

PLENO EMPREGO EMPREGO PLENO

OLA SAÚDE!
CONTORNOS LABORAIS SAUDABLES



**SE COIDAMOS A CALIDADE
DO TRABALLO, COIDAMOS
A CALIDADE DE VIDA.**

1 ESTABLECE PRIORIDADES

Prioriza e revisa tarefas.
Modifícaaas e sé flexible en función
das circunstancias.

2 ORGANIZA O TEMPO DE TRABALLO

Planifica o traballo diario e marca
obxectivos realistas con prazos
razoables.

3 VIDA SAUDABLE

Leva unha dieta saudable, realiza
actividade física, practica a
relaxación e descansa.

4 TRABALLA EN EQUIPO

Comparte as necesidades ou
dificultades e promove o traballo
en equipo.



**XUNTA
DE GALICIA**



Xacobeo 21-22

issga.xunta.gal

PLENO EMPREGO EMPREGO PLENO

OLA SAÚDE!
CONTORNOS LABORAIS SAUDABLES



**SE COIDAMOS A CALIDADE
DO TRABALLO, COIDAMOS
A CALIDADE DE VIDA.**

1 EVITA A FATIGA VISUAL

Axusta a pantalla para conseguir unha lectura cómoda e relaxa a vista con frecuencia.

2 ADOPTA UNHA POSTURA CORRECTA

Sentado/a: costas rectas e con apoio lumbar, pescozo sen flexionar e pés apoiados.

3 REDUCE O SEDENTARISMO

Alterna tarefas ou realiza micropausas para levantarte e cambiar de posición cada 30 min.

4 FAI PAUTAS ACTIVAS

Dedica un momento para facer unha camiñada intensa ou subir escaleiras.



XUNTA
DE GALICIA



Xacobeo 21-22

issga.xunta.gal

PLENO EMPREGO EMPREGO PLENO

OLA SAÚDE!
CONTORNOS LABORAIS SAUDABLES



**SE COIDAMOS A CALIDADE
DO TRABALLO, COIDAMOS
A CALIDADE DE VIDA.**

1 NOVOS HÁBITOS

Adquire novos hábitos para levantarte con frecuencia e realizar actividades de pé.

2 TOMA UN RESPIRO

Fai pausas con frecuencia e axusta o descanso á carga de traballo.

3 VIDA SAUDABLE

Leva unha dieta saudable, realiza actividade física, practica a relaxación e descansa.

4 DESCONEXIÓN DIXITAL

Establece hábitos, rutinas e un horario con pausas para desconectar.



**XUNTA
DE GALICIA**



Xacobeo 21-22

issga.xunta.gal