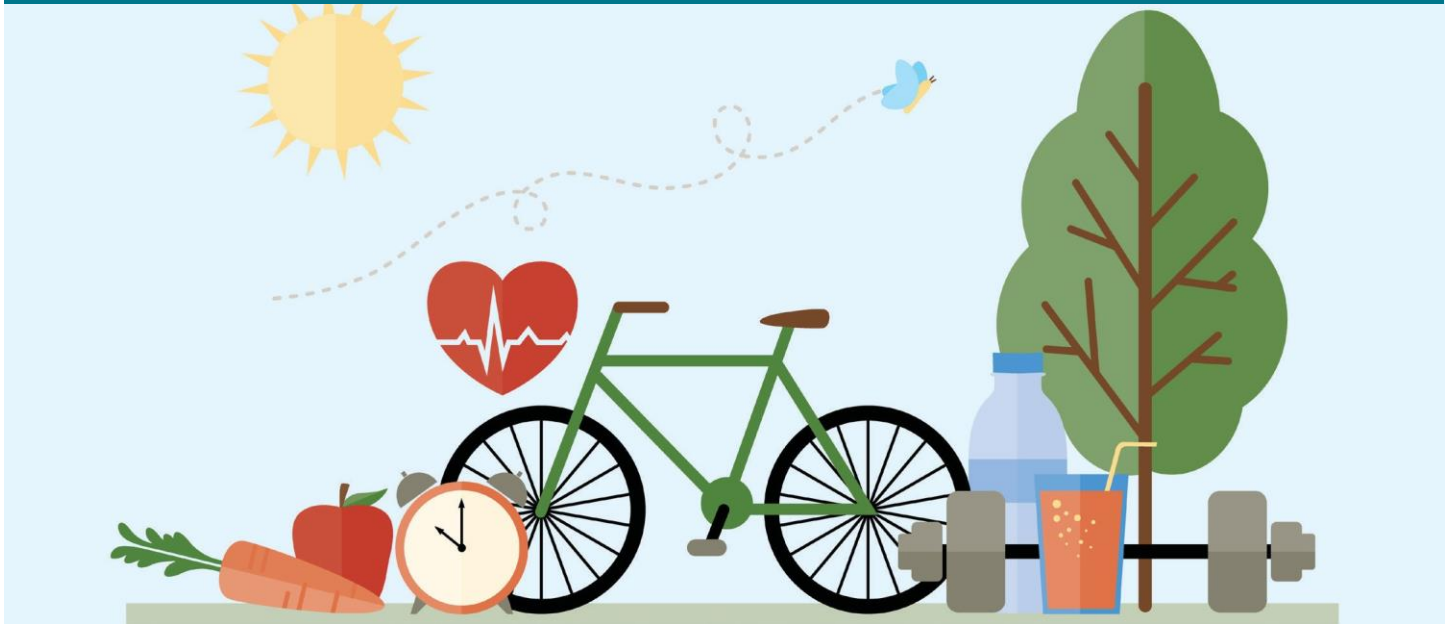


# Programa de Desafios WellRight



O Fundo de Benefícios de Saúde da RCAB está oferecendo 12 Desafios novos no Ano do Plano de 2022-2023 através do WellRight. Estes Desafios se concentram no bem-estar físico, mental e social. Cadastre-se e você poderá ganhar 50 HRA/HSA dólares para cada Desafio completado (sujeito a valores máximos de HRA/HSA).

Quem é elegível a participar?

Funcionários e cônjuges cadastrados no Plano de Saúde Ampliado, Básico ou de Franquia Elevada na Arquidiocese de Boston, e cadastrados no ahealthyme são elegíveis a participar. Cadastre-se em [ahealthyme.com/login](https://ahealthyme.com/login).

Como eu me inscrevo para um Desafio?

Se você está cadastrado atualmente no programa de Desafio da RCAB, você automaticamente está inscrito no Desafio todo mês, mas sua participação é voluntária.

Para aqueles que ainda não se inscreveram, você pode se inscrever online em [catholicbenefits.wellright.com](https://catholicbenefits.wellright.com) com o e-mail de sua preferência em MyEnroll a partir de 1º de julho. Se você não tiver um e-mail nos arquivos do MyEnroll, mas quiser participar dos Desafios, por favor envie um e-mail para Kara Lavertu pelo [klavertu@rcab.org](mailto:klavertu@rcab.org). Funcionários devem se inscrever para que seus cônjuges possam participar. Ao se inscrever, cônjuges também precisarão saber que e-mail foi usado pelo funcionário para criar uma conta WellRight.

Quantas vezes preciso inserir minhas atividades no portal WellRight ?

Você deve inserir atividades dentro de sete dias depois que o Desafio tiver sido encerrado (aplica-se à maioria dos Desafios no programa).

Por favor, note que o Move It Challenge em setembro não oferece o período de 7 dias para você inserir seus passos. Recomendamos que você insira suas atividades regularmente para você ter um controle melhor de suas atividades.

Posso substituir um Desafio Pessoal por um Desafio programado mensalmente?

Você pode substituir até três Desafios Pessoais independentes por Desafios programados mensalmente durante o Ano do Plano. Para receber crédito, você deve completar o Desafio Pessoal no mesmo mês do Desafio programado que você está substituindo. Você também deve confirmar a conclusão de cada Desafio Pessoal para Kara Lavertu para receber pontos.

Existe algum aplicativo de celular disponível para este programa? Posso receber lembretes por mensagem de texto?

Sim, o aplicativo de celular WellRight pode ser baixado pelas lojas Apple ou Goggle Play. Se você adicionar seu número de celular à sua conta, com o mouse em cima de um Desafio, clique em "i" para iniciar o processo de lembretes por mensagem de texto, então você pode responder à mensagem de texto para habilitar o acompanhamento de Desafios por meio de mensagens de texto.

Se você tiver perguntas adicionais: Acesse sua conta em <https://catholicbenefits.wellright.com/act/auth/login> para acessar recursos úteis. O Guia do Programa de Desafios pode ser na seção de Quick Links [ Links Rápidos ] de sua conta no painel do WellRight. Selecione Contact Support [ Contato para Suporte ] no menu suspenso da sua conta para FAQ no programa. Se você ainda tiver perguntas, envie um ticket para Suporte ao Consumidor em <https://wellright.freshdesk.com/en/support/tickets/new> ou envie um e-mail para Serviço ao Consumidor pelo e-mail [support@wellright.com](mailto:support@wellright.com). Você também pode entrar em contato com Kara Lavertu, Gerente de Bem-Estar & Saúde, pelo e-mail [klavertu@rcab.org](mailto:klavertu@rcab.org), ou com a Secretaria de Benefícios pelo e-mail [benefits@rcab.org](mailto:benefits@rcab.org) e apresentar suas perguntas.

MÊS/ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	CURSO EXIGIDO
Julho 2022 BOAS AÇÕES	Execute 30 atos bondosos aleatórios e espalhe boas ações onde quer que for. Segure a porta para alguém, lave a louça, ofereça seu assento no ônibus ou trem, elogie alguém. Você pode encontrar muitas maneiras de ajudar os outros ou demonstrar bondade e são, muitas vezes, as pequenas coisas da vida que têm o maior impacto em outras pessoas.	
Agosto 2022 AMANTE DAS ÁRVORES	Desfrute da natureza por 300 minutos em um período de 31 dias. Escolha alguma coisa que você gosta de fazer, como almoçar sentado no banco de algum parque, andar de bicicleta ou caminhar por alguma trilha natural. Você decide como aproveitar seu tempo em meio à natureza.	
Setembro 2022 MOVIMENTE-SE (OPÇÃO DE DESAFIO EM EQUIPE)	Organize seu time e comece a se movimentar! O desafio Move It Challenge convida você e seu time a dar uma média de 7 mil passos por dia por pelo menos 28 dias. Todos os passos registrados no seu FitBit, relógio Apple, Garmin ou outro aparelho de rastreamento será sincronizado depois da habilitação inicial de conexão.	<i>Exercícios e Hipertensão Pulmonar</i>
Outubro 2022 OUTUBRO AO AR LIVRE	Faça uma caminhada em qualquer lugar três vezes na Nova Inglaterra e poste uma foto no Painel de Mensagens WellRight para compartilhar sua experiência! Tire uma foto de seus companheiros de caminhada, da paisagem e de qualquer coisa interessante que você observar durante sua caminhada. Convide sua família ou amigos para caminhar com você e desfrute do ar fresco do outono!	
Novembro 2022 SEJA GRATO	Escreva três coisas pelas quais você é grato a cada dia por 30 dias. Ao final do Desafio, você terá uma lista de 90 itens pelos quais você é grato. Expressar gratidão pode aliviar estresse, fortalecer relacionamentos com os outros, aumentar sua felicidade e contribuir para uma saúde melhor.	
Dezembro 2022 TEMPO DE FLEXIBILIDADE	Faça alongamento por 100 minutos durante os próximos 31 dias. Um curto período de alongamento pode ajudar a diminuir o estresse a tensão, aumentar a flexibilidade, reduzir o risco de lesões e fornecer um descanso mental merecido durante o dia.	
Janeiro 2023 ÁRTICO 500 (OPÇÃO DE DESAFIO EM EQUIPE)	O Desafio Ártico 500 convida você e seu time a caminhar ao ar livre no frio por pelo menos 500 minutos durante os próximos 31 dias. Caminhar ao ar livre melhora o humor durante os dias escuros do inverno e o ajuda a cultivar sua amizade com seus companheiros de caminhada. Não se esqueça de gorro e luvas! Todos os passos registrados em seu FitBit, relógio Apple, Garmin ou outro aparelho de rastreamento de atividades físicas automaticamente se conectarão depois da habilitação inicial de conexão.	<i>Como Construir um Hábito</i>
Fevereiro 2023 CHEF TOP	Cozinhe usando 10 receitas novas esse mês e demonstre suas habilidades culinárias! Chefs principiantes e mais experientes são ambos convidados a participar! Poste uma foto de um de seus pratos no Painel de Mensagens WellRight para compartilhar suas habilidades com outros. Em geral, alimentos feitos em casa são mais saudáveis do que os comprados prontos ou alimentos de restaurantes porque você controla os ingredientes. Convide seu cônjuge, filhos ou amigos para ajudá-lo na cozinha e construa boas recordações! Você descobriu uma receita que você gostou muito? Poste-a no Painel de Mensagens WellRight!	<i>Técnicas Culinárias Saudáveis As melhores técnicas culinárias para refeições fáceis e saudáveis</i>
Março 2023 OTIMISMO	O Desafio Otimismo [UpBeat] o convida a completar pelo menos 500 minutos de exercícios de cardio dentro dos próximos 31 dias. O objetivo de exercícios de cardio é aumentar sua frequência cardíaca por 20 minutos ou mais cada vez que você se exercita. Exercícios de cardio podem diminuir o açúcar no sangue, fortalecer seu coração e ajudá-lo a regular o açúcar no sangue.	<i>Qual é o Melhor Exercício de Cardio? Bicicleta, Esteira ou Elíptica?</i>
Abril 2023 SEJA H2O	Substitua um líquido ou mais que você ingere (refrigerante, suco, café etc.) por água em pelo menos 28 dias desse mês. Combata a desidratação e, ao mesmo tempo, melhore sua capacidade mental e reduza a quantidade total de calorias diárias!	
Mai 2023 PRODUZA	Expresse sua criatividade por 500 minutos (uma média de 16 min/dia). Toque música, escreva poesia, dance, desenhe, cultive plantas, participe de aula de pintura com familiares ou amigos, ou resolver fazer um projeto de reforma de sua casa. Ser criativo estimula sua mente, dando a você um senso de identidade e realização pessoal.	
Junho 2023 POÇÃO CASEIRA	Imagine quanto dinheiro você poderia economizar se você fizesse seu próprio café? Este mês, deixe comprar seu café favorito pelo menos 20 vezes. Não gosta de café? Então desafie você mesmo a preparar seu próprio almoço ao invés de comer fora. E veja seu dinheiro render!	<i>Fundamentos da Nutrição</i>