

# Wellhub

Fórum de Gestão de Pessoas  
27 de novembro de 2024



GOVERNO  
DO ESTADO  
**RIO  
GRANDE  
DO SUL**  
O futuro nos une.

# Wellhub

## O que é?

- **Rede global com mais de 50.000 opções online e presenciais** para atividade física, mindfulness, terapia, nutrição, qualidade do sono e muito mais
- **Plano digital** na versão **Premium**: totalmente **gratuito** e oferece **10 apps de saúde** sem custo algum

## Opções de planos com academias

- **Mensalidade a partir de R\$ 29,90**
- Você escolhe um plano e paga **uma única mensalidade** que **dá acesso a diversos parceiros**, incluindo grandes redes de academias, estúdios, aulas e coaching individualizado, além de aplicativos de bem-estar.

**Elegíveis: Servidores públicos Ativos e Inativos da Administração Direta do Poder Executivo estadual (civis, militares, empregados públicos extranumerários ou ocupantes de cargos comissionados).**

# Wellhub

## **Aplicativos premiados: meditação, bem-estar mental, qualidade do sono, nutrição**

- Sessões individuais online com terapeutas licenciados
- Registro do progresso com ferramentas para acompanhar a jornada da saúde mental
- Exercícios guiados para relaxamento muscular, técnicas de respiração e muito mais
- Cardápios personalizados, listas de compras, receitas e dietas com o apoio de nutricionistas, mais de 1.000 receitas saudáveis para todos os gostos e necessidades

## **Rede Credenciada no RS**

- Mais de 1.500 parceiros em mais de 140 municípios
- Personal trainers certificados acesso a aulas personalizadas
- Mais de 10.000 aulas sob demanda como yoga, corrida, HIIT e muito mais
- Atividades para toda a família e aulas para todas as idades

# Wellhub – Como aderir

## 1) Portal do Servidor

- Acessar a conta no **Portal do Servidor**
- No menu à esquerda, abaixo de Fale conosco, clicar em **Saúde e Bem-Estar**.
- Aceitar o Termo de Uso e Política de Privacidade e salvar.
- Em até 2 (dois) dias úteis o **cadastro estará validado**. Após, será possível **criar o acesso no app Wellhub**.

## 2) App Wellhub

- Baixar o **app WellHub** em seu telefone ou acessar o site <https://wellhub.com>.
- Para o login, inserir o **e-mail pessoal cadastrado no Portal do Servidor**, selecionando a empresa **Governo do Estado do Rio Grande do Sul**.
- Será recebido um e-mail de confirmação no endereço eletrônico cadastrado no Portal do Servidor e, a partir disso, é só concluir o cadastro e navegar pelas soluções ofertadas.

**E olha que legal! Cada servidor poderá indicar, na plataforma Welhubb, até três dependentes para utilizar os serviços disponíveis.**



## Como escolher um plano:

1. Navegue pelos diferentes planos, que foram criados para atender a diferentes tipos de necessidades. Selecione o plano ideal para você.
2. Ao confirmar suas informações de pagamento, seu plano será ativado imediatamente. Não precisa esperar – você pode começar a usá-lo no mesmo dia!



## Como encontrar as melhores academias:

1. Use o recurso “Busca” no app do Wellhub para encontrar facilmente academias e treinos perto do seu trabalho, da sua casa ou de onde você estiver.
2. Escolha um dia e planeje sua visita. Algumas academias têm a possibilidade de agendamento prévio no app.
3. Ao chegar à academia, entre no campo "Check-in" no canto inferior direito do app do Wellhub, selecione o nome do local e clique em "Check-in" para confirmar a atividade.



## E muito mais!

Com o Wellhub, você ainda aproveita muitas outras opções de bem-estar! Sem nenhum custo adicional ao seu plano, você tem acesso a apps premium, focados em terapia, nutrição, meditação, coaching de bem-estar, dicas financeiras e mais.

Plano Digital

# Plano gratuito para todos os colaboradores

Acesso aos melhores apps em  
todas as categorias de bem-estar.



+6 aulas ao vivo  
por semana

## Plano Digital



Atividade física

Atividade física



**WKT**  
Plano de treino  
personalizado para  
fazer em casa



**BT Fit**  
Treinos a qualquer  
hora, em qualquer  
lugar



**Gym Life**  
Crie e monitore suas  
rotinas de treinos



Mindfulness

Meditação, terapia e  
qualidade do sono



**iFeel**  
Ferramentas de  
autocuidado e  
conteúdo de  
bem-estar emocional



**Sleep Cycle**  
Diário e monitor do  
sono e despertador



**Meditopia**  
Meditação, qualidade  
do sono e  
mindfulness



Nutrição e  
mais

Cardápios, saúde  
reprodutiva, finanças



**Tecnonutri**  
Alcance seus  
objetivos de nutrição



**Fabulous**  
Melhore seus hábitos e  
alcance seus objetivos



**Maya**  
Saúde reprodutiva



**Mobills**  
Gestão de despesas  
e orçamento

# Atividade física

## Movimente-se bem com o Wellhub



A maior rede de academias, estúdios, personal trainers e apps para atividades físicas.

28.400+ academias e estúdios  
Disponíveis em todo o país

700+ modalidades esportivas

13.000+ aulas sob demanda  
Como yoga, corrida, HIIT e muito mais

### Destaques presenciais



WKT



BTFIT



GYMLIFE



WEBURN



FIZZUP



NEOU



SWORKIT



SUORE



FITDANCE+



STRAVA



FREELETICS



HEVY



GYMNAMIC



YOGAIA



MEDITOPIA YOGA



APPLE FITNESS+



LES MILLS+



BUDDYFIT



TRAINIAC

Personal trainer

Personal trainers certificados  
Acesso a aulas personalizadas



# Nutrição

## Coma bem com o Wellhub



### Nutrição

- Sessões ao vivo;
- Cardápios personalizados;
- Listas de compras;
- Receitas e dietas com o apoio de nutricionistas;
- Sessões individuais com nutricionistas.

### APPS



tecnonutri

vitat



SmartLIV

Lifesum®

nootric



# Atenção Plena e Terapia

## Pense bem com o Wellhub



### Mindfulness



Sessões guiadas, programas e sons para aliviar o estresse e melhorar o humor, o foco e a mente.

### Qualidade do sono



Monitoramento do sono, insights personalizados e orientação especializada para dormir melhor.

### Terapia



Atendimento especializado, recursos e exercícios guiados para cuidar da saúde mental, aliviar o pânico, controlar a ansiedade e muito mais.

**Sessões individuais online**  
com terapeutas licenciados

**Registro do progresso**  
com ferramentas para acompanhar a jornada da saúde mental

**Exercícios guiados**  
Para relaxamento muscular, técnicas de respiração e muito mais

**Eventos ao vivo e webinars**  
Ministrados por profissionais da saúde mental



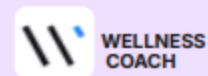
SLEEP  
CYCLE



MEDITOPIA



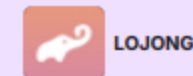
IFEEL



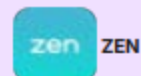
WELLNESS  
COACH



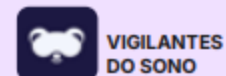
HEADSPACE



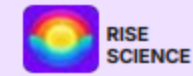
LOJONG



ZEN



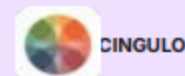
VIGILANTES  
DO SONO



RISE  
SCIENCE



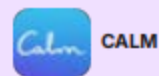
GUIA DA  
ALMA



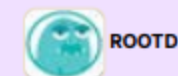
CINGULO



HIT



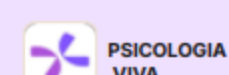
CALM



ROOTD



VITTUDE



PSICOLOGIA  
VIVA

# Finanças

## Cuide de suas finanças com o Wellhub

### Saúde financeira

- Ferramentas para controle do orçamento;
- Registro de despesas e definição de objetivos;
- insights para economizar ou quitar dívidas.



**mobilis**

Gestão financeira



Gestão financeira

**S organize**

Coaching pessoal

### Panorama de Bem-estar Corporativo 2024

**66% dos participantes da pesquisa afirmam que sua situação financeira prejudica a concentração no trabalho.** Com o passar do tempo, o estresse financeiro afeta o bem-estar físico, causando problemas de saúde como dores de cabeça, pressão alta, doenças cardíacas e inflamação crônica, o que aumenta ainda mais os custos de saúde da empresa

# Especialidades

## Fique bem com o Wellhub

### Saúde reprodutiva

Opções específicas para as necessidades da mulher e saúde reprodutiva.

### Hábitos saudáveis

Treinamento e planos personalizados com base a ciência comportamental para mudar hábitos para melhor.



**Kwit**

Parar de fumar

**WILD.AI**

Atividades físicas específicas para mulheres



**FABULOUS**

Mudança de hábitos



**Clue**

Ciclo menstrual



**maya**

Ciclo menstrual

# Obrigado

## SECRETARIA DE PLANEJAMENTO, GOVERNANÇA E GESTÃO • SPGG

Secretária: Danielle Calazans

Subsecretária de Gestão e Desenvolvimento de Pessoas: Ana Carolina dal Ben

## CÉLULA DE MULTIPLICADORES • ASGEP/SUGEP/SPGG

Cristina Carvalho

Elvonir Piveta

Renata Borba

[celula-multiplicadores@spgg.rs.gov.br](mailto:celula-multiplicadores@spgg.rs.gov.br)

Cíntia Esther Fuchs Reis (comunicação)

