

# Informativo SEEL | Saúde

## Precisamos falar sobre Saúde Mental

Este informativo busca promover a reflexão sobre questões de segurança e saúde no ambiente de trabalho.

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

E-mail:  
msantos010@gmail.com

### ARTIGOS EM DESTAQUE

#### Saúde Mental e Bem-Estar

Cuidar da mente é tão essencial quanto cuidar do corpo. A gestão do estresse passa por pequenas atitudes diárias, como pausas conscientes, prática de exercícios e momentos de lazer. A prevenção da síndrome de burnout exige reconhecer limites e valorizar o equilíbrio entre vida pessoal e trabalho, evitando a sobrecarga constante. Além disso, um sono de qualidade é indispensável: ele restaura energias, melhora o humor e fortalece a concentração.

👉 Priorizar o bem-estar não é luxo, é necessidade para uma vida mais saudável e produtiva.



#### Cuidar da saúde é um ato de amor próprio.

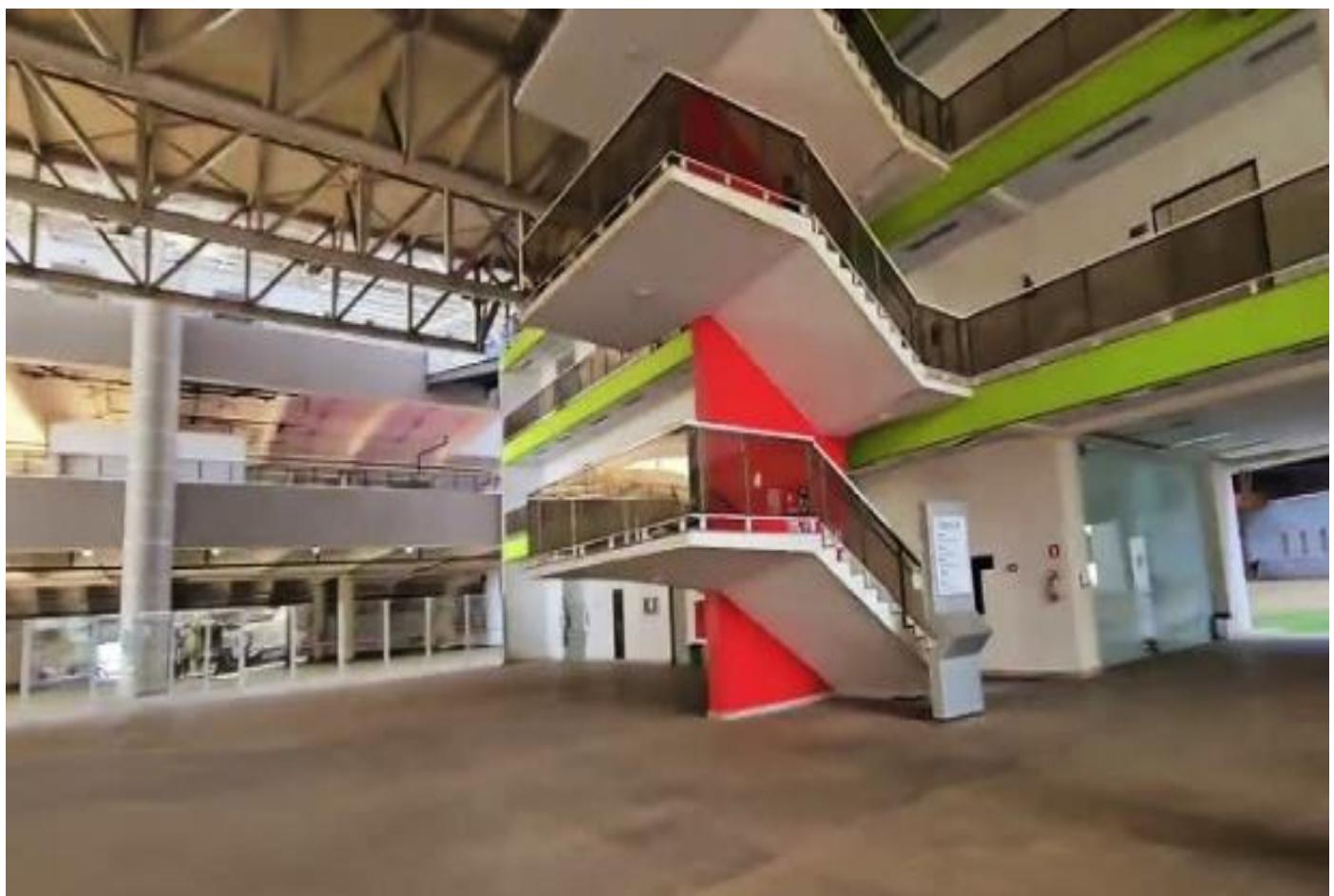
A prática regular de atividades físicas é essencial para manter o peso adequado, fortalecer o corpo e estimular a mente. Dormir bem é vital: o sono reparador melhora o humor, a concentração e o sistema imunológico. Já a alimentação saudável fornece os nutrientes indispensáveis para o bom funcionamento do organismo.

Abandonar vícios como o alcoolismo, o tabagismo e o jogo compulsivo é um dos maiores passos rumo a uma vida equilibrada e prazerosa. Esses hábitos afetam não apenas quem os pratica, mas também familiares, amigos e colegas de trabalho.

#### ♦ Lembre-se:

- Estar em paz consigo mesmo e com quem convive é fundamental.
- Saber lidar com emoções agradáveis e também com aquelas difíceis faz parte da vida.
- Reconhecer suas limitações e buscar ajuda quando necessário é sinal de força, não de fraqueza.

# Nova sede da Secretaria de Esporte e Lazer de Goiás.



A Secretaria de Estado de Esporte e Lazer está de nova sede. A Seel passa a funcionar agora no Centro de Excelência do Esporte, em Goiânia. Desta forma, o novo endereço da Secretaria de Estado de Esporte e Lazer passa a ser a Rua Oeste, nº 56-250, Setor Aeroporto, Goiânia-GO. O Centro de Excelência do Esporte engloba todo o complexo esportivo que também abriga o Estádio Olímpico Pedro Ludovico Teixeira, o Ginásio Rio Vermelho e o Parque Aquático de Goiânia.

Além da mudança de sede, o espaço passou por uma ampla reforma estrutural, que contemplou melhorias na acessibilidade, modernização das instalações e adequação às normas de segurança e saúde ocupacional. Entre as novidades, destaca-se a aquisição de móveis novos, planejados em atendimento a legislação de segurança, para oferecer maior conforto e funcionalidade aos servidores e ao público atendido.

Com essa reestruturação, a Seel reforça seu compromisso em oferecer um atendimento de qualidade, em um espaço moderno e adequado, que valoriza tanto os profissionais quanto os cidadãos que utilizam os serviços da Secretaria. Mais do que uma mudança física, trata-se de um investimento no bem-estar coletivo, garantindo condições de trabalho seguras, confortáveis e alinhadas às normas de saúde ocupacional.

A nova sede foi planejada para proporcionar um ambiente acolhedor e funcional, onde os servidores possam desempenhar suas atividades com eficiência e satisfação, refletindo diretamente na qualidade do atendimento prestado ao público.