

# Informativo SEEL | Saúde

## Precisamos falar sobre Saúde Mental

Este informativo tem como objetivo o estímulo à reflexão sobre temas relacionados à segurança e saúde no ambiente laboral.

Dúvidas, sugestões e informações sobre saúde e segurança ocupacional, conte com o nosso SESMT.

Telefone: (62) 3201-9246

### ARTIGOS EM DESTAQUE

#### **Saúde mental**

Os transtornos mentais são cada vez mais reconhecidos como um dos maiores problemas deste século. Ano após ano, o número de pedidos de afastamentos de trabalho aumentou, sem falar número de suicídios. Esse aumento se deve a doenças psicológicas como depressão, ansiedade, síndrome do pânico, etc. Por isso, é importante ficar atento a alguns sintomas tais como: constantes humor, alterações de desmotivação, problemas físicos (dor, insônia, cansaço) e outros. Tudo isso tem relação direta com o ambiente de trabalho e as tarefas dos servidores. A campanha em janeiro foi pensada para aproveitar a energia de renovação presente no início do ano, época que geralmente utilizamos para repensar aspectos profissionais, sociais, sentimentos e financeiros, e incentivar a reflexão e o autoconhecimento. É uma forma de conscientização.

#### **Como você gerencia sua saúde física e emocional?**

É preciso saber lidar e administrar seus hábitos. O modo como enxergamos a vida e o nosso comportamento diante de determinadas situações impactam diretamente a nossa saúde física e mental.

A prática de atividades físicas é primordial para ter peso adequado e se manter ativo. Dormir bem é vital para a saúde. Alimentação saudável é uma ação básica que precisamos para obter substâncias necessárias ao organismo.

Abandonar os vícios é um dos maiores passos na busca por uma vida saudável, equilibrada e prazerosa, pois esses hábitos (alcolismo, cigarros, apostas, etc) afetam o usuário, sua família, amigos e até colegas de trabalho.

Lembre-se:

- Estar de bem consigo mesmo e com os outros do seu convívio;
- Saber lidar com as boas emoções e também com aquelas desagradáveis, mas que fazem cotidiano;
- Reconhecer suas limitações e buscar ajuda quando for necessário.



#### **Espaço SEEL**

A praça esportiva administrada pelo Governo de Goiás sediou as principais categorias do automobilismo nacional, com etapas da Stock Car, Superbike Brasil e Copa.

# Segurança e saúde

## O que você prefere: ambiente sujo ou limpo, ordenado ou desordenado?

### A Geladeira

Um dos eletrodomésticos mais bacanas do mundo moderno está cada vez mais presente no dia-a-dia do ambiente de trabalho. Em muitos escritórios, as geladeiras ficam cheias daqueles potinhos na porta, ou com sacos plásticos de supermercado amassados e um tubo de ketchup que nunca termina. Quando a geladeira é um frigobar, então a situação fica ainda mais triste. Por isso, lembre-se: geladeira é um eletrodoméstico de uso compartilhado. É um armário coletivo e vivo.

**Cuidados com o armazenamento na geladeira**

- Utilize recipientes com tampas.
-  - Não deixe latas abertas na geladeira. Guarde os alimentos em recipientes fechados.
- Evite deixar a porta da geladeira aberta.
- Não forre as prateleiras da geladeira com plásticos ou toalhas, pois isso dificulta a circulação do ar frio, prejudicando o bom funcionamento do aparelho.
- Realize o descongelamento do congelador seguindo as recomendações do fabricante. 
- Evite guardar ketchup, mostarda, maionese na porta da geladeira. A porta tem uma temperatura de refrigeração bem menor; isso diminui a validade dos alimentos.
-  - Ovos não devem ficar na porta da geladeira, pois sofrem constante choque térmico favorecendo a contaminação. O ideal é que fiquem nas prateleiras intermediárias em recipiente com tampa.
- Mantenha a borracha da geladeira limpa e íntegra. 
- Verifique a temperatura do refrigerador. Deverá estar marcando 5°C ou menos. Congelamento: -15°C ou menos.

Fonte: Nutricionista Veridiana Zuleica Marx Blatt

## Janeiro roxo: Todos contra a Hanseníase

A doença causa manchas esbranquiçadas ou avermelhadas na pele. A pele também pode ter alteração da sensibilidade (a pessoa não sente ou tem sensibilidade diminuída). É comum ter sensação de formigamento, fisgadas ou dormência nas extremidades (pés, mãos) e em algumas áreas pode haver diminuição do suor e de pelos. A doença pode ser diagnosticada em uma consulta médica em consultório ou ambulatório.

A hanseníase tem cura e o tratamento é simples. Em qualquer estágio da doença, o paciente recebe gratuitamente os medicamentos para ingestão via oral. O tratamento é gratuito e leva de 6 meses a 1 ano e o paciente, se seguir o tratamento, recebe alta por cura.



O Ministério da Saúde no ano de 2016, escolheu o mês de janeiro como mês oficial e consolidou a cor roxa para campanhas educativas contra a doença.