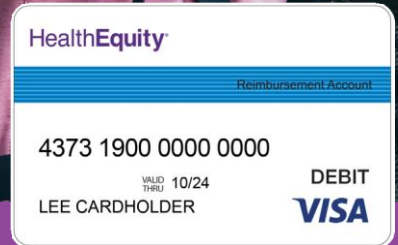




## Programa de Bem-Estar do Fundo de Benefícios de Saúde da RCAB 1º de julho de 2021 – 30 de junho de 2022



Você pode ganhar até  
**\$1,000**  
a cada Plano Anual



*Seja Recompensado Por Ser Ativo em sua Saúde*

## Temos o compromisso de apoiar sua caminhada rumo a uma vida mais saudável!

Ao completar as atividades de bem-estar, você e seu cônjuge podem cada um ganhar até \$1,000 por Ano do Plano depositados em sua conta do Acordo de Reembolso de Saúde (HRA) HealthEquity.

### **Empregados e Cônjuges que Comprarem um dos Planos de Saúde RCAB PPO serão Elegíveis para Participar!**

Os Planos de Saúde da Arquidiocese Católica Romana de Boston (RCAB) são comprometidos a apoiar sua jornada em busca de uma vida mais saudável através do Programa de Bem-Estar *ahealthyme* e outros programas patrocinados pela RCAB. Ganhe pontos participando das atividades listadas na tabela na página seguinte. Um ponto é igual a um dólar HRA, e todos os empregados e cônjuges que comprarem um plano podem receber créditos até alcançar um máximo de 1,000 pontos. Para empregados com contas HRA, todos os dólares adquiridos nos Planos Básico e Ampliado em anos anteriores

continuam disponíveis conquanto que haja continuação da inscrição em um dos Planos de Saúde da RCAB. A participação é voluntária.

Qualquer empregado e cônjuge inscritos no Plano de Saúde de Franquia Elevada da RCAB são elegíveis a receber até \$500 (se estiver inscrito no plano individual) e \$1,000 (se estiver inscrito no plano individual mais um ou familiar) em sua Conta Poupança de Saúde.

# Como Receber Pontos no Programa de Incentivo de Bem-Estar

Acesse ou abra uma conta em [ahealthyme.com/login](http://ahealthyme.com/login) para começar a ganhar pontos. Você não receberá pontos no programa se você não se inscrever.

COMPONENTE DE BEM-ESTAR	PONTOS POR ATIVIDADE	OCORRÊNCIA MÁXIMA	MÁXIMO DE PONTOS	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 de Saúde	300	1	300	<p>Coaching de Saúde: Trabalhe com um Coach autorizado de Bem-Estar do Blue Cross Blue Shield de Massachusetts que pode fornecer suporte individual para que você alcance seus objetivos pessoais de saúde. Seu coach pode ajudá-lo a aumentar seu nível de atividade, gerenciar seu peso, parar de fumar, controlar o estresse, e/ou desenvolver hábitos alimentares mais saudáveis.</p> <p>Gerenciamento de Cuidados: Estabeleça e alcance um objetivo de melhora da saúde com um enfermeiro coach. Oferece suporte àqueles com uma condição complexa ou crônica de saúde e comorbidades e estilo de vida associados. Se elegível para o programa, um enfermeiro coach entrará em contato com você.</p>
Check-up	200	1	200	<p>Ganhe pontos com as seguintes avaliações preventivas:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Check-up Preventivo Adulto</li><li>▪ Exames Preventivos Adultos de Câncer<ul style="list-style-type: none"><li>• Colonoscopia</li><li>• Mamografia</li><li>• Teste de Papanicolau</li></ul></li><li>▪ Exame Preventivo Adulto de Visão</li><li>▪ Exame Preventivo Adulto de Audição</li></ul> <p>Pontos para estes testes aparecerão depois que o fornecedor tiver submetido a cobrança (pode levar até 90 dias).</p>
Desafios	50	10	500	Participe de uma variedade de Desafios através da plataforma WellRight designada a melhorar não somente sua saúde física e mental.
Participação Individual ou Familiar em Eventos	20	5	100	Participe de uma variedade de webinars sobre nutrição, saúde física e emocional ou de atividades familiares recreativas, tais como caminhadas ou passeios de bicicleta.
Campeão de Bem-Estar	75	2	150	Promove bem-estar e serve como uma fonte de informações a respeito de bem-estar e dos Planos de Saúde da RCAB. Pontos são concedidos duas vezes para cada Ano do Plano com base nos níveis satisfatórios de envolvimento.

## Aviso Importante:

Compensações pela participação no Programa de Bem-Estar são disponíveis a todos os empregados, independente do seu status de saúde. Se você acha que não conseguirá alcançar algum padrão contingente de saúde (ex.: um programa que exige que o indivíduo satisfaça algum padrão relacionado a algum fator de saúde para obter uma compensação ou exige que o indivíduo realize mais do que um indivíduo similarmente situado para obter a mesma compensação) sob este Programa de Bem-Estar, você poderá se qualificar para uma oportunidade de ganhar a mesma recompensa de forma diferente. Além disso, se você tiver alguma condição médica que torna quaisquer dessas atividades inacessíveis ou extremamente difíceis, trabalharemos com você para fornecer uma acomodação apropriada para ajudá-lo a alcançar quaisquer padrões (seja relacionado ou não à saúde) sob este Programa de Bem-Estar. Entre em contato com Donna Porter no Departamento de Benefícios da RCAB pelo telefone 1-617-746-5641 ou e-mail [dporter@rcab.org](mailto:dporter@rcab.org) e ela trabalhará com você (e se você preferir, com seu médico) para encontrar um Programa de Bem-Estar com a mesma compensação que seja mais compatível com seu status de saúde. Recomendações de seu médico poderão ser consideradas. Uma explicação mais detalhada de seus direitos em relação ao Programa de Bem-Estar está disponível em [catholicbenefits.org/health/wellness.htm](http://catholicbenefits.org/health/wellness.htm).