

INSTITUTO DE SEGURIDADE E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

issga.xunta.gal



Calendario **2022**

Ola saúde!

Contornos laborais **saudables**

1. ESTABLECE PRIORIDADES

Ola saúde!

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

Ola saúde! Contornos laborais saudables

ESTABLECE PRIORIDADES

1

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

2022

Xaneiro

L	M	M	X	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30



INSTITUTO DE
SEGURIDADE E SAÚDE
LABORAL DE GALICIA

2. ORGANIZA O TEMPO DE TRABALLO



Ola saúde!

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

Ola saúde! Contornos laborais saudables

ORGANIZA O TEMPO DE TRABALLO

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

2022

Febreiro

L	M	M	X	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						



INSTITUTO DE
SEGURIDADE E SAÚDE
LABORAL DE GALICIA

3. ROTA TAREFAS

Ola saúde!

Alterna tarefas
de distinto nível de dificuldade ou concentração

Ola saúde! Contornos laborais saudables

ROTA TAREFAS

3.

Alterna tarefas
de distinto nivel de dificultade ou concentración

2022

Marzo

L	M	M	X	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



INSTITUTO DE
SEGURIDADE E SAÚDE
LABORAL DE GALICIA

4.

TRABALLO EN EQUIPO

Ola saúde!

Comparte as necesidades ou dificultades
e promove o traballo en equipo

Ola saúde! Contornos laborais saudables

TRABALLO EN EQUIPO

4

Comparte as necesidades ou dificultades
e promove o traballo en equipo

2022

Abril

L

M

M

X

V

S

D

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

Día Mundial da Seguridade e
a Saúde no Traballo



INSTITUTO DE
SEGURIDADE E SAÚDE
LABORAL DE GALICIA

5.

EVITA A FATIGA VISUAL

Ola saúde!



Coloca e axusta a pantalla para conseguir
unha lectura cómoda e relaxa a vista con frecuencia

Ola saúde! Contornos laborais saudables

EVITA A FATIGA VISUAL

5.

Coloca e axusta a pantalla para conseguir
unha lectura cómoda e relaxa a vista con frecuencia

2022

Maio

L	M	M	X	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24 31	25	26	27	28	29



INSTITUTO DE
SEGURIDADE E SAÚDE
LABORAL DE GALICIA

6. ADOPTA UNHA POSTURA CORRECTA



10-15°

50-90cm

60°

90-135°

≥90°

Ola saúde!

En posición sentada, as costas estarán rectas e con apoio lumbar, o pescozo sen flexionar e os pés apoiados

7.

REDUCE O SEDENTARISMO



Ola saúde!

**Alterna tarefas ou realiza micropausas para levantarte
e cambiar de posición cada 30 minutos**



Ola saúde! Contornos laborais saudables

REDUCE O SEDENTARISMO

7

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

2022

L	M	M	X	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Xullo



INSTITUTO DE
SEGURIDADE E SAÚDE
LABORAL DE GALICIA

8.

FAI PAUSAS ACTIVAS

Ola saúde!

Dedica un momento para facer unha camiñada intensa
ou subir escaleiras

Ola saúde! Contornos laborais saudables

FAI PAUSAS ACTIVAS

8

Dedica un momento para facer unha camiñada intensa
ou subir escaleiras

2022

Agosto

L	M	M	X	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



INSTITUTO DE
SEGURIDADE E SAÚDE
LABORAL DE GALICIA

NOVOS HABITOS

Ola saúde!



Adquire novos hábitos para levantar-te com
frequencia e realizar actividades en posición de pé

Ola saúde! Contornos laborais saudables

NOVOS HÁBITOS

9.

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

2022

Setembro

L	M	M	X	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		



INSTITUTO DE
SEGURIDADE E SAÚDE
LABORAL DE GALICIA

10.

**TOMA
UN RESPIRO**

Ola saúde!

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

Ola saúde! Contornos laborais saudables

**TOMA
UN RESPIRO**

10.

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

2022

Outubro

L

M

M

X

V

S

D

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24
31

25

26

27

28

29

30



11.

VIDA SAUDABLE

Ola
saúde!

Leva unha dieta saudable, realiza actividade física,
practica técnicas de relaxación e mantén un bo descanso

Ola saúde! Contornos laborais saudables

VIDA SAUDABLE

Leva unha dieta saudable, realiza actividade física,
practica técnicas de relaxación e mantén un bo descanso

2022

L	M	M	X	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Novembro



INSTITUTO DE
SEGURIDADE E SAÚDE
LABORAL DE GALICIA

12.

DESCONEXIÓN DIXITAL

Ola saúde!



Establece hábitos, rutinas
e un horario con pausas para desconectar

Ola saúde! Contornos laborais saudables

DESCONEXIÓN DIXITAL

12.

Establece hábitos, rutinas e un horario con pausas para desconectar

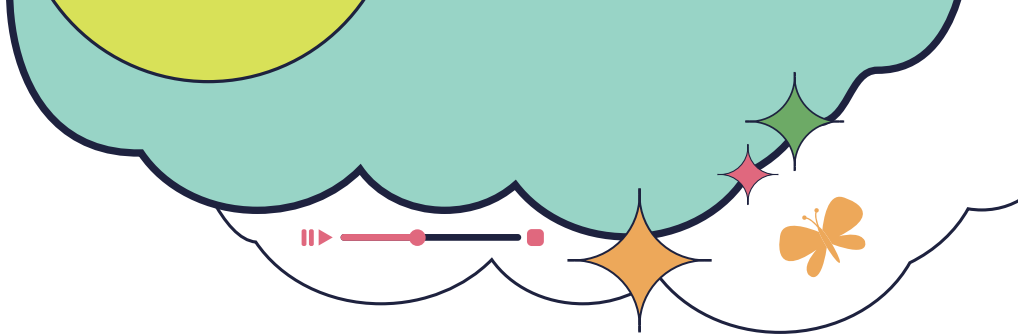
2022

Decembro

L	M	M	X	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



INSTITUTO DE
SEGURIDADE E SAÚDE
LABORAL DE GALICIA



XUNTA
DE GALICIA

INSTITUTO DE
SEGURIDADE E SAÚDE
LABORAL DE GALICIA



Xacobeo 21-22