



FIQUE POR DENTRO

edição 180

Clínica Saúde Clara
promove o

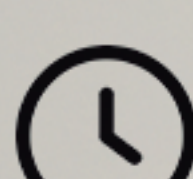
Dia do

Cuidado

METRUS



**22 de maio
de 2026**



**das 9h
às 16h**

Não é necessário agendamento prévio

Que tal **participar de uma experiência** dedicada à **saúde** e ao **bem-estar** em um único espaço?

Na próxima sexta-feira, **22/05**, beneficiários dos planos **MSS** e **MSV** terão um dia completo de cuidado com **avaliações de saúde, atividades e orientações práticas de bem-estar.**

Confira a programação do **Dia do Cuidado**, promovido pela



Saúde
CLARA

Atividades



Cuidados de Enfermagem

Aferição de pressão arterial, teste de glicemia e verificação da saturação de oxigênio, com orientações sobre indicadores básicos de saúde e possíveis riscos.



Avaliação Nutricional

Verificação de peso, cálculo de IMC e medida de circunferência da panturrilha, com orientações rápidas sobre alimentação saudável.



Bem-estar e Massagem

Atendimentos ao longo da manhã e da tarde, com duração média de 10 minutos, voltados ao relaxamento físico e emocional.



Dicas de Skincare

Orientações práticas sobre cuidados com a pele, hidratação, proteção solar e criação de uma rotina simples de skincare.



Dança e Movimento

Atividades leves com música, estimulando movimento, integração e bem-estar.



Exercícios Essenciais para o Dia a Dia

Sessões de alongamento, postura e exercícios funcionais, conduzidas por educadora física e fisioterapeuta, nos períodos da manhã e da tarde.



**22 de maio
de 2026**



**das 9h
às 16h**



**Rua Fagundes, 121
1º andar – Liberdade**

Além dos atendimentos de saúde, o evento contará com um ambiente pensado para tornar o cuidado ainda **mais agradável:**

**Música ao vivo | Sorteios especiais
Comidas gostosas**

METRUS

INSTITUTO DE SEGURIDADE SOCIAL

/MetrusOficial

@metrus_oficial

/institutometrus