

FIQUE POR DENTRO

edição 163

PROGRAMA DE BEM COM O PESO

Desperte sua **melhor versão** e conquiste uma vida **mais saudável!**



Você sabia que o **Ambulatório Metrus Saúde** possui um programa que auxilia na mudança de estilo de vida por meio de reeducação alimentar e da prática de atividades físicas?

Trata-se do **Programa de Bem com o Peso**, que possui acompanhamento multidisciplinar, apoio médico, nutricional, educador físico, além de acolhimento psicológico durante todo o tratamento.

Como participar?

Basta marcar uma consulta com o médico de família ou endocrinologista do **Ambulatório Metrus Saúde** para avaliação e indicação ao programa.

Para participar é necessário ter 18 anos ou mais e ser beneficiário de um dos planos de saúde do Metrus: MSI, MSE ou MSB.

DECLARAÇÃO de **IR 2025**



Já acessou seus Informes para o **Imposto de Renda?**

Não deixe para a **última hora!**

As informações a serem utilizadas para o preenchimento da **Declaração de Imposto de Renda 2025 (Ano-Calendário 2024)** já estão disponíveis.

Todos os demonstrativos podem ser acessados diretamente pela área de Autoatendimento do site do Metrus ou pelo autoatendimento telefônico da Central de Relacionamento.



PELO AUTOATENDIMENTO
DO SITE DO METRUS

autoatendimento.metrus.org.br

OU



PELO TELEFONE
0800 016 05 98