

O quinto episódio desta nova temporada do IESSCast está no ar e discute de que forma as empresas podem contribuir para um modo de vida mais ativo de seus funcionários. O tema foi abordado em um dos artigos do livro [Saúde nas Empresas: a Promoção de uma Ideia Sustentável](#), lançado no final do ano passado pelo IESS.

Nesta quarta temporada, todos os autores da obra têm dado detalhes sobre os conceitos tratados nela. O professor Douglas Andrade, autor do texto, é o convidado deste novo episódio e nos conta sobre como é importante conscientizar as pessoas sobre a necessidade de se movimentar ao longo do dia por meio de qualquer tipo de atividade física, seja ela esportiva ou não.

O autor cita no podcast oficial do Instituto quais são os benefícios tangíveis da prática do 'mexer-se', que, aliada a uma boa alimentação e a manutenção de bons hábitos de bem-estar, contribuem para a continuidade de uma boa saúde e, principalmente, para coibir o surgimento de comorbidades futuras. Ele elenca como as empresas podem, por meio, também, de programas, apoiar seus funcionários numa melhor qualidade de vida.

O novo episódio do IESSCast pode ser acompanhado nas plataformas de áudio e ainda pelo canal do Youtube do IESS. [Clique aqui](#) para conferir agora. Já o [download do livro](#) Saúde nas empresas: a promoção de uma ideia sustentável pode ser feito gratuitamente aqui no site do IESS, além dos sites da Biblioteca Nacional, do Google e na Amazon.

Clique na imagem abaixo para conferir o episódio.

Fonte: [IESS](#), em 23.05.2023.