

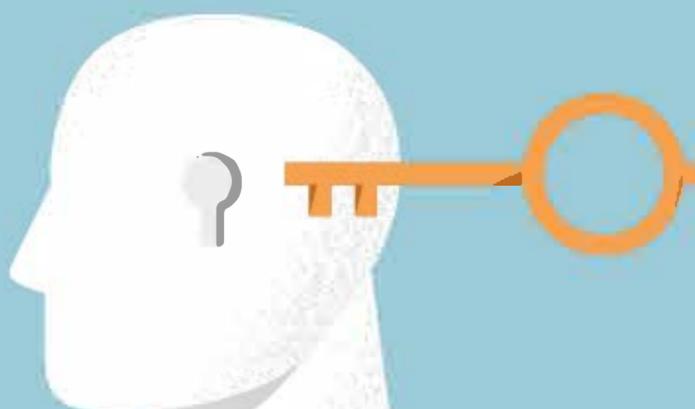


FIQUE  
POR  
DENTRO

edição 160

 Janeiro  
BRANCO

a **chave** para um ano  
**mais leve e equilibrado**  
começa com a **saúde mental**.



Que tal aproveitar o início de ano  
para escrever **novas histórias**,  
priorizando sua **saúde mental** e  
aproveitando benefícios oferecidos  
pelo **Metrus**?

No mês dedicado à **conscientização sobre  
a saúde mental**, conheça e aproveite os  
**recursos exclusivos que o Metrus oferece  
para o seu cuidado e bem-estar.**

AMBULATÓRIO  
METRUS SAÚDE



Espaço de **acolhimento integral**, com **estrutura completa**,  
**conforto e privacidade** para consultas com **psiquiatras e  
psicólogos especializados em diferentes linhas terapêuticas.**

Para marcar sua consulta, acesse o  
**Autoatendimento** do site do Metrus.  
[autoatendimento.metrus.org.br/saude](http://autoatendimento.metrus.org.br/saude)

programa  
**+saúde**

de bem com  
**a mente**

**Atendimento especializado** para aqueles  
que necessitam de **acompanhamento  
mais intenso**, devido a situações adversas  
de estresse, que envolvam **desgaste  
emocional** e afetem a rotina.

Para participar do programa, **marque uma  
consulta com o médico de família ou o  
psiquiatra do Ambulatório Metrus Saúde.**

**wellhub** 

Funcionários do Metrus e do Metrô, seus  
dependentes e/ou beneficiários dos planos MSI,  
MSE, MSB e MSO têm acesso a diferentes  
programas, **inclusive gratuitos**, oferecidos pelo  
Wellhub, aplicativo que integra opções com foco  
em saúde mental, emocional, física e financeira.

**CLIQUE** e veja como se cadastrar no Wellhub.

SEJA LÁ QUAL FOR A SUA META DE 2025,  
CONTE COM O METRUS!

**METRUS**   
INSTITUTO DE SEGURIDADE SOCIAL

 /MetrusOficial  
 @metrusoficial  
 /institutometrus