



MASSACHUSETTS



Seja Recompensado por Alcançar Suas Metas de Saúde

Os Planos de Saúde da Arquidiocese de Boston estão comprometidos em ajudá-lo a viver uma vida mais saudável. Quando você estabelece e alcança uma meta de saúde pessoal com um Coach de Bem-Estar ou Gerente de Cuidados Médicos através de algum dos seguintes programas, você pode ganhar até \$500* em sua conta de Convênio de Reembolso de Saúde (HRA) com HealthEquity (Equidade de Saúde). Ambos os programas estão disponíveis sem nenhum custo adicional a você.

Trabalhe com um Coach de Bem-Estar Pessoal (Wellness Coach)

Todos os Funcionários e Cônjuges Cadastrados no Plano são Elegíveis

A equipe de médicos do Blue Cross Blue Shield de Massachusetts, os quais também são Coaches de Bem-Estar credenciados, são completamente capacitados para oferecer suporte individual para ajudá-lo a alcançar seus objetivos pessoais de saúde. Esse programa, que tipicamente leva até três meses para ser completado e é conduzido por telefone, permite que você trabalhe com um Coach de Bem-Estar que pode ajudá-lo a estipular estratégias para:



Gerenciamento de Stress



Hábitos Mais Saudáveis de Alimentação



Parar de Fumar



Aumento no Nível de Atividade



Gerenciamento de Peso

Suporte Individualizado Está Disponível por Telefone. Basta Ligar!

Para iniciar o processo, ligue para **1-800-392-0098** e selecione a opção 1, de segunda à sexta das 8h30 às 16h30. Depois que você se cadastrar, um coach agendará ligações para você até às 20h ET.

Tenha Suporte Contínuo de um Gerente de Cuidados Médicos

Todos os Funcionários e Cônjuges Cadastrados com Condições Médicas Crônicas/Complexas são Elegíveis

Para funcionários e cônjuges elegíveis, o Gerenciamento de Cuidados Médicos oferece suporte contínuo e individualizado de enfermeiros credenciados, assistentes sociais e nutricionistas. Um Gerente de Cuidados Médicos entrará em contato com você diretamente para determinar como eles podem ajudar:



Coordenar seus cuidados médicos



Estabelecer e alcançar suas metas de saúde



Entender sua condição e como da continuidade ao seu plano de tratamento

O Gerenciamento de Cuidados Médicos é completamente voluntário e é algo adicional aos cuidados médicos regulares que você recebe do seu médico.

*Você pode ser recompensado com até \$500 em seu HRA por completar uma meta de saúde em somente um desses programas, em não em ambos. Você deverá se cadastrar no plano entre 1º de julho de 2020 e 1º de março de 2021.

O Blue Cross Blue Shield de Massachusetts está em conformidade com as leis federais de direitos civis e não discrimina com base em raça, cor, nacionalidade, idade, deficiência, sexo, orientação sexual ou identidade sexual.

ATTENTION: If you don't speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call Member Service at the number on your ID card (TTY: 711).

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia con el idioma. Llame al número de Servicio al Cliente que figura en su tarjeta de identificación (TTY: 711).

ATENÇÃO: Se fala português, são-lhe disponibilizados gratuitamente serviços de assistência de idiomas. Telefone para os Serviços aos Membros, através do número no seu cartão ID (TTY: 711).