

COMUNICADO – SERVIÇO DE PESSOAS – Nº 293/2025

Data: 19/11/2025

Assunto: Ginástica Laboral – Aula do mês de outubro

Prezados Gestores,

Conforme o Comunicado CRH nº 138/2025, de 27/05/2025, retransmitimos, a seguir, o *link* de acesso à aula do mês de outubro, de Ginástica Laboral, disponibilizadas pelo DSOC – Divisão de Saúde Ocupacional/COGEF – Coordenadoria de Gestão Funcional:

[Aula de Ginástica Laboral – outubro/2025](#)

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 contar com um responsável pelo gerenciamento e a reprodução dos vídeos em suas respectivas unidades. Caso a escola 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