

No novo episódio do IESSCast de hoje, 6 de junho, a psicóloga Sâmia Simurro conta quais são os requisitos para a mudança de estilo de vida sustentada. O assunto foi tema de artigo escrito por ela no livro [Saúde das Empresas: a Promoção de uma Ideia Sustentável](#), lançado no final do ano passado pelo IESS, e que tem sido objeto de discussão nesta quarta temporada do podcast.

Entre os pontos da conversa, Sâmia elenca de que forma é possível transformar e integrar políticas públicas de saúde, propor mudanças comportamentais e engajar a sociedade para que ocorram práticas saudáveis em todas as esferas, mas principalmente nas companhias.

No bate-papo, a psicóloga mencionou algumas das principais estratégias de sensibilização para levar as pessoas a uma melhor qualidade de vida e sobre como colocá-las em prática na rotina do trabalho. Falou também do coaching em saúde e bem-estar como método de abordagem e conscientização aos que buscam mudar o estilo de vida e promover sua saúde como um todo, especialmente, a mental, atingida na pandemia da Covid-19 pelo distanciamento social imposto por ela.

Para ouvir a conversa, basta [clique aqui](#) e acessar as plataformas de áudio ou ainda [aqui](#) pelo canal do Youtube do IESS. O conteúdo completo do livro pode ser acessado e baixado gratuitamente [aqui](#) no site do Instituto, além da Amazon, Google e Biblioteca Nacional.

Fonte: [IESS](#), em 06.06.2023.