

Por que a alimentação é importante para a saúde? Qual o impacto dos alimentos na fisiologia? Como desenvolver uma rotina de exercícios físicos, alimentação, equilíbrio mental e espiritual para diminuir o risco de doenças crônicas e ajudar no tratamento de doenças? E nesse momento de pandemia, como manter uma boa saúde?

Esses e outros assuntos serão debatidos no nosso próximo webinar “Promoção da saúde e qualidade de vida – A importância de hábitos saudáveis”, que acontece na próxima quinta-feira, dia 2 de julho, a partir das 16h.

Uma vida saudável é, certamente, o maior desejo de todos. É verdade que a ciência caminha a passos largos no desenvolvimento de soluções para aumentar cada vez mais a saúde e longevidade. No entanto, uma das formas mais efetivas de se prolongar a vida com qualidade e prevenir a maior parte das doenças é a adoção de hábitos saudáveis e mudança do estilo de viver, o que traz benefícios no presente e a longo prazo.

E tudo isso tem relação direta com o setor de saúde. A mudança do modelo de atenção à saúde envolve a adoção de práticas cuidadoras e integrais. Pensar a saúde de forma integral significa, também, articular diretrizes de órgãos reguladores com políticas empreendidas pelo Ministério da Saúde, profissionais e pacientes, fortalecendo parcerias e fomentando a discussão a respeito das necessidades de saúde da população.

E esse é, exatamente, o objetivo do nosso próximo webinar que reúne Alberto Gonzales, médico de microcirculação, autor dos livros “Lugar de Médico é na cozinha” e “Cirurgia Verde”; Almir Neto, presidente da Associação Brasileira para a Promoção da Alimentação Saudável e Sustentável (ABPASS); e Marcos Freire, médico de saúde integrativa do Centro de Referência em Práticas Integrativas de Saúde da Secretaria da Saúde do Distrito Federal. A mediação é de José Cechin, nosso superintendente executivo.

Você pode já fazer sua inscrição gratuitamente em <https://iess.org.br/eventos>.

Todas as edições anteriores do Webinar IESS estão em nosso canal no YouTube. [Confira e inscreva-se](#).

Fonte: IESS, em 26.06.2020