



MASSACHUSETTS



Programa de Incentivo de Bem-Estar

1º de julho de 2020 – 30 de junho de 2021

Seja Recompensado por Estar Saudavelmente Ativo

Estamos comprometidos a dar suporte a você em sua caminhada rumo a um estilo de vida mais saudável. Quando você é ativo em seu programa de bem-estar, você pode ganhar até \$1,000 a cada Plano Anual, disponibilizado em sua conta de Convênio de Reembolso de Saúde (HRA) com HealthEquity, e fazer mudanças no estilo de vida que podem ajudá-lo a ficar e manter-se saudável.



Funcionários e Cônjuges São Elegíveis

Bem-vindo ao ahealthyme® – Seu Destino Único de Bem-Estar do Blue Cross

O ahealthyme (um eu saudável) é um website seguro (ahealthyme.com/login) que avalia, informa e armazena informações importantes sobre sua saúde – como exames, gerenciamento de peso, stress – tudo em seu aparelho eletrônico!

Os Planos de Saúde da Arquidiocese Católica Romana de Boston (RCAB) têm o compromisso de apoiá-lo em sua caminhada rumo a uma vida mais saudável por meio do programa de bem-estar ahealthyme do Blue Cross Blue Shield de Massachusetts e outros programas de bem-estar patrocinados pelos planos da RCAB. O programa de bem-estar está disponível para funcionários e seus cônjuges que têm algum dos planos PPO Básicos ou Avançados da RCAB Blue Cross Blue Shield de Massachusetts. Cada funcionário e cônjuge podem ganhar até \$1,000 por Plano Anual, disponibilizado em seu HRA, ao completar uma variedade de atividades da lista na página seguinte. Cada ponto corresponde a um dólar, e cada participante pode receber crédito de, no máximo 1,000 pontos. Todos os dólares ganhos em Planos Anuais anteriores continuam disponíveis enquanto o funcionário estiver inscrito em algum dos Planos de Saúde da RCAB. A participação é voluntária. Contudo, os participantes não ganharão incentivos se eles não participarem.

O Blue Cross Blue Shield de Massachusetts é um licenciado independente da Associação Blue Cross e Blue Shield.

Como Ganhar Pontos no Programa de Incentivo de Bem-Estar

Faça seu login ou crie uma conta no ahealthyme.com/login para começar a ganhar pontos. Você não ganhará pontos no programa se você não se cadastrar.

Componente Bem-Estar	Pontos por Atividade	Máximo de Ocorrências	Pontos Máx.	Como Ganhar Pontos
Avaliação de Saúde	50	1	50	Os pontos aparecerão depois de completar a Avaliação de Saúde.
Coaching de Saúde ou Gerenciamento de Cuidados Médicos	500	1	500	<p>Coaching de Saúde: Trabalhe com um Coach Licenciado de Bem-Estar do Blue Cross Blue Shield de Massachusetts que pode oferecer suporte individual para ajudá-lo a alcançar suas metas pessoais de saúde. Seu coach pode ajudá-lo a aumentar seu nível de atividade, gerenciar seu peso, parar de fumar, gerenciar stress e/ou desenvolver hábitos alimentares mais saudáveis.</p> <p>Gerenciamento de Cuidados Médicos: Estabeleça e alcance uma meta de melhoria da saúde com um coach enfermeiro. Oferece suporte para aqueles que apresentam uma condição crônica ou complexa de saúde associada a co-morbidades e estilo de vida. Se elegível para o programa, um coach enfermeiro entrará em contato com você.</p> <p>Em ambos os programas, os pontos aparecerão até o dia 15 do mês seguinte após o mês no qual você alcançou sua meta com seu coach. Você deve entrar em contato com um coach entre 1º de julho de 2020 e 1º de março de 2021, e alcançar sua meta até 31 de maio de 2021 para ganhar o crédito.</p>
Check-Up	100	1	100	<p>Receber cuidados médicos preventivos é um dos passos mais importantes que você pode tomar para gerenciar sua saúde. Pontos serão ganhos para os seguintes exames:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Visita Check-up de Adulto • Exames de Câncer de Adulto <ul style="list-style-type: none"> » Colonoscopia » Mamografia » Papanicolau • Exame de Visão de Adulto • Exame Auditivo de Adulto <p>Pontos ganhos aparecerão depois que o fornecedor (médico) submeter a conta (o que pode levar até 90 dias). Se os pontos não forem ganhos dentro de aproximadamente 90 dias após sua visita, talvez você precise completar um formulário de Confirmação de Visita de Bem-Estar online (Well Visit Attestation form), o qual pode ser encontrado no portal ahealthyme.</p>
Diário de Córdio/Passos/Nutrição	2/log	50	100	Registre 5,000 passos, 30 minutos de atividade, ou pelo menos um item de alimentação no portal ahealthyme para receber crédito.
Desafios	100	3	300	Complete uma quantidade mínima de atividades designadas durante um período de 4 ou 6 semanas.
Eventos no Trabalho ou com Foco na Família	20	5	100	O Departamento de Benefícios da Arquidiocese de Boston fornecerá detalhes sobre esses eventos.
Campeão de Bem-Estar	75	2	150	<p>Promova bem-estar e trabalhe como um representante, fornecendo informações em seu trabalho em relação ao bem-estar e aos Planos de Saúde da RCAB.</p> <p>Pontos serão ganhos duas vezes durante o Plano Anual com base em níveis satisfatórios de envolvimento.</p>

Observação Importante:

Seu plano de saúde está comprometido em ajudá-lo a alcançar a sua melhor saúde. Recompensas por participar em um programa de bem-estar estão disponíveis a todos os empregados, independentemente de status de saúde. Se você achar que não conseguirá alcançar uma meta de saúde de padrão contingente (ex.: um programa que exige que o indivíduo satisfaça um padrão relacionado a um fator de saúde para alcançar uma recompensa ou exige que o indivíduo faça mais do que um funcionário regular faria para alcançar a mesma recompensa) dentro do programa de bem-estar, você poderá se qualificar para uma oportunidade de ganhar a mesma recompensa através de meios diferentes. Além disso, se você apresenta uma condição médica que torna qualquer uma dessas atividades perigosas ou extremamente difícil, trabalharemos com você para fornecer uma acomodação razoável para ajudá-lo a alcançar tais padrões (quer seja contingente à saúde ou não) dentro desse programa de bem-estar. Entre em contato com Carol Gustavson no Departamento de Benefícios da RCAB pelo telefone 1-617-746-5830 ou escreva para cgustavson@rcab.org e ela trabalhará com você (e se você preferir, com seu médico) para encontrar um programa de bem-estar que seja mais compatível com seu status de saúde. Recomendações de seu médico poderão ser aderidas.

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.

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)