



SESMT em Foco

Informativo Online de Saúde e Segurança no Trabalho

Edição: Setembro/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:

EDUCAÇÃO FINANCEIRA E ECONOMIA NO LAR

Manter a saúde financeira é essencial para garantir tranquilidade e estabilidade. O descontrole das finanças pode se tornar fonte de estresse e conflito, afetando diretamente a produtividade e a saúde mental, tanto no trabalho quanto em casa.

O planejamento financeiro permite organizar gastos, definir prioridades e construir reservas para imprevistos. Ao buscar o equilíbrio entre consumo e poupança, criamos condições para realizar sonhos, como viagens, estudos ou a compra da casa própria, sem comprometer o bem-estar diário.



PILARES DO PLANEJAMENTO FINANCEIRO



CONHEÇA SEUS GANHOS E GASTOS:

Registre todas as receitas e despesas mensais para ter clareza.



DEFINA METAS E OBJETIVOS:

Estabeleça metas de curto, médio e longo prazo (ex: casa, viagem, aposentadoria).



PRIORIZE O QUE É ESSENCIAL:

Diferencie desejos de necessidades e corte gastos supérfluos.



CRIE UMA RESERVA DE EMERGÊNCIA:

Tenha um fundo para imprevistos (mínimo de 3 a 6 meses de despesas).



EVITE DÍVIDAS DESNECESSÁRIAS:

Tenha cautela com o uso de cartões de crédito e empréstimos com juros altos.



INVISTA PARA O FUTURO:

Comece a investir, mesmo com pouco dinheiro, para construir patrimônio.



MANTENHA HÁBITOS SAUDÁVEIS:

Manter uma vida financeira equilibrada é fundamental para sua saúde e bem-estar.

DICAS PARA A ECONOMIA NO LAR



FAÇA UM ORÇAMENTO FAMILIAR:

Envolva todos os membros da família no planejamento financeiro.



REDUZA O CONSUMO DE ENERGIA:

Apague luzes, tire aparelhos da tomada, use eletrodomésticos eficientes.



ECONOMIZE ÁGUA:

Feche torneiras, tome banhos rápidos, conserte vazamentos.



PLANEJE AS REFEIÇÕES:

Evite desperdício de comida, cozinhe mais em casa, leve marmita para o trabalho.



OTIMIZE O TRANSPORTE:

Use transporte público, carona, ou caminhe quando possível.



NEGOCIE AS CONTAS:

Tente reduzir taxas bancárias, seguros, e renegocie dívidas antigas.

Educação financeira é essencial e conhecimento pode gerar mudanças positivas.

O IMPACTO DA SAÚDE FINANCEIRA NO TRABALHO

A responsabilidade e do cuidado com o dinheiro refletem em:



MAIS PRODUTIVIDADE:
Menos preocupações, mais concentração.



MELHORA DA SAÚDE MENTAL:
Redução do estresse e ansiedade.



RELAÇÕES MAIS HARMONIOSAS:
Menos conflitos em casa e no trabalho.



MAIS QUALIDADE DE VIDA:
Recursos para lazer, estudos e bem-estar.



CRIATIVIDADE E INOVAÇÃO:
Mente livre de preocupações financeiras gera mais ideias e soluções.



SEGURANÇA E TRANQUILIDADE:
Preparação para imprevistos e conquistas futuras.

CUIDE DA SUA SAÚDE MENTAL

Procure ajuda profissional se apresentar sinais como:



Preocupação constante



Falta de motivação



Irritabilidade



Dificuldade de concentração



Insônia ou cansaço excessivo



FIQUE DE OLHO!

Sinais de descontrole financeiro:

- Gastar mais que ganha
- Endividamento crescente
- Falta de poupança
- Uso do crédito excessivo
- Compras por impulso
- Desânimo, ansiedade e

EDUCAÇÃO FINANCEIRA É SAÚDE E BEM-ESTAR!



O QUE SESMT PODE FAZER:

SESMT promoverá oficinas e palestras sobre educação financeira para apoiar os colaboradores.



CANAIS DE SUPORTE:

Em caso de grave estresse financeiro, procure apoio psicológico ou RH da empresa.

A educação financeira é uma ferramenta poderosa para prevenir o estresse e garantir um futuro mais tranquilo para você e sua família.



ONDE BUSCAR APOIO?

SESMT, RH, ODH ou canais de denúncias de sua instituição.
Você não está sozinho(a)!

CUIDAR DE PESSOAS É VALORIZAR VIDAS!



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