



SESMT em Foco

Informativo Online de Saúde e Segurança no Trabalho

Edição: Agosto/2026



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



Dúvidas, sugestões ou informações sobre saúde ocupacional, conte com o nosso SESMT da SEEL.

Precisamos falar sobre: _____

SAÚDE OCUPACIONAL

Cuidar de quem faz acontecer todos os dias

Promover saúde no trabalho é investir em qualidade de vida, bem-estar e produtividade. Pequenas atitudes diárias geram grandes resultados.



TRABALHO SAUDÁVEL, VIDA EQUILIBRADA!

Seu bem-estar é
nosso compromisso.

Cuida-se hoje para
ter um amanhã melhor!



POR QUE FALAR SOBRE SAÚDE OCUPACIONAL?

Um ambiente de trabalho saudável contribui para a prevenção de doenças, reduz afastamentos e melhora o clima organizacional. A saúde ocupacional vai além da ausência de doenças: é sobre bem-estar físico, mental e social.

Benefícios para todos:

- ✓ Mais disposição e motivação
- ✓ Redução de estresse e da fadiga
- ✓ Melhor qualidade de vida
- ✓ Ambiente de trabalho mais seguro e produtivo



FATORES QUE AFETAM A SAÚDE NO TRABALHO

- Posturas inadequadas e movimentos repetitivos
- Longos períodos sentado ou em pé
- Jornadas prolongadas sem pausas
- Estresse, pressão e sobrecarga de trabalho
- Ambiente físico inadequado (iluminação, ruído, temperatura)
- Má alimentação, sedentarismo e hábitos inadequados



COMO CUIDAR DA SUA SAÚDE NO TRABALHO?



Faça pausas
ativas a cada
1 hora.



Mantenha postura
correta ao sentar
e ao usar o computador.



Beba água
regularmente durante
todo o dia.



Pratique atividade
física regularmente.



Alimente-se bem
e evite excesso de
café e açúcar.



Durma bem!
O descanso é
essencial.



SINAIS DE ALERTA!

Fique atento a sinais que o corpo e a mente dão quando algo não vai bem:

- 1 Dores frequentes no corpo
- 2 Fadiga constante
- 3 Irritabilidade e ansiedade
- 4 Dificuldade para dormir
- 5 Falta de concentração
- 6 Desânimo ou queda no desempenho

Ao perceber esses sinais, procure orientação do SESMT e do seu gestor.



**SAÚDE NÃO É SÓ AUSÊNCIA DE DOENÇA,
É TER QUALIDADE DE VIDA TODOS OS DIAS!**

"Cuidar de você é o primeiro passo para cuidar das pessoas ao seu redor e do seu trabalho."



**AGOSTO: MÊS DA VALORIZAÇÃO
DA SAÚDE E DO BEM-ESTAR**

Que este mês seja um convite para reavaliar hábitos, priorizar o autocuidado e fortalecer ações que promovam saúde, segurança e qualidade de vida no trabalho.



Cuidar hoje,
para proteger
amanhã.



Segurança é prioridade,
a vida se vibra em
cada atitude.



Juntos por um
ambiente de trabalho
mais seguro e saudável.



**SESMT
EM FOCO**