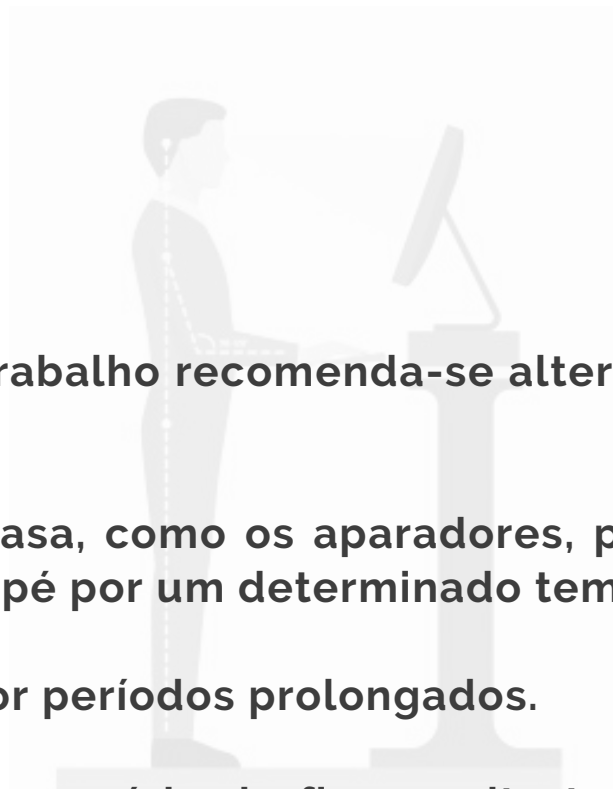


# 10

**ALTERNE A POSTURA DURANTE A  
JORNADA DE TRABALHO.**





- Durante a rotina de trabalho recomenda-se alternar a postura sentado e em pé.
- Bancadas altas em casa, como os aparadores, podem ser uma opção para permanecer em pé por um determinado tempo.
- Evite ficar sentado por períodos prolongados.
- Os efeitos ruins para a saúde de ficar muito tempo sentado não são anulados mesmo se você é fisicamente ativo.