



Na última sexta-feira, 03/05, a equipe do Ambulatório Metrus Saúde participou do evento "Programa Tempo Amigo", realizado no auditório do Pátio Jabaquara do Metrô, com o objetivo de promover hábitos cada vez mais saudáveis.

O Programa Tempo Amigo, organizado pelo Metrô por meio do Núcleo de Serviço Social e Bem-Estar, contou com palestras ministradas por profissionais da saúde, que abordaram temáticas como o envelhecimento saudável e a relação da nutrição com a saúde. Além disso, houve uma palestra de divulgação sobre os diferenciais do Ambulatório Metrus Saúde.

Andréa Farah, nutricionista do Ambulatório, abordou a importância dos cuidados constantes com a alimentação e com a manutenção de hábitos saudáveis, tais como a realização de atividades físicas e hidratação.

Já Soraya Castro, analista de saúde sênior do Metrus, destacou ao público as facilidades oferecidas pelo Ambulatório, assim como as especialidades disponíveis, coberturas, programas e benefícios proporcionados neste espaço exclusivo aos participantes do Instituto, além de reforçar a importância do agendamento de consultas e do autocuidado.

Fonte: [Metrus](#), em 07.05.2024.