



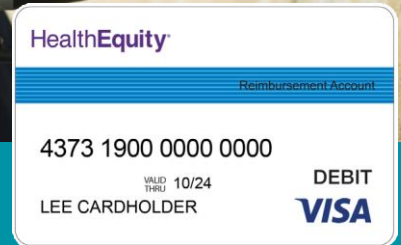
Programa de Bem-Estar do Fundo de Benefícios de Saúde da RCAB

1º de julho de 2022 – 30 de junho de 2023



Ganhe até
\$1,000

Quando você participar de atividades de saúde



Seja Recompensado por Cuidar da Sua Saúde
Estamos comprometidos em apoiá-lo na busca por uma vida mais saudável!

Ao completar atividades de bem-estar, você e seu cônjuge cadastrado podem ambos receber até \$1,000 por Ano do Plano em sua conta HealthEquity de Acordo de Reembolso de Saúde (HRA) se estiverem cadastrados no Plano Básico ou Ampliado. Se estiverem cadastrados no Plano de Saúde de Franquia Elevada (HDHP) da RCAB, você e seu cônjuge podem receber até \$500 cada um em sua Conta Poupança HealthEquity de Saúde (HSA).

Funcionários e Cônjuges Cadastrados nos Planos de Saúde da RCAB Podem Participar!

Os Planos de Saúde da Arquidiocese Católica Romana de Boston (RCAB) estão comprometidos a apoiá-lo em seus esforços em ser mais saudável através do Programa de Bem-Estar *ahealthyme* [UmEuSaudável] do Blue Cross Blue Shield de Massachusetts e outros programas promovidos pelos Planos de Saúde da RCAB. Ganhe pontos ao participar de das atividades listadas na tabela da página seguinte. Um ponto equivale a um dólar HRA ou HSA. Todos os dólares HRA ganhos

em anos anteriores pelas pessoas cadastradas no Plano Básico ou Ampliado continuam disponíveis se o funcionário continuar cadastrado em algum dos Planos de Saúde da RCAB.

Para funcionários com contas HSA, os fundos HSA pertencem totalmente ao funcionário. Os fundos HSA são transferidos de um ano para o outro e podem ser usados depois que o funcionário deixa o emprego ou cancela seu cadastro no HDHP da RCAB.

Como Ganhar Pontos do Programa de Incentivo ao Bem-Estar

Acesse ou crie uma conta no ahealthyme.com/login para começar a ganhar pontos. Você não ganhará pontos no programa se não se cadastrar. Sua participação é voluntária.

COMPONENTE DE BEM-ESTAR	PONTOS POR ATIVIDADE	OCORRÊNCIAS MÁXIMAS	MÁXIMO DE	COMO GANHAR PONTOS
Avaliação de Saúde	50	1	50	Pontos aparecerão depois de completar a Avaliação de Saúde.
Coaching de Saúde ou Gerenciamento de Cuidados	250	1	250	<p>Coaching de Saúde: Trabalhe com um Coach de Bem-Estar credenciado do Blue Cross Blue Shield de Massachusetts que pode fornecer suporte individualizado para ajudá-lo a alcançar seus objetivos pessoais de saúde, tais como estar mais em forma, perder peso, parar de fumar, hábitos alimentares mais saudáveis e gerenciamento de estresse.</p> <p>Gerenciamento de Cuidados: Trabalhar com uma coach enfermeira para alcançar um objetivo de saúde enfermeira with a nurse coach to meet one enfermeira para alcançar um objetivo de melhoramento da saúde. O gerenciamento de cuidados ajuda pessoas com health improvement goal. Care management supports those with chronic or complex health conditions and associated condições de saúde crônicas ou complexas e comorbidades associadas. Se você for elegível para o programa, a coach enfermeira entrará em contato com você.</p> <p>Você deve se conectar com um coach entre 1º de julho de 2022 e 1º de março de 2023, e alcançar seu objetivo até 31 de março de 2023 para ganhar pontos.</p>
Check-up	250	1	250	<p>Ganhe pontos ao fazer exames preventivos, tais como:</p> <ul style="list-style-type: none"> Exame de Prevenção para Adulto Exame de Câncer para Adulto Colonoscopia Mamograma Papa Nicolau Exame de Visão para Adulto Exame Auditivo para Adulto <p>Pontos por completar esses exames aparecerão depois que o médico enviar a cobrança (isso pode levar até 90 dias). Se você não receber pontos de incentivo depois do encerramento desse período, um documento de confirmação de check-up está disponível para preenchimento online.</p>
Desafios	50	12	600	Participe de uma variedade de desafios diferenciados através da plataforma WellRight designada a melhorar não somente sua saúde física, mas também mental. Cadastre-se ou acesse sua conta em catholicbenefits.wellright.com .
Evento no Trabalho ou para a Família	25	6	150	Participe de uma variedade de webinars sobre nutrição, saúde física e emocional ou participe de uma atividade familiar recreativa, como caminhada ou passeio ciclístico. Webinars mensais são anunciados nos boletins informativos mensais do Departamento de Benefícios e no site de Benefícios em catholicbenefits.org .
Entradas de Cardio/Passos em <i>ahealthyme</i>	2/entrada	25	50	Registre 5,000 passos ou 30 minutos de atividade uma vez por dia no portal da <i>ahealthyme</i> para ganhar pontos.
Entradas de nutrição em <i>ahealthyme</i>	5/entrada	10	50	Registre algum alimento uma vez por dia no portal <i>ahealthyme</i> para ganhar pontos.
Workshops de bem-estar em <i>ahealthyme</i>	25	2	50	Complete uma série de workshops em <i>ahealthyme</i> para ganhar pontos.
<i>Promotor de Bem-Estar</i>	75	2	150	Promova bem-estar e sirva como uma fonte de informações em seu local de trabalho promovendo o Programa de Bem-Estar do Fundo de Benefícios de Saúde da RCAB. Pontos são concedidos duas vezes durante o Ano do Plano com base em níveis satisfatórios de envolvimento.

Notificação Importante:

Benefícios por participar no Programa de Bem-Estar do Fundo de Benefícios de Saúde da RCAB estão disponíveis para todos os funcionários em situação semelhante, independentemente de seu status de saúde. Se você observar que não conseguirá alcançar um contingente padrão de saúde (ex.: um programa exige que o indivíduo satisfaça um padrão relacionado a um fator de saúde para obter um benefício ou exige que o indivíduo apresente um desempenho maior do que outros indivíduos em situação semelhante para obter o mesmo resultado) no Programa de Bem-Estar, você pode se qualificar para uma oportunidade de ganhar o mesmo benefício de outras maneiras. Além disso, se você tem alguma condição médica que torna qualquer uma dessas atividades perigosa ou demasiadamente difícil, faremos o possível para fornecer uma acomodação aceitável para ajudá-lo a alcançar quaisquer padrões (quer seja relacionados à saúde ou não) dentro do Programa de Bem-Estar. Entre em contato com Donna Ynaya Porter no Departamento de Benefícios da RCAB pelo telefone 617-746-5641 ou dporter@rcab.org e ela trabalhará com você (e se você preferir, com seu médico) para encontrar um Programa de Bem-Estar com os mesmos benefícios que seja mais compatível com seu status de saúde. Recomendações de seu médico podem ser consideradas. Uma notificação mais detalhada de seus direitos em relação ao Programa de Bem-Estar está disponível em catholicbenefits.org/health/wellness.htm.