



A parceria com o Wellhub vai muito além da prática de exercícios físicos. Por meio da plataforma, participantes dos planos Metrus Saúde e Metrus Odontológico, com idade mínima de 16 anos, têm acesso a uma variedade de recursos voltados à **saúde mental, qualidade de vida e equilíbrio emocional**.

[CLIQUE AQUI](#) e saiba como baixar o aplicativo e aproveitar soluções práticas e acessíveis, tudo em um único aplicativo.

Desestresse, relaxe e cuide da mente

Se o objetivo é relaxar, aliviar o estresse ou dormir melhor, o Wellhub disponibiliza sessões de meditação, yoga, mindfulness, exercícios de respiração e técnicas de relaxamento. Todos os conteúdos estão disponíveis por meio de aplicativos parceiros, com acesso facilitado e flexível, diretamente no seu celular.

Durma melhor

O sono de qualidade impacta diretamente a saúde mental. Por isso, a plataforma também oferece acesso a apps que incluem músicas relaxantes, análises do ciclo do sono e dicas práticas para melhorar a rotina noturna.

Organização e tranquilidade financeira

A saúde emocional também está ligada à estabilidade financeira. Por meio do Wellhub, é possível acessar aplicativos que ajudam a organizar o orçamento, controlar despesas e criar hábitos mais sustentáveis com o dinheiro, um suporte valioso para reduzir a ansiedade e promover tranquilidade no dia a dia.

Fonte: [Metrus](#), em 13.07.2026.