



your health

# programa de recompensa pela saúde em Angola

## Informações disponíveis em inglês e português

Periodicamente, o programa **Healthy You** oferece recompensas pela sua participação em actividades benéficas à sua saúde. A premiação varia de acordo com sua localização e talvez não seja reconhecimento financeiro nem monetário. O período actual de premiação termina em **30 de novembro de 2022**. Se você reúne às exigências do programa, receberá em breve uma notificação.

## Somente para funcionários da folha de pagamento da Chevron Angola

Escolha entre as várias actividades e ganhe pontos do programa de recompensa pela saúde. Acumule 1.500 pontos até **30 de novembro de 2022** e qualifique-se para a premiação.

## atividades para ganhar pontos

pontos	descrição da atividade	tomar uma atitude
300 pontos	<b>preencha a avaliação de saúde</b> A pesquisa Heart and Lifestyle é uma avaliação on-line elaborada para analisar sua saúde em diversas áreas relacionadas ao bem-estar. Após inserir suas respostas, você receberá uma nota referente à sua idade cardíaca e ao seu estilo de vida, assim como recomendações de atividades. Não há limite para preencher a avaliação, porém você pode receber no máximo 600 pontos por essa atividade.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Visite a página <b>Saúde</b> de sua conta Healthy You e participe da pesquisa Health and Lifestyle.</li><li>• <a href="#">Participe da pesquisa agora mesmo.</a></li></ul>
100 pontos	<b>complete o acordo sem-nicotina</b> O Acordo sem Nicotina é um acordo online que você assina confirmando que permanecerá sem usar nicotina durante o ano 2022. Este acordo pode ser assinado por quem nunca usou nicotina e por quem já largou o hábito. Os actuais usuários de nicotina são incentivados a reduzir o risco de doenças evitáveis, abandonando a nicotina e assinando o Acordo sem Nicotina.	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Acesse o programa Healthy You</a></li><li>• Clique em sua foto do <b>Perfil</b> e acesse a seção <b>Meu Perfil</b> em sua conta Healthy You.</li><li>• Procure pelo Acordo sem Nicotina acima da seção de configurações da conta.</li></ul>

pontos	descrição da atividade	tomar uma atitude
100 pontos por mês	<p><b>participe do desafio mensal de hábitos saudáveis</b></p> <p>Participe do desafio mensal de promoção* de hábitos saudáveis durante 5 de 7 dias por mês. O modo de participação nessa atividade varia. Haverá um novo sistema de hábito saudável gerado a cada mês, que aparecerá na 2ª ou 3ª semana. Se você for um usuário registrado, receberá uma notificação automática de que o desafio está prestes a começar. Você precisa participar e monitorar o hábito mensalmente enquanto estiver ativo por pelo menos cinco dias para ganhar pontos.</p> <p>*O desafio de promoção de hábitos saudáveis é gerado automaticamente e não são desafios pessoais criados individualmente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Acesse o programa Healthy You.</a></li> <li>• Acesse a página <b>Desafios</b> na guia <b>Social</b> para ver que desafios estão ativos.</li> <li>• Participe do desafio de hábitos saudáveis quando estiver disponível.</li> </ul>
100 pontos por mês	<p><b>durma</b></p> <p>Durma no mínimo 7 horas por noite durante pelo menos 20 dias em um único mês. Essa atividade pode ser monitorada automaticamente com um dispositivo ou aplicativo durante o mês de sua vigência. Você precisa monitorar 20 dias durante um único mês para acumular pontos, com acúmulo máximo de 700 pontos pela atividade.</p> <p>É necessário usar um dispositivo ou aplicativo de monitoramento de sono para ganhar os pontos pela atividade (é proibido realizar o monitoramento manual).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Acesse o programa Healthy You.</a></li> <li>• Você deve conectar um dispositivo de rastreamento do sono para esta atividade.</li> <li>• Para conectar seu dispositivo, clique na imagem de seu <b>Perfil</b> e depois selecione <b>Dispositivos e aplicativos</b>.</li> <li>• Visite a página <b>Monitoramento</b> em sua conta Healthy You para consultar sua atividade de sono.</li> </ul>
100 pontos por mês	<p><b>monitore seus passos</b></p> <p>Monitore seus passos ou minutos ativos durante 20 dias de um único mês para ganhar pontos. Acompanhe automaticamente sua atividade com um dispositivo ou aplicativo. Os passos podem ser registrados manualmente, sem ajuda de um dispositivo. Apenas uma das atividades (passos ou minutos ativos) é computada a cada dia. Você precisa monitorar pelo menos 20 dias durante um único mês para acumular pontos, com acúmulo máximo de 700 pontos pela atividade.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Acesse o programa Healthy You.</a></li> <li>• Visite a página <b>Estatísticas</b> na guia <b>Início</b> para visualizar ou registrar manualmente os passos.</li> <li>• Outra opção é conectar o dispositivo ou aplicativo da atividade para registrar automaticamente os passos ou minutos ativos.</li> </ul>

pontos	descrição da atividade	tomar uma atitude
250 pontos	<p><b>participe de um desafio de equipe</b></p> <p>Monitore seus passos pelo menos uma vez por semana durante todas as semanas do desafio de equipe. Você terá duas oportunidades para participar de um desafio de equipe. O desafio de equipe será anunciado quando estiver disponível.</p> <p>Você deve monitorar seus passos pelo menos uma vez por semana em cada semana para ganhar pontos por esta atividade. Podendo obter um máximo de 500 pontos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Acesse o programa Healthy You.</a></li> <li>• Acesse a página <b>Desafios</b> na guia <b>Social</b> para ver que desafios estão ativos</li> <li>• Participe do desafio de equipe quando estiver disponível.</li> <li>• Conecte seu rastreador de passos ou monitore seus passos manualmente.</li> </ul>
100 pontos por mês	<p><b>completar 10 fichas diárias</b></p> <p>Faça login no Healthy You e complete suas fichas diárias. Você terá a oportunidade de ler e completar 2 fichas diárias por dia. Você precisa ler e completar 10 fichas diárias no total no mês para ganhar 100 pontos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Acesse o programa Healthy You.</a></li> <li>• Visualizar suas fichas na tela inicial</li> </ul>
150 pontos	<p><b>completar uma Journey</b></p> <p>Registre e complete uma Journey autoguiada sobre um tópico da sua escolha. Journeys levam de 10 a 20 dias para completar. Ao completar todas as etapas, você será premiado com 150 pontos. Você pode ganhar pontos para Journeys a cada trimestre, até um máximo de 600 pontos em um ano de programa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Acesse o programa Healthy You.</a></li> <li>• Visite a página <b>Saúde</b> para visualizar as Journeys</li> <li>• Selecione uma Journey e siga as instruções para completá-la</li> </ul>
100 pontos por mês	<p><b>monitorar hábitos saudáveis</b></p> <p>Escolha seus próprios hábitos saudáveis para monitorar diariamente. Faça login para monitorar os hábitos e ganhar pontos ao monitorar hábitos 10 dias em um mês. Você pode monitorar quantos hábitos diários quiser, mas só receberá pontos por monitorar pelo menos um hábito por dia durante 10 dias em um mês.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Acesse o programa Healthy You.</a></li> <li>• Escolha e monitore hábitos na página <b>Hábitos saudáveis</b> na guia <b>Início</b> ou monitore hábitos diretamente na tela inicial</li> </ul>
200 pontos	<p><b>participar de um evento de saúde local</b></p> <p>Participe de um evento de saúde local promovido por sua equipe médica ou de bem-estar local. O evento pode consistir em tomar sua vacina contra a gripe, participar de um webinar, de um evento pessoal ou outro evento de saúde promovido localmente. Isso é informado na página de recompensas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Acesse o programa Healthy You.</a></li> <li>• Visite a página <b>Recompensas</b> na guia <b>Início</b></li> <li>• Selecione participar de um evento local e preencha o formulário para ganhar crédito</li> </ul>

pontos	descrição da atividade	tomar uma atitude
200 pontos	<p><b>realizar a avaliação meQuilibrium</b></p> <p>Faça login no programa meQuilibrium e realize a avaliação. A avaliação inicial só pode ser realizada uma vez. Os pontos serão atribuídos automaticamente no programa Healthy You. Aguarde 2 semanas para que os pontos sejam exibidos em sua página de prêmios.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acesse a página <a href="#">meQuilibrium</a> para encontrar os dados de login</li> </ul>
150 pontos por trimestre	<p><b>realizar uma reavaliação meQuilibrium</b></p> <p>Faça login no programa meQuilibrium e realize a avaliação. A reavaliação pode ser realizada uma vez por trimestre, e a avaliação inicial deve ser realizada antes. Os pontos serão atribuídos automaticamente no programa Healthy You. Aguarde 2 semanas para que os pontos sejam exibidos em sua página de prêmios.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acesse a página <a href="#">meQuilibrium</a> para encontrar os dados de login</li> </ul>
150 pontos	<p><b>faça uma pesquisa com membros da Chevron</b></p> <p>A pesquisa com membros da Chevron estará disponível no site da Virgin Pulse em 2022. Aguarde um comunicado com as datas exatas e detalhes sobre como responder à pesquisa no segundo trimestre de 2022.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Acesse o programa Healthy You.</a></li> <li>• Os detalhes exatos serão informados por e-mail no segundo trimestre</li> </ul>

### **Programa de recompensa pela saúde 2022 de Angola.**

Atinja 1.500 pontos até 30 de Novembro de 2022 e qualifique para a premiação. Você precisa atender aos requisitos de elegibilidade para ter direito a qualquer recompensa. Se atender às exigências do programa, você receberá uma notificação em breve.

Para obter mais informações sobre o Healthy You, visite [hr2.chevron.com/hy/international](https://hr2.chevron.com/hy/international).



your health

# Angola

## health rewards

From time to time, the **Healthy You** program provides rewards for participating in activities to support your health. Health rewards will vary based upon your location and may not consist of monetary or cash recognition. The current rewards period ends **November 30, 2022**. If you qualify for any health reward you will be notified by December 31, 2022.

### For Chevron Angola domestic payroll employees only

Choose from a variety of activities and you could earn points toward health rewards. Accumulate 1,500 points by **November 30, 2022** and you could qualify for health rewards.

### activities to earn points

points	activity description	take action
300 points	<b>complete the health assessment</b> The Heart and Lifestyle survey is an online health assessment that is designed to assess your health across multiple areas of well-being. After you input your answers you will be provided with a heart age score and a lifestyle score along with recommendations for action. You can take the health assessment as many times as you like but you can only earn a maximum of 300 points for this activity.	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Login to Healthy You</a></li><li>• Visit the <b>Health</b> page in your Healthy You account and look for the <b>Health Assessment</b></li><li>• Take the survey now</li></ul>
100 points	<b>complete the nicotine-free agreement</b> The Nicotine-Free Agreement is an online agreement that you will remain nicotine-free for the 2022 year. This agreement can be completed by those who have never used nicotine and those who have already kicked the habit. Current nicotine users are encouraged to reduce their risk for preventable diseases by quitting nicotine and completing the Nicotine-Free Agreement.	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Login to Healthy You</a></li><li>• Click on your <b>Profile</b> picture then visit the <b>My Profile</b> section in your Healthy You account</li><li>• Look for the Nicotine-Free Agreement above the account settings section</li></ul>

points	activity description	take action
100 points per month	<p><b>participate in the monthly healthy habit challenge</b></p> <p>Complete the promoted* monthly healthy habit challenge for 5 out of the 7 days each month. How to complete this activity will vary. There will be a new system generated healthy habit each month, it will appear in the 2nd or 3rd week. If you are a registered user, you will receive an automatic notification that the challenge is about to begin. You must join and track the monthly habit during the time it is active for at least 5 days to earn points.</p> <p>*Promoted healthy habit challenges are system generated and are not individually created personal challenges.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Login to Healthy You</a></li> <li>• Visit the <b>Challenges</b> page under the <b>Social</b> tab to see what challenges are active</li> <li>• Join the healthy habit challenge when it is available</li> </ul>
100 points per month	<p><b>get some sleep</b></p> <p>Sleep 7 or more hours a night for at least 20 days in a calendar month. This activity is tracked automatically with a device or app and activity is tracked during the current month only. Your activity must show 20 days automatically tracked during a month to earn points for that month.</p> <p>You must sync a sleep tracking device or app to be able to track and earn points for this activity. Activity cannot be logged manually.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Login to Healthy You</a></li> <li>• You must connect a sleep tracking device for this activity</li> <li>• To connect your sleep tracker, click on your <b>Profile</b> picture then select <b>Devices &amp; apps</b></li> <li>• To check on your sleep tracked, visit the <b>Tracking</b> page in your Healthy You account</li> </ul>
150 points per month	<p><b>track your steps</b></p> <p>Track your steps or active minutes for 20 days in a calendar month to earn points. Track your steps or active minutes automatically with a device or app. Or, steps can also be logged manually. Only one activity, either steps or active minutes, will count per day. You must track at least 20 days during a calendar month to earn points for that month.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Login to Healthy You</a></li> <li>• Visit the <b>Stats</b> page under the <b>Home</b> tab to view or log steps manually, or</li> <li>• Connect your activity tracker or app to automatically track steps or active minutes</li> </ul>
250 points	<p><b>participate in a team challenge</b></p> <p>Track at least once a week for all weeks of the team challenge. You will have two opportunities to participate in a team challenge. The team challenge will be announced when it becomes available.</p> <p>You must track at least once a week for each week of the challenge to earn points for this activity. You can earn a maximum of 500 points for this activity in a program year.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Login to Healthy You</a></li> <li>• Visit the <b>Challenges</b> page under the <b>Social</b> tab to see what challenges are active</li> <li>• Join the team challenge when it is available</li> </ul>

points	activity description	take action
100 points per month	<p><b>complete 10 daily cards</b></p> <p>Login to Healthy You and complete your daily cards. You will have the opportunity to read and complete 2 daily cards per day. You must read and complete 10 daily cards total in the month to earn 100 points.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Login to Healthy You</a></li> <li>• View your cards on the home screen</li> </ul>
150 points	<p><b>complete a Journey</b></p> <p>Register and complete a self-guided Journey on a topic of your choice. Journeys take 10 to 20 days to complete. Once you have completed all the steps you will be awarded 150 points. You can earn points for Journeys each quarter, for a maximum of 600 points in a program year.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Login to Healthy You</a></li> <li>• Visit the <b>Health</b> page to view the Journeys</li> <li>• Select a Journey and follow the prompts to complete it</li> </ul>
100 points per month	<p><b>track healthy habits</b></p> <p>Choose your own healthy habits to track on a daily basis. Login to track the habits and earn points when you track habits 10 days in a month. You may track as many daily habits as you like but will only receive points for tracking at least one habit a day for 10 days in a calendar month.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Login to Healthy You</a></li> <li>• Choose and track habits in the <b>Healthy Habits</b> page under the <b>Home</b> tab or track habits directly on the home screen</li> </ul>
200 points	<p><b>participate in a local health event</b></p> <p>Participate in a local health event promoted by your local wellness or medical team. This event could be getting your flu shot, attending a webinar or in person event or another locally promoted health-based event. This is self-reported on the rewards page.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Login to Healthy You</a></li> <li>• Visit the <b>Rewards</b> page under the <b>Home</b> tab</li> <li>• Select participate in a local event and complete the form to earn credit</li> </ul>
200 points	<p><b>complete at meQuilibrium assessment</b></p> <p>Log into the meQuilibrium program and take the assessment. The initial assessment can only be completed once. Points will be automatically awarded in the Healthy You program. Please allow 2 weeks for points to be reflected on your rewards page.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Go to the <a href="#">meQuilibrium</a> page to find login details</li> </ul>
150 points	<p><b>complete a meQuilibrium reassessment</b></p> <p>Log into the meQuilibrium program and take the assessment. The reassessment can be completed once per quarter, the initial assessment must be completed first. Points will be automatically awarded in the Healthy You program. Please allow 2 weeks for points to be reflected on your rewards page.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Go to the <a href="#">meQuilibrium</a> page to find login details</li> </ul>

points	activity description	take action
150 points	<p data-bbox="266 191 779 222"><b>complete a Chevron member survey</b></p> <p data-bbox="266 239 1016 371">The Chevron member survey will be available on the Virgin Pulse website in 2022. Look for a communication on exact dates and details on how to complete the survey in the second quarter of 2022.</p>	<ul data-bbox="1053 205 1539 321" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1053 205 1357 237">• <a href="#">Login to Healthy You</a></li> <li data-bbox="1053 258 1539 321">• Exact details will be communicated in the second quarter via email</li> </ul>

**2022 health rewards program for Angola.**

Reach 1,500 points by November 30, 2022 to qualify for health rewards. You must meet all eligibility requirements to receive any reward. If you qualify for the health rewards you will be notified.

For additional information about **Healthy You**, visit [hr2.chevron.com/hy/international](http://hr2.chevron.com/hy/international).