

COMUNICADO – CENTRO DE RECURSOS HUMANOS – Nº 138/2025

Data: 27/05/2025

Assunto: Ginástica Laboral - Aula 1

Prezados Gestores,

Retransmitimos a seguir, informações constantes no Comunicado Externo Conjunto Subsecretaria/CGRH – 2025 – Nº 106, publicado no Boletim Nº 18 de 09 de maio de 2025:

O Centro de Qualidade de Vida da Coordenadoria de Gestão de Recursos Humanos, iniciou a Ginástica Laboral nas Diretorias de Ensino e Unidades Escolares.

Disponibilizamos o link da aula de [Ginástica Laboral](#).

Essas aulas são projetadas para ajudar a melhorar a saúde e bem-estar de todos, proporcionando exercícios simples que podem ser realizados no ambiente de trabalho.

Para o sucesso do projeto, é fundamental que cada Diretoria de Ensino e Unidade Escolar tenha um responsável para gerenciar e reproduzir os vídeos em suas respectivas unidades. Caso a unidade disponha de um profissional de Educação Física, este poderá ministrar as atividades diretamente, sem necessidade do vídeo. Os vídeos serão enviados a cada 15 dias, e cabe a cada Diretoria de Ensino adequar as práticas de acordo com sua programação.

Cada unidade tem autonomia para definir o melhor dia, horário e frequência semanal, sendo, no mínimo, uma vez por semana.

Solicitamos que registrem a realização do projeto e nos enviem fotos ou vídeos para incentivarmos a prática.

Atenciosamente,

Carmen Lúcia dos Santos Gomes
Diretor II – Centro de Recursos Humanos

De acordo:

Ailton José Agostini
Dirigente Regional de Ensino