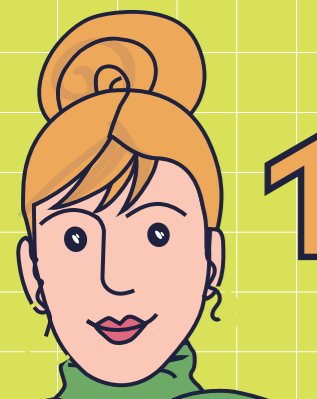


# Ola saúde!

## Contornos laborais saudables



**1. ESTABLECE PRIORIDADES**  
Prioriza e revisa tarefas. Modifícaa e sé flexible en función das circunstancias



**2. ORGANIZA O TEMPO DE TRABALLO**  
Planifica o traballo diario e marca obxectivos realistas con prazos razoables. Evita a multitarefa



**3. ROTA TAREFAS**  
Alterna tarefas de distinto nivel de dificultade ou concentración



**4. TRABALLO EN EQUIPO**  
Comparte as necesidades ou dificultades e promove o traballo en equipo



**5. EVITA A FATIGA VISUAL**  
Coloca e axusta a pantalla para conseguir unha lectura cómoda e relaxa a vista con frecuencia




**6. ADOPTA UNHA POSTURA CORRECTA**  
En posición sentada, as costas estarán rectas e con apoio lumbar, o pescozo sen flexionar e os pés apoiados




**7. REDUCE O SEDENTARISMO**  
Alterna tarefas ou realiza micropausas para levantarte e cambiar de posición cada 30 minutos



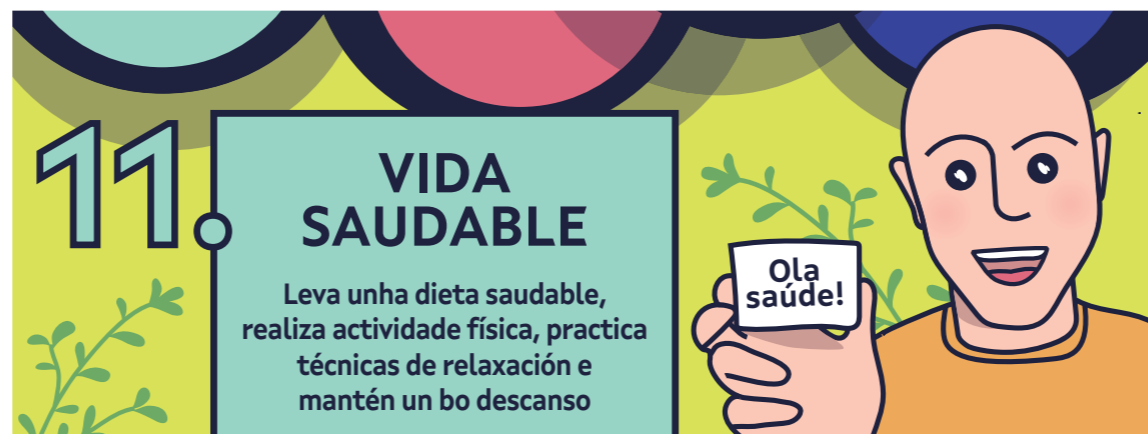
**8. FAI PAUSAS ACTIVAS**  
Dedica un momento para facer unha camiñada intensa ou subir escaleiras



**9. NOVOS HÁBITOS**  
Adquire novos hábitos para levantarte con frecuencia e realizar actividades en posición de pé



**10. TOMA UN RESPIRO**  
Fai pausas con frecuencia e axusta o descanso á carga de traballo



**11. VIDA SAUDABLE**  
Leva unha dieta saudable, realiza actividade física, practica técnicas de relaxación e mantén un bo descanso



**12. DESCONEXIÓN DIXITAL**  
Establece hábitos, rutinas e un horario con pausas para desconectar