

## COMUNICADO – CENTRO DE RECURSOS HUMANOS – Nº 173/2025

**Data:** 01/07/2025

**Assunto:** Ginástica Laboral – Aula 2

Prezados Gestores,

Retransmitimos abaixo o link de acesso à 2ª aula de ginástica laboral, disponibilizado pelo Centro de Qualidade de Vida da Coordenadoria de Gestão de Recursos Humanos, conforme informações contidas no Comunicado CRH nº 138/2025, de 27/05/2025:

Link: [2ª 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 as práticas podem ser adequadas 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,

Irihá de Oliveira Takezawa  
Diretor II – Centro de Recursos Humanos

De acordo:

Luis Gustavo Martins de Souza  
Dirigente Regional de Ensino