

## COMUNICADO – SERVIÇO DE PESSOAS – Nº 224/2025

**Data:** 22/08/2025

**Assunto:** Ginástica Laboral - Aula 1, mês de agosto

Prezados Gestores,

Retransmitimos a seguir, a 1ª aula disponibilizada pelo Centro de Qualidade de Vida da Coordenadoria de Gestão de Recursos Humanos:

Link: [1ª aula de Ginástica Laboral de agosto](#)

Como já informado nos comunicados anteriores, 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, lembrando que 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  
Chefe de Serviço  
Serviço de Pessoas

De acordo:

Luis Gustavo Martins de Souza  
Chefe de Departamento - Dirigente Regional de Ensino