



SESMT em Foco

Informativo Online de Saúde e Segurança no Trabalho

Edição: Outubro/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.



OUTUBRO 2026

STRESSE NO TRABALHO

Cuidar da sua saúde mental também é produtividade!

O estresse no ambiente de trabalho é uma resposta natural do organismo, mas quando se torna constante, pode afetar a saúde física, emocional e o desempenho profissional.



Mente tranquila, trabalho melhor!



SINAIS DE QUE O ESTRESSE ESTÁ PRESENTE

Fique atento a alguns sinais que podem indicar que o estresse está afetando você:

- Ansiedade e preocupação constantes
- Dificuldade para dormir
- Irritabilidade e impaciência
- Dores de cabeça e tensão muscular
- Cansaço físico e mental
- Dificuldade de concentração



COMO PREVENIR E REDUZIR O ESTRESSE

Pequenas atitudes fazem grande diferença!

- ✓ Organize seu tempo e priorize o que é mais importante.
- ✓ Faça pausas durante o expediente.
- ✓ Pratique atividades físicas.
- ✓ Mantenha uma alimentação equilibrada.
- ✓ Durma bem.
- ✓ Cultive boas relações no trabalho e fora dele.



SAÚDE MENTAL TAMBÉM É SAÚDE

Cuidar da saúde mental é tão importante quanto cuidar da saúde física. Não ignore os sinais e, se necessário, procure ajuda especializada. Conversar pode aliviar e trazer novas perspectivas.



NO TRABALHO, VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO

Converse com seu gestor, setor de RH ou com o SESMT. O apoio e o diálogo são fundamentais para um ambiente de trabalho mais saudável e seguro para todos.



Equilíbrio também é trabalho!



CUIDE DE VOCÊ!
Sua saúde mental importa, você faz a diferença!



RESPIRE



MOVIMENTE-SE



ALIMENTE-SE BEM



DURMA MELHOR



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