

Administração Central
CGGP – Coordenadoria Geral de Gestão de Pessoas

Memorando Circular nº 004/2026 – CGGP:

São Paulo, 13 de fevereiro de 2026.

Assunto: Implementação e Fortalecimento da Ginástica Laboral do Centro Paula Souza – 2026

Ilmos(as) Servidores(as)

A Coordenadoria Geral de Gestão de Pessoas (CGGP), por meio da Coordenadoria de Gestão de Talentos, Desenvolvimento de Pessoas e Bem-Estar (CGTDPBE) e da Divisão de Bem-Estar (DBE), considerando as competências estabelecidas pela Portaria CEETEPS nº 4.895/2026, informa sobre a **Institucionalização da Ginástica Laboral no âmbito do Centro Paula Souza**.

A partir de **23/02/2026**, as atividades de Ginástica Laboral ocorrerão **diariamente**, nos seguintes formatos e horários:

- **Aulas on-line (ao vivo):** das **8h20 às 8h40**
- **Aulas presenciais na Administração Central:** das **9h às 12h**
- **Aulas on-line (ao vivo):** das **13h30 às 13h50**

Visando garantir acesso aos mais de 22 mil servidores das mais de 310 Etecs e Fatecs, a oferta institucional permanecerá concentrada em transmissões ao vivo realizadas diretamente da Administração Central.

A Ginástica Laboral passa a integrar, de forma estruturada, as ações institucionais de promoção da saúde, prevenção de riscos ocupacionais e fortalecimento do bem-estar biopsicossocial dos servidores. A prática regular de exercícios físicos durante a jornada contribui para prevenir dores musculoesqueléticas, melhorar a postura, reduzir o estresse, aumentar a disposição e favorecer o equilíbrio entre corpo e mente. Sua participação gera benefícios concretos, como diminuição de tensões físicas, maior consciência corporal, aumento da produtividade, foco ao longo do dia e a sensação de cuidado e valorização no ambiente de trabalho.

Para o êxito desta iniciativa, o engajamento das lideranças é fundamental. Solicitamos que gestores(as) incentivem suas equipes a participarem das atividades, organizem rotinas que favoreçam a adesão aos horários e reforcem que essa ação integra o conjunto de práticas institucionais de promoção do bem-estar, sendo parte importante do cuidado com a saúde do servidor.

A CGGP, a CGTDPBE e a DBE permanecem à disposição para orientações adicionais e para apoiar as unidades na mobilização das equipes.

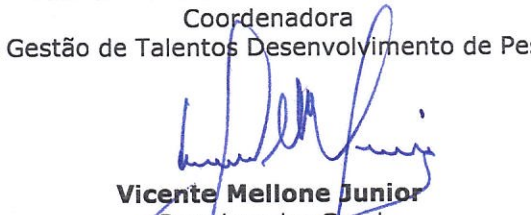
Certos de contar com a costumeira colaboração na divulgação e participação, agradecemos desde já pelo empenho.



Luciane Vicente de Alvarenga Moraes
Chefe de Divisão
Divisão de Bem-Estar


Karen dos Reis Fernandes Teixeira
Coordenadora

Coordenadoria de Gestão de Talentos Desenvolvimento de Pessoas e Bem-Estar


Vicente Mellone Junior
Coordenador Geral
Coordenadoria Geral de Gestão de Pessoas