

A maioria das pessoas que trabalha realizando serviços repetitivos diariamente, acaba não desenvolvendo hábitos saudáveis. Aliás, muitas vezes passamos até mais tempo no trabalho do que em casa. E esse fator pode desencadear quadros de estresse, desgastes e favorecer o surgimento de doenças crônicas, por exemplo. Ainda mais nesse período de pandemia pelo novo Coronavírus.

Para se ter uma ideia, dados do Ministério da Saúde mostram que mais da metade da população brasileira (55,7%) tem excesso de peso. De 2006 a 2018, o número de obesos no País aumentou em 67,8%. O brasileiro tem buscado uma mudança de estilo de vida, mas muito ainda precisa ser feito.

Exatamente por isso, vamos debater a adoção de hábitos mais saudáveis em nosso próximo webinar nesta quinta-feira, dia 2 de julho, a partir das 16h. Para tanto, reunimos profissionais com diferentes abordagens e experiências na área de saúde.

Com mediação de José Cechin, nosso superintendente executivo, o webinar “Promoção da saúde e qualidade de vida - A importância de hábitos saudáveis” contará com os convidados:

- Alberto Gonzales, médico 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)
- Marcos Freire, médico do Centro de Referência em Práticas Integrativas de Saúde da Secretaria da Saúde do DF.

Você pode 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. [Acesse](#).

Fonte: IESS, em 30.06.2020