



## DESCONTOS PARA MEMBROS + BENEFÍCIOS

Economize em produtos e serviços  
de bem-estar



## Descontos + benefícios que ajudam você a economizar e manter-se saudável

O Tufts Health Plan deseja ajudá-lo a alcançar suas metas de bem-estar com descontos em nutrição, mente e corpo, condicionamento físico e outros serviços relacionados à boa saúde.<sup>1</sup>

### Condicionamento físico e exercícios

Obtenha descontos em mais de 14.000 instalações de saúde e condicionamento físico nos EUA através da International Fitness Club Network. Você pode até experimentar antes de fazer a matrícula com uma avaliação GRATUITA de uma semana em qualquer instalação que desejar.<sup>2</sup>

#### Prefere se exercitar em casa?

- Economize 10-40% em uma ampla variedade de produtos de condicionamento físico

#### Prefere correr para se exercitar?

- Economize até 15% de desconto em inscrições para uma grande variedade de corridas

#### Outros descontos incluem:

- Economize até 25% em assinaturas de exercícios on-line
- Economize 10% em aulas de natação em casa e serviços de salva-vidas
- Economize até 90% em assinaturas de revistas

### Comece a economizar hoje mesmo

Para saber mais ou encontrar uma academia participante, visite: [tuftshealthplan.com/Discounts-Perks](https://tuftshealthplan.com/Discounts-Perks)



<sup>1</sup>Esta informação foi fornecida por terceiros e não foi confirmada de forma independente pelo Tufts Health Plan. Consulte seu médico sobre qualquer condição médica ou de saúde antes de iniciar qualquer novo tratamento, exercício ou nutrição. Os descontos estão sujeitos a alterações a qualquer momento.

<sup>2</sup>Clubes e estúdios especializados, como artes marciais, ioga, spin e centros de treino pessoal podem oferecer diferentes serviços "experimentais". Consulte o proprietário ou o departamento de associação nesses centros para conhecer os serviços.

## Gestão de peso

### DASH for Health™

Visite [tuftshealthplan.dashforhealth.com](http://tuftshealthplan.dashforhealth.com) e insira o código do cupom: thp para comer de forma mais saudável, exercitar-se melhor e perder peso. Este programa on-line foi projetado para fornecer o suporte necessário, desde receitas e planos de refeições a ferramentas de acompanhamento automáticas.

Inscreva-se no programa DASH for Health por US\$ 34,50 a cada 6 meses (50% de desconto sobre a taxa de assinatura regular).

### The Dinner Daily

Visite [thedinnerdaily.com/thp](http://thedinnerdaily.com/thp) e use o código THP25 para se inscrever em planos de jantar fáceis e saudáveis, personalizados todas as semanas com suas preferências, necessidades e especialidades alimentares diretamente de seu mercado local. Você pode economizar US\$ 1.200 ou mais a cada ano em compras.

Economize 25% em qualquer assinatura do Dinner Daily - você pagará apenas 70 centavos de dólar por semana - e economizará muitas vezes isso nas compras. Além disso, suas duas primeiras semanas são gratuitas.

### Jenny Craig®

Perca até 16 lbs em apenas 4 semanas<sup>1</sup> com o Rapid Results™ da Jenny Craig.

Aproveite nossas ofertas especiais:

- Programa gratuito de 3 meses<sup>2</sup> - Alimentos não incluídos e US\$ 120 em economia com comida (é necessário efetuar a compra) **OU**
- Economize 50% em nossos programas premium - Custo dos alimentos separados.

Comece hoje mesmo

- Visite [jennycraig.com/THP](http://jennycraig.com/THP) **OU**
- Ligue 1.877.536.6970 para agendar uma consulta GRATUITA.



## DESCUBRA UM VOCÊ MAIS SAUDÁVEL!

Mude sua vida para melhor com nosso portal de saúde para membros.

Registre-se ou faça login em [mytuftshealthplan.com](http://mytuftshealthplan.com) e clique em Start Living a Healthy Lifestyle (Começar a viver uma vida mais saudável).

1. Faça sua Avaliação de Bem-estar (WBA)
2. Inscreva-se no treinamento de bem-estar
3. Aproveite o Nurse24<sup>SM</sup>
4. Obtenha suporte para condições de saúde crônicas<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Disponível para todos os membros segurados e autosegurados cujo empregador optou pelo programa de gestão de condições.

<sup>1</sup>Somente primeiras 4 semanas. A perda de peso média no estudo foi de 11,6 lbs para aqueles que completaram o programa. Válido para associação de avaliação de três meses. Menu completo semanal. US\$ 156 (sem o desconto) e custos de envio não incluídos. Desconto dividido por 12 semanas consecutivas com a compra do menu completo. Válido nos centros participantes e no Jenny Craig Anywhere. Somente novos membros. Sem valor monetário. Não se acumula com nenhuma outra oferta ou desconto. Uma oferta por pessoa. Aplicam-se restrições.

<sup>2</sup>50% de desconto em taxas de inscrição e/ou mensalidade para programas premium qualificados. Menu completo semanal. US\$ 156 (sem o desconto) e custos de envio não incluídos. Sem valor monetário. Não acumulável com outras ofertas ou descontos. Válido nos locais participantes e no Jenny Craig Anywhere. Somente novos membros. Aplicam-se restrições.

## Mente e corpo

### Atenção plena e gestão de estresse

Economize 15% no custo da aula para o Programa de Redução de Estresse de 8 semanas no Centro de Atenção Plena em Medicina, Assistência Médica e Sociedade da UMass Medical School. Saiba mais em [tuftshealthplan.com/Discounts-Perks](https://tuftshealthplan.com/Discounts-Perks)

### Desconto em Atenção Plena e Compaixão do Cambridge Health Alliance Center

Economize 15% nos cursos de Atenção Plena e Autocompaixão, que podem reduzir o estresse e melhorar seu bem-estar geral. Visite <https://www.chacmc.org/courses>. E use o código de acesso THP15 ao se registrar.

### Série de áudio sobre meditação básica

Prepare-se para relaxar e manter a calma com nossa série de áudio gratuita de 10 sessões sobre "Meditação básica". É uma ótima ferramenta para tornar a meditação parte de sua rotina diária. Visite [app.wellable.co/Meditation101](https://app.wellable.co/Meditation101) e digite o código de acesso "thp".

### Acupuntura

**Novidade em 2020:** Visite um acupunturista na rede de prestadores do Tufts Health Plan e pague por cada visita no seu médico de cuidados primários ou no valor da parcela de custo do especialista<sup>1</sup>.

Você também pode economizar 25% em consultas de acupuntura ao escolher um provedor na rede ChooseHealthy<sup>2</sup>. Visite [tuftshealthplan.com/choosehealthy](https://tuftshealthplan.com/choosehealthy) para encontrar um profissional perto de você.

### Massagem

Economize 25% em massoterapia através da nossa rede. Saiba mais em [tuftshealthplan.com/Discounts-Perks](https://tuftshealthplan.com/Discounts-Perks).

### Condicionamento cerebral

Economize 17% no preço de uma assinatura do BrainHQ<sup>TM</sup>, um programa de treino cognitivo on-line. Permaneça afiado e visite [brainhq.com/thp](https://brainhq.com/thp)

## Visão

### Descontos em óculos, lentes de contatos + visão corretiva

Economize até 35% no preço de armações, lentes e óculos de sol - incluindo em marcas de designers - ao se consultar com um prestador da rede EyeMed. O EyeMed Vision Care também oferece um programa de substituição de lentes de contato e desconto de 5% a 15% no custo da correção da visão a laser LASIK e PRK. Saiba mais em [tuftshealthplan.com/eyemed](https://tuftshealthplan.com/eyemed)

## Mais economia

### Você pode economizar ao usar o programa CSV Caremark® ExtraCare Health

Receba 20%<sup>3</sup> de desconto no preço normal de itens de saúde do CVS Health<sup>4</sup> com preços iguais ou superiores a US\$ 1. O cartão ExtraCare pode ser usado nas lojas CVS Pharmacy<sup>®</sup> em todo o país, e novos membros podem adicionar o desconto ao seu cartão.

- Como obter seu desconto de 20%
  - Basta mostrar o seu cartão no momento da compra para receber seu desconto.
- Se você é um novo membro e possui um cartão CVS ExtraCare: Conecte seu cartão CVS ExtraCare ao seu número de identificação de membro do Tufts Health Plan para começar a receber seu desconto. Basta visitar [tuftshealthplan.com/extracarehealth](https://tuftshealthplan.com/extracarehealth) para iniciar o processo de ativação. Forneça o número de identificação do seu Tufts Health Plan e o número do cartão ExtraCare quando solicitado.
- Se você ainda não possui um cartão ExtraCare, é possível obtê-lo no site. Você também pode escolher um em qualquer CVS Pharmacy ou ligar para 1-800-SHOP-CVS para solicitar um cartão antes de iniciar o processo de vinculação.
- Se já possui um cartão CVS ExtraCare Health do Tufts Health Plan: Continue a usar seu cartão CVS ExtraCare Health do Tufts Health Plan para obter seu desconto de 20%<sup>5</sup>.

### The Original Healing Threads™

Economize 20% em roupas para pacientes, a alternativa às roupas padrão de pacientes/roupão hospitalar.

### Home Instead Senior Care®

Receba um crédito único de US\$ 100 referente a cobranças por serviços de suporte não médico nos consultórios participantes. O Home Instead Senior Care permite que os idosos vivam com segurança e conforto onde quer que seja. Você também pode receber uma inspeção gratuita de segurança em casa depois de contratar serviços com o Home Instead Senior Care.

## SAIBA MAIS:

[tuftshealthplan.com/Discounts-Perks](https://tuftshealthplan.com/Discounts-Perks)

800.462.0224



<sup>1</sup>Mediante renovação em 2020.

<sup>2</sup>Disponível apenas para planos de PPO fora da rede. O desconto do ChooseHealthy não pode ser usado com profissionais contratados na rede do Tufts Health Plan. Além disso, os membros do plano PPO não podem combinar o desconto e o benefício da participação nos custos.

<sup>3</sup>O desconto de 20% é restrito a itens adquiridos apenas para a assistência médica do portador do cartão e aplica-se a itens relacionados à saúde da marca CVS Health com preços regulares avaliados em US\$ 1 ou mais. Seu desconto do ExtraCare Health não pode ser usado nas lojas Target, incluindo aquelas com uma CVS Pharmacy. Exclui álcool, loteria, ordens de pagamento, medicamentos prescritos e copagamentos, produtos de pseudoefedrina/ efedrina, selos postais, cartões pré-pagos, cartões-presente, jornais e revistas, leite (quando exigido por lei ou regulamento), mercadoria promocional/de venda, depósitos de garrafas, passes de ônibus, licenças de caça e pesca, não válidos em taxas governamentais impostas ou itens reembolsados por um plano de saúde do governo. Consulte o administrador do plano para obter mais detalhes.

<sup>4</sup>Todos os produtos da marca CVS Pharmacy têm 100% de satisfação garantida ou seu dinheiro de volta. Se estiver insatisfeito por qualquer motivo, você poderá devolver o produto da marca CVS Pharmacy (aberto ou fechado) junto com seu recibo ou fatura para qualquer loja CVS Pharmacy. Reembolsaremos o preço total da compra - sem perguntas! Para devolver o item por correio, ligue para o Atendimento ao Cliente no número 1-888-607-4CVS (1-888-607-4287). Outras farmácias estão disponíveis em nossa rede. Você não é obrigado a usar suas receitas médicas na CVS Pharmacy com o benefício ExtraCare Health.

<sup>5</sup>Os membros com um cartão de saúde CVS ExtraCare do Tufts Health Plan existente não devem usar o link [tuftshealthplan.com/extracarehealth](https://tuftshealthplan.com/extracarehealth). Este site é apenas para novos membros. Se você precisar substituir seu cartão físico existente ou transferir recompensas do ExtraCare, ligue para 1-888-543-5938 e selecione a opção 2.