

BEM-ESTAR



Sem ter saúde, não é possível estar na sua melhor forma, em casa, no trabalho, ou ao se divertir. É por isso que estamos investindo em você, por meio do Programa de Bem-Estar de Funcionários da Cidade de Portland. Veja os critérios abaixo de bem-estar, para 2025-2026, **para economizar até \$ 1,700 por ano no prêmio do seguro de saúde.**

1

Inscriver-se ou fazer login no Portal de Bem-Estar

Comece visitando cityofportland.wellnessworkdays.com ou digitalizando o código QR para se registrar ou fazer login para acessar tudo o que o programa de bem-estar tem a oferecer. Você não precisa se registrar novamente se participou no ano passado.



Seu portal de bem-estar é criptografado e protegido por firewall para que suas informações estejam seguras. Nenhuma informação pessoal de saúde será compartilhada com seu empregador!

Usuários existentes:

1. Visite cityofportland.wellnessworkdays.com
2. Digite cityofportland (uma palavra, sem espaço) no campo Empresa
3. Digite sua identificação (Member ID), ou seja, o número de identificação de funcionário de 5 dígitos

Novos usuários:

1. Visite cityofportland.wellnessworkdays.com
2. Role para baixo até encontrar NOVOS USUÁRIOS e clique em INSCREVER-SE. Em seguida, clique em ACEITAR (ACCEPT) na parte inferior das notificações de privacidade
3. Digite cityofportland (uma palavra, sem espaço) no campo Empresa
4. Digite sua identificação (Member ID), que é o número de identificação de funcionário de 5 dígitos Digite sua data de nascimento e seu e-mail preferido
5. Clique em INSCREVER-SE
6. Crie uma senha e faça o login.

2

★ Completar uma triagem biométrica (obrigatório)

Participe de um evento de triagem em um dos locais da cidade ou visite o seu provedor de serviços de saúde e envie os resultados para o seu técnico de saúde. Veja os detalhes na página 2.

3

Participar de atividades adicionais de bem-estar

Conclua as atividades de bem-estar de sua escolha até 31 de maio de 2026. Cada atividade dá um desconto no prêmio do seguro. Conclua pelo menos quatro, juntamente com um exame biométrico, para obter o prêmio de seguro com desconto total. Consulte a página 2 para obter mais detalhes sobre as atividades disponíveis.

4

Comemorar!

Além da oportunidade de participar de diversos programas de bem-estar e de orientações gratuitas sobre saúde, os funcionários de tempo integral que obtiverem o desconto total não pagarão nada do próprio bolso pela cobertura exclusiva para funcionários.

Fazer uma triagem biométrica

Você precisa fazer uma triagem biométrica para ganhar o desconto anual total no prêmio do seguro saúde, independentemente de quantas outras atividades de bem-estar você realizar.

- **Opção 1** – Participe de um evento de triagem em um local da cidade. As consultas biométricas têm duração aproximada de 20 minutos. Seu técnico de saúde verificará seu peso, pressão arterial e circunferência da cintura e fará uma punção digital para verificar o colesterol e o A1C. Explicaremos os resultados na consulta. Agende uma consulta de triagem no portal de bem-estar.
- **Opção 2** – Faça uma triagem com o provedor de serviços de saúde e envie um Formulário Biométrico do Provedor de Serviços de Saúde preenchido (localizado na seção Recursos do portal de bem-estar) ao técnico de saúde por meio da função Mensagem ao técnico de saúde.

Concluir quatro atividades adicionais de bem-estar

Cada atividade vale até **\$340** em economias anuais.
Acesse seu portal de bem-estar para participar.

Reunir-se com um técnico de saúde três (3) vezes

Mudanças de comportamento acontecem com responsabilidade, apoio e regularidade. Seus técnicos de saúde estão aqui para ajudá-lo em cada etapa do caminho. Participe de três (3) sessões de orientação de saúde até 31 de maio de 2026 para concluir esta atividade. A primeira sessão deve ser agendada até 15 de abril de 2026.

Exame preventivo

Faça o upload do comprovante do exame preventivo concluído (exame físico anual, exame oftalmológico, exame odontológico ou outra triagem recomendada) na seção Exame preventivo do portal de bem-estar.

Pontuação de bem-estar

Responda a este questionário que leva 15 minutos no portal de bem-estar a qualquer momento até 31 de maio de 2026 para saber mais sobre sua saúde.

Programas e desafios de várias semanas (receba crédito por até duas atividades)

Conclua qualquer um dos programas ou desafios de várias semanas oferecidos neste ano de planejamento. Os detalhes dos próximos eventos serão enviados por e-mail.

Complete uma sequência de atividades no rastreador (receba crédito por até duas (2) atividades)

Alcance suas metas de saúde e bem-estar preenchendo um rastreador no portal de bem-estar. Visite a seção Rastreadores do seu portal e escolha os rastreadores que lhe interessam.

Atividade em grupo

Participe dos Programas de Coaching em grupo oferecidos virtualmente neste ano do plano. Estas sessões de quatro semanas incluem educação e discussão entre colegas, facilitadas pelo técnico de saúde. Os detalhes dos próximos eventos serão enviados por e-mail.

