



**FIQUE
POR
DENTRO**

edição 174



**JANEIRO
BRANCO**

PRIORIZE-SE
e conte com o Metrus!

No mês dedicado à **conscientização sobre saúde mental**, você pode contar com diferentes benefícios voltados ao equilíbrio emocional e ao bem-estar.

Os **transtornos** relacionados à saúde mental **não surgem do nada**.

Para entender os sinais, assista à palestra especial apresentada por Talita Ferreira, psicóloga do Ambulatório Metrus, que compartilha **orientações práticas e técnicas simples** para acalmar a ansiedade **em poucos minutos**.

Clique aqui para assistir ao vídeo

programa
+saúde | de bem com
a mente

Atendimento especializado para quem precisa de **acompanhamento mais intenso** por conta de situações adversas 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**.



**AMBULATÓRIO
METRUS SAÚDE**

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

As **consultas** podem ser realizadas **presencialmente** ou por **telemedicina**, e ainda podem ser **agendadas** a qualquer dia e horário pelo Whatsapp

0800 016 05 98

ou pelo

autoatendimento.metrus.org.br

wellhub



Funcionários do Metrus e do Metrô, seus dependentes e/ou beneficiários vinculados ao Metrus Saúde podem aproveitar as vantagens do Wellhub!

A plataforma oferece vários programas **gratuitos**.

CLIQUE e veja como se cadastrar no Wellhub.

METRUS
INSTITUTO DE SEGURIDADE SOCIAL

 /MetrusOficial
 @metrus_oficial
 /institutometrus