

Confira hoje, 26/05, na sua plataforma de áudio preferida ou ainda pelo canal do IESS no Youtube a segunda parte da conversa com o professor Douglas Andrade sobre como as empresas podem contribuir e promover um modo de vida ativo para seus colaboradores.

Neste episódio, Douglas conta como a ginástica laboral pode ser um incentivo à prática regular de qualquer tipo de atividade física. Vale lembrar que nesta quarta temporada, estamos abordando todos os artigos do livro [Saúde nas Empresas: a Promoção de uma Ideia Sustentável](#), que foi lançado pelo Instituto no final de 2022.

Na conversa de hoje, o professor explica também como é possível verificar se os programas, implementados pelas empresas, voltados à promoção do bem-estar de suas equipes, estão de fato surtindo efeito, no que diz respeito a um modelo de vida mais ativo, gerando mais saúde e disposição e, conseqüentemente, maior engajamento e menores taxas de absenteísmo, por exemplo.

Este sexto episódio do podcast oficial do IESS pode ser acompanhado nas plataformas de áudio e ainda pelo canal do Youtube do IESS. Todas as terças e sexta-feiras há novos episódios. [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.

**Fonte:** [IESS](#), em 26.05.2023.