente/família;
  - (2) comunicação experiente sobre o que esperar no futuro para garantir que os cuidados sejam equivalentes às metas e prioridades do paciente e da família;
  - (3) gestão especializada de sintomas físicos e emocionais complexos, incluindo casos complexos de dor, depressão, ansiedade, fadiga, falta de ar, prisão de ventre, náusea, perda de apetite e dificuldade para dormir e
  - (4) coordenação e comunicação de planos de cuidados dentre todos os provedores e ambientes”.
- Fonte: The Center to Advance Palliative Care (CAPC).

## SERVIÇOS DE FIM DA VIDA

Quando a cura não é mais possível, os cuidados de fim da vida são aplicados para tratar a pessoa como um todo, e não apenas a doença. Os cuidados de fim da vida são focados na pessoa e na família, sendo fornecidos por uma equipe de profissionais de saúde que trabalham em conjunto com o paciente e com a família para definir e implementar um plano de cuidados específico para o diagnóstico do paciente. Os desejos do paciente sempre são uma prioridade. Além disso, os cuidados de fim da vida fornecem todos os medicamentos, serviços e equipamentos ligados a doenças terminais. Essa é uma filosofia de atendimento que foca na qualidade de vida e trata a pessoa como um todo — corpo, mente e espírito.

A maioria dos pacientes recebe cuidados de fim da vida em casa, mas esse tipo de atendimento também pode ser oferecido em unidades de cuidados paliativos, hospitais, enfermarias especializadas e outras instituições, como uma residência assistida.

### Os cuidados de fim da vida oferecem:

- Atendimento médico e de enfermagem especializado, controle da dor e suporte emocional e espiritual com base nas necessidades e desejos do paciente
- Suporte para a família do paciente
- Foco no cuidado, não na cura

## Entendendo os Cuidados de Fim da Vida: O Nível e o Local dos Cuidados de Fim da Vida

O tipo e a intensidade dos cuidados de fim da vida necessários variam de acordo com o paciente e suas condições. Se você ou um ente querido estiver considerando a opção de cuidados de fim da vida, é uma boa ideia conversar com seu provedor de saúde primária para entender as opções disponíveis. É importante ressaltar que nem todas as opções são cobertas por todas as seguradoras; é recomendado confirmar com sua empresa de seguro de saúde ou Medicare para garantir que os serviços de fim da vida recomendados são cobertos. A National Hospice and Palliative Care Organization é um ótimo recurso para começar a explorar as opções de cuidados de fim da vida, bem como para encontrar um atendimento próximo a você ou a um ente querido: <https://www.nhpco.org/>.

<b>Cuidados de Fim da Vida Rotineiros</b>	Esse é o nível de atendimento mais comum. Nesse tipo de cuidado, um indivíduo normalmente escolhe receber os cuidados de fim da vida em sua residência.
<b>Atendimento Domiciliar Contínuo (CHC)</b>	Esse nível de atendimento é fornecido entre 8 e 24 horas por dia para lidar com a dor e com outros sintomas médicos agudos. Serviços de CHC devem ser predominantemente de enfermagem e complementados por serviços de cuidadores e de cuidados de fim da vida. A intenção dos serviços de CHC é manter o paciente em casa durante uma crise de dor ou de agravamento de sintomas.
<b>Cuidados Temporários Intensivos (IRC)</b>	Esse nível de atendimento é disponibilizado para fornecer um alívio temporário ao cuidador primário do paciente. Cuidados temporários são oferecidos em um hospital, uma unidade de cuidados paliativos ou uma instituição de cuidados de longo prazo que possua uma equipe de enfermagem 24h.
<b>Cuidados Intensivos Gerais (GIP)</b>	Esse nível de atendimento é focado no controle da dor ou de outros sintomas agudos. O GIP tem início quando os outros esforços para lidar com os sintomas não são suficientes. Ele pode ser fornecido em um hospital certificado Medicare, em uma instituição intensiva de cuidados paliativos ou em uma enfermaria que possua um enfermeiro registrado disponível 24 horas por dia para fornecer apoio direto ao paciente. Esse é um benefício de curto prazo. Depois que os sintomas são controlados, a meta é que o paciente retorne ao ambiente anterior.

## Passo 3. Converse com sua Empresa de Seguro ou Plano de Saúde

A melhor forma de descobrir o que seu plano de saúde cobre é entrar em contato com a equipe de atendimento ao cliente do seguro ou plano de saúde. A maioria das seguradoras de saúde paga por cuidados pós-alta, mas as opções cobertas variam de acordo com a empresa. Se você tiver um gestor de caso, ele pode ajudar nesse processo.

Sempre confirme com seu plano de saúde sobre os fatores específicos da sua cobertura e de seus benefícios. Pergunte ao seu plano de saúde o que é coberto com base nas suas necessidades de saúde. Pergunte quais serviços não são cobertos e o que você pode esperar ter que pagar.

Se você estiver voltando para casa após uma internação, é uma boa ideia conversar com seu plano de saúde para garantir que suas necessidades sejam atendidas. Você também pode precisar de ajuda para subir escadas, fazer compras no mercado ou cuidar de um animal de estimação.

### COBERTURA DO PLANO DE SAÚDE

As opções de atendimento cobertas variam de acordo com a seguradora.

- Medicare, incluindo Medicare original e Medicare Advantage
- MassHealth, incluindo atendimento controlado e planos de atendimento integrado
- Comercial (planos de saúde oferecidos por um empregador)
- Tricare (benefícios militares)
- Administração de Benefícios Para Veteranos

### PERGUNTAS A FAZER AO SEU SEGURO OU PLANO DE SAÚDE

Reserve um tempo para perguntar ao seu seguro ou plano de saúde estes tipos de questões.

- Qual a minha cobertura de cuidados pós-alta?
- Qual a minha cobertura para atendimento domiciliar?
- Qual a minha cobertura para atendimento em uma instituição?
- Minha cobertura limita para quais instituições eu posso ir?
- Quanto estes serviços me custarão?
- Existe alguma restrição sobre a cobertura deste serviço?
- Existe algum limite sobre por quanto tempo o seguro pagará por este serviço?



## COBERTURA MASSHEALTH E MEDICARE PARA CUIDADOS PÓS-ALTA

- A **MassHealth**, sob certos programas, pode ser mais flexível que outras seguradoras de saúde no fornecimento de cobertura para cuidados e serviços em casa. Por exemplo, se você é cliente de um plano One Care através do programa MassHealth One Care, de um plano do programa de Opções de Atendimento Sênior (SCO) ou do programa PACE através do Programa de Cuidados Integrais Para Idosos (PACE), você pode ter uma cobertura para receber cuidados pós-alta em casa. Também pode ser uma boa ideia pedir à sua seguradora e/ou seu plano de saúde MassHealth uma lista de instituições que ele contrata.
- A **Medicare** oferece os planos de saúde Medicare Advantage (MA), que podem incluir um conjunto de serviços mais flexível que o Medicare tradicional. Se você é cliente de um plano Medicare Advantage, você pode ter opções de cuidados adicionais, como apoio domiciliar e de transporte; porém, os planos Medicare Advantage podem ser mais limitados na cobertura de outros serviços, como a internação em uma instituição de reabilitação intensiva.

## COBERTURA DE SAÚDE COMPORTAMENTAL DA MASSHEALTH

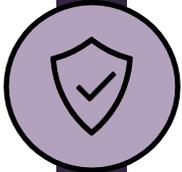
De acordo com especialistas, a cobertura pós-alta para pessoas com necessidades de saúde comportamental, incluindo saúde mental e abuso de substâncias, é significativamente importante. Também pode ser uma boa ideia pedir à sua seguradora e/ou seu plano de saúde uma lista de instituições que eles contratam.

Por exemplo, muitos clientes da MassHealth podem ser elegíveis a receber cuidados pós-alta de saúde comportamental através da Massachusetts Behavioral Health Partnership (MBHP). A MBHP gerencia uma variedade de serviços em vários ambientes para atender às necessidades de pacientes e promover os princípios de reabilitação, recuperação e resiliência. Os serviços incluem atendimento de saúde mental ambulatorial, cuidados ambulatoriais para abuso de substâncias, serviços emergenciais e atendimento intensivo.

Acesse a Página Inicial para saber mais:

<https://www.masspartnership.com/pcc/BehavioralHealthResources.asp>

## Passo 4: Saiba Mais Sobre Seus Provedores



### SEGURANÇA

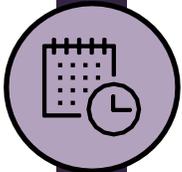
Peça ao(s) seu(s) provedor(es) para explicar(em) mais sobre protocolos de segurança, planos de preparação para emergências e procedimentos e políticas de controle de infecção. Questões e preocupações acerca da segurança devem ser aplicadas a todos os tipos de provedores, desde instituições a provedores comunitários, como é o caso dos provedores de saúde domiciliar.



### QUALIDADE

Os pacientes e seus familiares devem coletar informações sobre a qualidade de agências e instituições de saúde (confira os recursos abaixo). Os pacientes também devem procurar saber como funciona a comunicação da instituição e como ela compartilha informações importantes com os prestadores de cuidados primários.

Os pacientes devem conferir a lista de recursos abaixo. No entanto, vale ressaltar que esta lista de recursos não é abrangente. As informações sobre a qualidade do provedor são limitadas por natureza.



### CONVENIÊNCIA

Os pacientes devem levar em consideração o tempo de deslocamento e o quão conveniente a instituição é para que os membros da família possam visitá-los. Os pacientes e familiares devem perguntar sobre as horas de visitação e as políticas, assim como quais são as restrições em potencial. Tenha em mente que a opção mais conveniente pode não ser a melhor, dependendo de fatores como qualidade, segurança e disponibilidade dos serviços.



## RECURSOS

A melhor forma de saber mais sobre a qualidade e escolher uma instituição é pesquisar. Certifique-se de descobrir se o seu prestador de cuidados primários ou plano de saúde tem uma afiliação ou acordo com a instituição.

- Faça um tour pela instituição e converse com residentes, famílias e funcionários — se for possível
- Observe a limpeza do local
- Colete informações acerca da qualidade e da taxa de sucesso de alta

Há vários recursos que podem ajudar você a saber mais sobre a qualidade da instituição ou da agência.

## Ferramenta de Pesquisa de Desempenho em Casas de Repouso.

O Departamento de Saúde Pública de Massachusetts desenvolveu a Ferramenta de Pesquisa de Desempenho em Casas de Repouso. Essa ferramenta fornece aos consumidores que estão tomando decisões sobre seus cuidados de saúde informações sobre casas de repouso individuais em Massachusetts para servir de recurso

A Ferramenta de Pesquisa de Desempenho em Casas de Repouso está disponível em:

<https://www.mass.gov/guides/nursing-home-survey-performance-tool>

## Sistema de Classificação de Qualidade Cinco Estrelas Para Casas de Repouso.

Os Centros de Serviços Medicare e Medicaid (CMS) contam com o Sistema de Classificação de Qualidade Cinco Estrelas Para Casas de Repouso. Esse sistema fornece classificações às instalações de enfermagem por: (1) inspeções de saúde, com base nos resultados de pesquisas estaduais; (2) funcionários, com base em níveis comparativos de funcionários; e (3) qualidade, com base em medidas de qualidade de residentes. As casas de repouso recebem classificações baseadas em como elas se comparam entre si. Elas também recebem uma classificação geral de uma a cinco estrelas (sendo cinco a pontuação máxima). A classificação geral reflete o desempenho de uma casa de repouso em três questões: inspeções de saúde, funcionários e qualidade das medidas de atendimento aos residentes.

O Sistema de Classificação de Qualidade Cinco Estrelas Para Casas de Repouso está disponível em:

<https://www.medicare.gov/care-compare/?providerType=NursingHome&redirect=true>

## Medicare.gov. Encontre Provedores do Compare Care Próximos a Você.

Encontre provedores aprovados pelo Medicare próximos a você e compare a qualidade dos atendimentos de médicos, hospitais, instituições de diálise, centros hospitalares e mais. Este site contém informações acerca de agências de saúde domiciliar, enfermarias especializadas, instituições de reabilitação intensiva e hospitais de cuidados intensivos de longo prazo. Por exemplo, para instituições de reabilitação intensiva, você pode saber como a instituição pontua ao longo de vários indicadores. Os indicadores incluem complicações, resultados do atendimento, controle de infecção, readmissões e a volta bem-sucedida para a casa e a comunidade.

O Compare Care está disponível em:

<https://www.medicare.gov/care-compare/>

## Relatório de Comparação do Centro de Vida Comunitária da Veterans Administration (CLC).

A Veterans Administration (VA) também desenvolveu ferramentas para informar sobre qualidade. Essa ferramenta fornece informações sobre a qualidade do atendimento fornecido em casas de repouso. Ela inclui informações sobre os Centros de Vida Comunitária da VA e casas de repouso do setor privado que a VA contrata. O sistema da VA é chamado de Relatório de Comparação do Centro de Vida Comunitária (CLC) da VA. Esse relatório apresenta um sistema de classificação por estrelas adaptado da Metodologia de Classificação de Cinco Estrelas do Medicare. As classificações do CLC são baseadas em medidas de pesquisas de saúde, funcionários e qualidade do atendimento.

O Relatório de Comparação da VA está disponível em:

<https://www.accesstocare.va.gov/CNH/FindCommunityNursingHomes?LocationText=02465&SortOrder=0&Radius=50&UserLatitude=-1&UserLongitude=-1>

## Programas de Ombudsman.

Um ombudsman é um defensor. O serviço de ombudsman em Massachusetts oferece um serviço gratuito para que idosos possam expressar suas reclamações e preocupações e, assim, possam viver com dignidade e respeito. Esses programas auxiliam indivíduos em residências assistidas, agências de assistência médica domiciliar e instituições de cuidados de longo prazo, como lares de idosos e casas de repouso.

Informações sobre a ouvidoria estão disponíveis em:

<https://www.mass.gov/service-details/ombudsman-programs>

## Listas de verificação do Mass.gov. Para Ajudar na Decisão de uma Enfermaria de Longo prazo ou Casa de Repouso.

Algumas pessoas precisam de estadas de longa duração. Este site contém várias perguntas e orientações úteis.

As listas de verificação estão disponíveis em:

<https://www.mass.gov/info-details/checklists-for-deciding-on-a-long-term-care-nursing-facility-and-rest-home>

## RECURSOS PARA SERVIÇOS DE SAÚDE COMPORTAMENTAL E SERVIÇOS SOCIAIS RELACIONADOS

A Rede de Cuidados de Massachusetts é um catálogo online de mais de 5.500 serviços de saúde comportamental e serviços sociais relacionados. Ela contém links que conectam o indivíduo a pessoas que podem assisti-lo, assim como solicitações de benefícios do MassHealth, do Departamento de Saúde Mental, do Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP) e muito mais. Ela também inclui uma biblioteca de 30.000 itens para melhorar seu aprendizado nas áreas de saúde e bem-estar.

A Rede de Cuidados está disponível em:

<https://massachusetts.networkofcare.org/mh/index.aspx>

## Exemplos de Perguntas Para Fazer ao Escolher uma Casa de Repouso Para uma Estada de Reabilitação de Curto Prazo

- A instituição tem pontuação alta nos relatórios de inspeção?
- Os serviços são licenciados ou credenciados?
- Quais áreas foram identificadas como precisando de melhorias?
- Quais tipo de medidas de controle de infecção estão em vigor?
- O local está limpo e bem conservado?
- O prédio conta com uma acessibilidade fácil em ambientes internos e externos?
- A instituição realiza pesquisas de satisfação do paciente e da família?
- Quais serviços especializados estão disponíveis?
- Qual a intensidade da terapia que os pacientes recebem?
- Qual é a proporção de funcionários para pacientes?
- Quais tipos de integrantes da equipe de tratamento permanecerão ativos na minha recuperação?
- O que esperar da transição do hospital para a reabilitação?
- Quais objetos se deve levar e quais são fornecidos?
- Como os membros da família participam das reuniões de planejamento de cuidados?
- Qual é o processo para ajudar a aplicar serviços em casa se isso for necessário após a estada?
- Qual a intensidade da terapia que os pacientes recebem?

## Exemplos de Perguntas Para Fazer ao Escolher uma Agência de Assistência Domiciliar

- A agência tem um guia que descreve seus serviços, suas taxas e suas cobranças?  
Em caso positivo, eles enviarão cópias para você?
- A agência trabalha com o cliente para desenvolver um plano de cuidados ou contrato de serviço por escrito?  
Em caso positivo, com que frequência esse plano é atualizado?
- A agência emprega seus trabalhadores diretamente ou eles são contratados independentes?  
(Eles devem ser empregados diretamente.)
- A agência paga seguro de acidentes de trabalho para seus funcionários e impostos sobre a folha de pagamento deles?
- A agência fornece uma lista dos direitos do cliente e da família por escrito?
- Se necessário, a agência fornecerá serviços de intérprete?
- Como a agência seleciona e avalia seus funcionários?
- Os cuidadores, supervisores e equipes de apoio estão disponíveis todos os dias e horários?
- Como a agência investiga reclamações e/ou resolve conflitos entre funcionários e clientes?
- A agência pode comprovar que possui um seguro de responsabilidade profissional e geral?
- A agência fornecerá uma lista de referências locais?



## Passo 5. Faça a Escolha Certa Para Você

### Seis Dicas Para Pacientes e Famílias Para Encontrar Cuidados Pós-Alta

**Dica Nº 1. Certifique-se de que seu plano de saúde atende às suas metas.** Você precisará informar sua equipe de cuidados de saúde sobre suas metas e necessidades pessoais para que ela entenda o que é importante para você. Sua equipe de cuidados de saúde inclui sua família e os provedores envolvidos no seu atendimento. Essa equipe também pode incluir seu provedor de saúde primário, seu especialista, o gestor do seu caso ou um coordenador de atendimento do seu plano de saúde. Ela pode ajudar a discutir opções que se alinhem com suas metas.

**Dica Nº 2. Colete informações sobre coberturas e custos de seguros de saúde.** É uma boa ideia entrar em contato com a empresa de seguro ou plano de saúde através do número impresso no cartão do seu plano. Entenda quais serão seus custos em diferentes opções de atendimento.

**Dica Nº 3. Colete informações sobre as opções do seu provedor.** Aprenda sobre a qualidade e a segurança do provedor de serviços através de fontes de informações confiáveis locais, estaduais e federais. Há recursos neste guia para ajudar você a encontrar essas informações.

**Dica Nº 4. Peça para alguém “ficar de olho” em qualquer transição de cuidados.** Se possível, inclua alguém que possa ser seu parceiro de atendimento. Você pode pedir a um amigo ou membro da família para acompanhar você durante transferências de um local para outro. Essa pessoa pode acompanhar a papelada, as instruções de alta ou outras comunicações enquanto você se move de um local a outro.

**Dica Nº 5. Busque respostas.** Não tenha medo de fazer perguntas. Algumas das informações serão novas para você. Essas informações podem ser confusas. Certifique-se de que seu profissional de saúde forneça informações e instruções claras sobre seu plano de cuidados pós-alta e suas necessidades de acompanhamento.

**Dica Nº 6. Defina uma procuração para cuidados de saúde e preencha as diretrizes antecipadas.** O planejamento do seu atendimento futuro também pode incluir planejar-se para o inesperado. Se você ainda não fez isso, é recomendado que todos tenham uma “Procuração para Cuidados de Saúde”, para que alguém tome decisões sobre seu atendimento caso você não possa fazer isso. Se você ou um membro da sua família tiver alguma fragilidade médica ou uma doença séria e progressiva, os adultos podem decidir preencher um formulário MOLST (ordens médicas para manutenção do tratamento de suporte à vida) junto a seu médico, enfermeiro ou assistente médico. Converse com seu médico sobre seu prognóstico, suas opções de tratamento e o atendimento que você quer/não quer receber. Seu médico transferirá suas decisões para o formulário MOLST, que é consultado por todos os médicos de todos os ambientes de cuidados. A Honoring Choices MA fornece informações atualizadas de planejamento de saúde, documentos gratuitos de planejamento de atendimento do estado de Massachusetts e vários recursos para adultos, famílias e cuidadores. A rede de Parceiros Comunitários também pode ajudar você a se conectar com um atendimento em sua comunidade.

## Principais Organizações Comunitárias Para Auxiliar Pacientes

O estado de Massachusetts possui vários tipos de organizações comunitárias que podem ajudar você em sua recuperação.

**Pontos de Acesso de Serviços Para Idosos (ASAPs)** fornecem os serviços diretos e protetivos a seguir: informações e encaminhamento; gestão de caso interdisciplinar; admissão e avaliação; desenvolvimento e implementação de planos de serviços; monitoramento de planos de serviços; reavaliação de necessidades e investigações de abuso e abandono de idosos.

Mais informações disponíveis em:

<https://www.mass.gov/service-details/aging-services-access-points-asap>

Aviso: Algumas Agências Locais sobre Envelhecimento (AAAs) também são ASAPs. As instalações de AAA fornecem vários serviços diferentes aos residentes de Massachusetts com 60 anos ou mais. As AAAs podem auxiliar e oferecer orientação sobre nutrição, apoio de cuidadores, programas de assistência e encaminhamentos, apoio de ouvidoria, aconselhamento de seguro e até transporte.

**Centros de Vida Independente (CVIs)** são organizações sem fins lucrativas privadas e controladas por consumidores que fornecem serviços e apoio de e para pessoas com todos os tipos de deficiências. Eles criam oportunidades e ajudam você a alcançar seu mais alto nível de vida independente em sua família ou comunidade.

Mais informações disponíveis em:

<https://www.mass.gov/independent-living-centers>

<https://www.mass.gov/service-details/independent-living-centers>

**Comunidades de Aprendizado de Recuperação (RLCs)** são redes administradas por consumidores de atividades de treinamento, autoajuda/suporte de colegas, apoio, informações e encaminhamentos. Treinamentos sobre ferramentas e conceitos de recuperação, fóruns de apoio e eventos sociais e recreativos fazem parte do que acontece em uma RLC. As portas são abertas para todos os indivíduos que tenham uma doença mental séria. As RLCs trabalham de forma colaborativa com provedores de saúde mental, outras agências de recursos humanos e a comunidade em geral para propagar a missão de integração e respeito da comunidade para pessoas que lida com problemas de saúde mental. As atividades de RLCs focam na variedade de pessoas da comunidade, incluindo pessoas de todas as raças e etnias, além de pessoas que possuem qualquer tipo de deficiência. As RLCs são para todos.

Mais informações disponíveis em:

<https://www.mass.gov/service-details/recovery-learning-communities>

**Massachusetts Clubhouse Coalition (MCC).** A Massachusetts Clubhouse Coalition é dedicada a ampliar oportunidades de emprego, moradia, educação, atividades sociais e liderança para os moradores de Massachusetts que possuem alguma doença mental. A MCC foi organizada para apoiar e promover os valores, os princípios e a integridade financeira do modelo internacional de clubhouse para o empoderamento de pessoas com necessidades de saúde mental. Para esse propósito, a MCC atua, apoia, auxilia, oferece oportunidades de contatos e educa a si mesma e à comunidade enquanto trabalha como uma organização para remover as barreiras para uma integração comunitária de sucesso. A Massachusetts Clubhouse Coalition tem o compromisso de ajudar projetos de clubhouse e seus membros individuais a atingirem seu potencial.

Mais informações sobre clubhouses:

<https://www.massclubs.org/massachusetts-clubhouses>

<https://www.massclubs.org/contact>

# Seção 3. Recursos Úteis

## Organizações Comunitárias

### Pontos de Acesso de Serviços Para Idosos (ASAPs)

<http://masshomecare.info/wp/wp-content/uploads/downloads/2015/03/ASAP-AAAs-by-City-Town-2014-10-14.pdf>

<https://www.mass.gov/service-details/aging-services-access-points-asap>

Os ASAPs fornecem os serviços diretos e protetivos a seguir: informações e encaminhamento; gestão de caso interdisciplinar; admissão e avaliação; desenvolvimento e implementação de planos de serviços; monitoramento de planos de serviços; reavaliação de necessidades e investigações de abuso e abandono de idosos.

### Centros de Vida Independente (CVIs)

<https://www.mass.gov/independent-living-centers>

Se você tem uma deficiência, um Centro de Vida Independente (CVI) pode ajudar você a viver por conta própria ou ser mais independente ao morar com outras pessoas.

### Comunidades de Aprendizado de Recuperação (RLCs)

<https://www.mass.gov/service-details/recovery-learning-communities>

Comunidades de Aprendizado de Recuperação (RLCs) são redes administradas por consumidores de atividades de treinamento, autoajuda/suporte de colegas, apoio, informações e encaminhamentos. Treinamentos sobre ferramentas e conceitos de recuperação, fóruns de apoio e eventos sociais e recreativos fazem parte do que acontece em uma RLC.

### Massachusetts Clubhouse Coalition (MCC)

<https://www.massclubs.org/massachusetts-clubhouses>

A MCC é dedicada a auxiliar adultos que possuem doenças mentais graves a viverem vidas produtivas, estáveis e completas em suas comunidades. Existem 32 centros comunitários de reabilitação vocacional e social chamados de "clubhouses". A filiação à MCC é dada a clubhouses (e seus membros e equipe) que recebem uma certificação do International Center for Clubhouse Development (ICCD), o que garante a qualidade dos serviços fornecidos por esses centros de reabilitação.

### Honoring Choices, MA

<https://www.honoringchoicesmass.com/>

A Honoring Choices Massachusetts é uma organização sem fins lucrativos focada no indivíduo e nos direitos de cada adulto de definirem suas escolhas de atendimento de saúde, para que façam um planejamento e recebam os melhores cuidados possíveis de acordo com seus valores e escolhas durante todas as suas vidas.

---

## Organizações Profissionais

### Association for Behavioral Healthcare (ABH)

<https://www.abhmass.org/>

A Association for Behavioral Healthcare promove e apoia serviços comunitários de saúde mental e de tratamento de vícios.

### Home Care Alliance of Massachusetts (HCA of MA)

<https://www.thinkhomecare.org/page/about>

A aliança pode fornecer uma lista abrangente de agências de saúde domiciliar e de atendimento domiciliar de acordo com a localização do serviço. Essa é uma associação de agências de atendimento domiciliar que promove o home care como parte crucial do sistema de saúde; ela fornece informações rápidas e essenciais, além de oportunidades de aprendizado para seus membros.

### Hospice and Palliative Care Federation of Massachusetts (HPCFM)

<https://www.hospicefed.org/>

Essa é uma organização de filiação profissional para provedores de cuidados paliativos e de fim da vida. Essa federação fornece recursos e encaminhamentos para pacientes e famílias.

### LeadingAge Massachusetts

<https://www.leadingagemass.org/>

Essa é uma organização de filiação que auxilia provedores sem fins lucrativos de serviços ao idoso, fornecendo ferramentas, recursos, apoio e educação aos seus membros. Além disso, a LeadingAge de Massachusetts fornece informações e recursos aos seus clientes.

### Massachusetts Association of Behavioral Health Systems (MABHS)

<https://www.mabhs.org/contact.htm>

A Massachusetts Association of Behavioral Health Systems (MABHS) é a única associação de Massachusetts cuja missão central é focar na saúde psiquiátrica intensiva e em casos de abuso de substância. Fundada em 1989 por hospitais psiquiátricos independentes, a MABHS cresceu com o passar dos anos e, hoje, é composta por 47 instituições de tratamento intensivo espalhadas por todo o estado, de Berkshires até Cape Cod. As instituições membros da associação possuem mais de 2.000 leitos e atendem mais de 50.000 pacientes anualmente.

### Massachusetts Assisted Living Association

<https://www.mass-ala.org/>

Essa é uma organização que foca em fornecer informações, educação e apoio para comunidades de residência assistida de Massachusetts.

## Massachusetts Health & Hospital Association (MHA)

<https://www.mhalink.org/>

A missão da Massachusetts Health & Hospital Association é promover a saúde de indivíduos e comunidades, servindo como uma voz de liderança para todos os hospitais, sistemas de saúde e outros provedores de saúde de Massachusetts, ajudando-os a fornecerem um atendimento acessível, rentável e de alta qualidade.

## Massachusetts Senior Care Association

<https://www.maseniorcare.org/about-massachusetts-senior-care-association>

Essa é uma organização de filiação que representa uma grande variedade de provedores e serviços que atendem às necessidades de idosos e pessoas com deficiências. Além de fornecer apoio e programas educacionais para provedores de saúde, a associação oferece informações e serviços de encaminhamento para seus clientes.

## Massachusetts Organization for Addiction Recovery (MOAR)

<https://www.moar-recovery.org/resources>

Essa é uma organização que fornece suporte para indivíduos que estão em fase de recuperação do alcoolismo ou de outros vícios, bem como para sua família e seus amigos.

---

## Cobertura de Seguro

### MassHealth

<https://www.mass.gov/topics/masshealth>

A MassHealth pode fornecer informações sobre coberturas Medicaid, CHIP e de cuidados de longo prazo para seus requerentes, membros e provedores.

### Accountable Care Organizations (ACOs) e Managed Care Organizations (MCOs) da MassHealth

<https://www.mass.gov/service-details/full-list-of-masshealth-acos-and-mcos>

Este website lista Todas as ACOs e MCOs da MassHealth

### Serviços e Suportes de Longo Prazo (LTSS) da MassHealth

<https://www.mass.gov/doc/powerpoint-an-introduction-to-masshealth-long-term-services-and-supports-for-acos-mcos-cps/download>

Este é um guia que fornece informações básicas sobre a variedade de LTSS estaduais e outros serviços cobertos pela MassHealth para provedores das ACOs.

## Programa MassHealth One Care

<https://www.mass.gov/one-care>

O programa One Care é uma forma de reunir seus benefícios MassHealth e Medicare. O One Care oferece serviços que você não poderia obter separadamente nos benefícios do MassHealth ou do Medicare. Com o One Care, você tem um plano, um cartão e uma pessoa para coordenar seu atendimento.

## MassHealth Senior Care Options (SCO)

<https://www.mass.gov/senior-care-options-sco>

O Senior Care Options (SCO) é um plano de saúde abrangente que cobre todos os serviços do MassHealth e do Medicare que são normalmente pagos. Esse plano fornece serviços para membros através de uma organização de atendimento para idosos e sua rede de provedores. Ele combina serviços de saúde com serviços de assistência social, coordenando o atendimento e fornecendo apoio geriátrico específico, além de cuidados temporários para famílias e cuidadores. O SCO é uma vantagem importante para membros elegíveis em relação ao atendimento tradicional de cobrança por serviço prestado. Não há taxas de coparticipação para os membros do programa.

## Program of All-Inclusive Care for the Elderly (PACE) da MassHealth

<https://www.mass.gov/program-of-all-inclusive-care-for-the-elderly-pace>

O Program of All-inclusive Care for the Elderly (PACE) é administrado pelo MassHealth e pelo Medicare para fornecer uma grande variedade de serviços médicos, sociais, recreativos e de bem-estar para participantes elegíveis. Você não precisa ter cadastro na MassHealth para se cadastrar no PACE. Porém, se você atender às diretrizes de renda e bens, você pode ser elegível para a MassHealth, e ela pode pagar seu plano PACE premium.

## Cobertura Medicare

<https://www.medicare.gov/your-medicare-costs/medicare-costs-at-a-glance>

Este website inclui informações sobre custos, cobertura e planos do Medicare.

## Benefícios Paliativos Medicare

<https://www.medicare.gov/Pubs/pdf/02154-medicare-hospice-benefits.pdf>

Este website inclui o folheto oficial de serviços oferecidos pelo Medicare e Medicaid sobre os benefícios paliativos Medicare, incluindo elegibilidade, serviços e provedores de atendimento locais.

## Recursos de Saúde Mental Medicare

<https://www.cms.gov/files/document/medicare-mental-health.pdf>

Este website inclui o folheto oficial de serviços oferecidos pelo Medicare e Medicaid sobre os benefícios de saúde mental Medicare, incluindo serviços cobertos, opções de tratamento intensivo ou ambulatorial e programas de tratamento para abuso de opioides.

## Assistência à Medicação Prescrita

<https://www.mass.gov/prescription-drug-assistance>

A Prescription Advantage é um programa estadual de assistência à medicação prescrita para idosos e pessoas com deficiências. Ele fornece assistência financeira para reduzir os custos de medicamentos prescritos e preencher lacunas na cobertura.

## Programa SHINE (aconselhamento de planos de saúde)

<https://www.mass.gov/health-insurance-counseling>

Esse programa oferece informações gratuitas, aconselhamento e educação sobre planos de saúde Medicare para moradores de Massachusetts e seus cuidadores que possuem Medicare.

---

## Problemas de saúde

### Alcoólicos Anônimos (AA)

<https://alcoholicsanonymous.com/aa-meetings/massachusetts/>

O AA de Massachusetts é um recurso de reabilitação estadual dedicado a auxiliar indivíduos do estado de Massachusetts. O AA ajuda indivíduos que têm problemas de alcoolismo a encontrarem a ajuda de que precisam de forma local. Existem reuniões do AA distribuídas por condado ou cidade para ajudar as pessoas a tomarem o próximo passo para superar o alcoolismo.

### Bureau of Substance Addiction Services (BSAS)

<https://www.mass.gov/orgs/bureau-of-substance-addiction-services>

O BSAS supervisiona o sistema estadual de serviços de prevenção, intervenção, tratamento e reabilitação para indivíduos, famílias e comunidades afetadas pelos vícios em jogos e substâncias.

### Brain Injury Association

<http://www.biama.org/>

A Brain Injury Association of Massachusetts fornece suporte, informações e recursos para sobreviventes, famílias e profissionais de saúde sobre lesões cerebrais.

### Recursos sobre COVID-19

<https://www.mass.gov/guides/resources-during-covid-19>

A Procuradoria Geral do estado de Massachusetts possui orientações e uma linha direta sobre segurança no trabalho e proteções de direitos, cuidados médicos, seguros e moradia.

### Linha Direta Para Tratamento de Abuso de Substâncias

<https://helplinema.org/contact-us/>

A linha de apoio é o único recurso estadual e público para encontrar tratamento licenciado e aprovado para abuso de substâncias e serviços de reabilitação. 1-800-327-5050

---

## Apoio e Questões Legais

### Center for Public Representation (CPR)

<https://www.centerforpublicrep.org/>

O CPR é dedicado a promover e expandir os direitos de pessoas com deficiências e outras que pertencem a ambientes segregados. O CPR utiliza estratégias legais, apoio e políticas para projetar e implementar iniciativas de reformas sistêmicas que promovem sua integração e uma participação completa na comunidade. Trabalhando a níveis estaduais, nacionais e internacionais, o CPR está comprometido com a igualdade, a diversidade e a justiça social em todas as atividades.

### Disability Law Center (DLC)

<https://www.dlc-ma.org/>

O Disability Law Center (DLC) é a agência federal de proteção e apoio (P&A) de Massachusetts. O sistema P&A é uma rede nacional de agências de direitos do deficiente que investiga casos de abuso e abandono e fornece representação legal e outros serviços de advocacia para pessoas com deficiências. Para auxiliar os sistemas P&A a cumprirem sua função, o Congresso dá a eles uma vasta autoridade de acessos.

### Health Care for All (HCFA)

<https://hcfama.org/>

O Health Care for All apoia a justiça no atendimento de saúde em Massachusetts, trabalhando para promover a equidade na saúde e garantir a cobertura e o acesso para todos.

### Health Law Advocates (HLA)

<https://www.healthlawadvocates.org/>

A Health Law Advocates (HLA) é uma empresa de advocacia sem fins lucrativos da categoria 501(c)(3), cuja missão é fornecer representação legal pro bono para moradores de baixa renda que estejam com dificuldades para acessar ou pagar por serviços médicos necessários. A HLA tem o compromisso de garantir um acesso universal a um atendimento de saúde de qualidade em Massachusetts, principalmente para aqueles que apresentam maior risco devido a fatores como raça, gênero, deficiência, idade ou localização geográfica. Com sua organização parceira, a Health Care For All, a HLA combina experiência legal com uma organização fundamental e uma reforma de políticas para promover o movimento estadual de acesso universal à saúde.

### Mental Health Legal Advisors Corporation (MHLAC)

<https://mhlac.org/what-we-do/>

A MHLAC fornece apoio legal e de políticas para pessoas que enfrentam desafios de saúde mental no estado democrático de Massachusetts. Como uma agência estadual, sua prioridade central é lidar com problemas ligados à capacidade do indivíduo de viver uma vida plena e independente. Ao contrário de outros escritórios de serviços legais, a MHLAC foca em combater a pobreza, que é frequentemente caracterizada como um “determinante social” das doenças mentais. Quando os clientes são encaminhados para instituições, a MHLAC busca protegê-los de casos de tratamento abusivo que possam acabar causando danos permanentes.

## Programas de Ombudsman

<https://www.mass.gov/service-details/ombudsman-programs>

Esses programas ajudam idosos e seus cuidadores a resolverem e lidarem com preocupações ligadas a casas de repouso, agências de saúde domiciliar, atendimento domiciliar financiado pela MassHealth e comunidades de moradia assistida.

## Centro de Direitos Medicare

<https://www.medicarerights.org/>

Essa é uma fonte de assistência e informações independente que fornece aconselhamento, apoio e educação para ajudar consumidores e profissionais a entenderem e utilizarem o Medicare.

## National Alliance on Mental Illness of Massachusetts (NAMI)

<https://namimass.org/>

A National Alliance on Mental Illness of Massachusetts (NAMI) é a voz estadual sobre doenças mentais. A missão da NAMI Massachusetts é promover a qualidade de vida de pessoas diagnosticadas com doenças mentais e suas famílias. Ela busca promover a conscientização e o entendimento do público sobre doenças mentais e garantir que todas as pessoas afetadas por um problema de saúde mental recebam o suporte de que precisam em tempo hábil.

## Parent/ Professional Advocacy League (PPAL)

<https://ppal.net/>

A Parent/Professional Advocacy League (PPAL) é uma organização familiar estadual dedicada a promover a saúde mental e o bem-estar de crianças, jovens e famílias através de educação, apoio e parceria.

# Perguntas Frequentes (FAQ)

## PERGUNTA 1. O QUE SÃO CUIDADOS PÓS-ALTA?

- Para muitas pessoas, é importante receber cuidados pós-alta após um evento de saúde
- Eventos de saúde podem incluir doenças, ferimentos, cirurgias ou internações
- CPA é a abreviação para cuidados pós-alta
- Serviços de CPA incluem atendimento domiciliar, enfermaria especializada, terapia e reabilitação
- Os CPAs podem promover sua recuperação continuada e seu funcionamento geral e otimizar sua qualidade de vida
- Os serviços de CPA podem fornecer cuidados paliativos ou de fim da vida

## PERGUNTA 2. O QUE EU DEVO SABER SOBRE OS CUIDADOS PÓS-ALTA?

- É importante que você receba os cuidados pós-alta (CPA) corretos, no momento e no lugar certos para atender suas necessidades e metas individuais de acordo com suas circunstâncias
- Os CPAs podem ser fornecidos em casa, em uma clínica ambulatorial ou em uma instituição como uma enfermaria especializada (SNF)
- Os CPAs devem ser fornecidos de forma culturalmente competente para garantir melhores resultados
- Os serviços de CPA variam em intensidade e tipo de atendimento
- As transições de CPAs de um ambiente para outro, como de um hospital para a casa, são parte crucial do processo para garantir melhores resultados e evitar uma nova internação

## PERGUNTA 3. O PLANO DE SAÚDE COBRE OS CUIDADOS PÓS-ALTA?

- É importante descobrir como seu seguro ou plano de saúde cobre cuidados pós-alta (CPA)
- A maioria dos planos cobre CPAs, mas a cobertura varia entre cada seguradora
- Algumas empresas são mais flexíveis sobre pagar por atendimento domiciliar
- Confirme com seu seguro e/ou plano de saúde para descobrir o que coberto

## PERGUNTA 4. COMO POSSO APRENDER MAIS SOBRE A QUALIDADE?

- É importante descobrir sobre a qualidade. Pode ser difícil encontrar informações sobre a qualidade dos seus provedores
- Peça informações sobre a qualidade ao seu plano de saúde, à sua equipe de cuidados e a família e amigos.
- O Care Compare é um bom recurso disponível para o público que fornece informações sobre a qualidade dos cuidados, além de outras informações sobre custo e volume de serviços.

Acesse: <https://www.medicare.gov/care-compare/>

## PERGUNTA 5. QUAIS AS DIFERENÇAS ENTRE INSTITUIÇÕES DE CUIDADOS PÓS-ALTA?

- É importante entender as diferenças entre instituições de cuidados pós-alta (CPA)
- As instituições de CPAs diferem nos serviços fornecidos aos pacientes
- Instituições de CPAs também se especializam em certas doenças
- Dependendo de suas necessidades e cobertura de saúde, pode ser permitido que você escolha entre atendimento domiciliar ou em uma instituição