

## Sr(a) servidor(a) da Secretaria de Meio Ambiente, Infraestrutura e Logística

A partir de 17 de junho, a CETESB deu início a uma nova iniciativa voltada ao bem-estar e à qualidade de vida no ambiente de trabalho: a Ginástica Laboral.

As sessões regulares consistem em exercícios físicos leves, específicos e de curta duração, com foco no alongamento e relaxamento muscular. As práticas também incorporam técnicas de respiração, consciência corporal, reeducação postural e compensação muscular, promovendo mais saúde e disposição no dia a dia.

As atividades serão realizadas às terças e quintas-feiras, com duração aproximada de 15 minutos, conduzidas por profissionais especializados da Beecorp.

PROGRAMAÇÃO			
PRÉDIO/ANDARES	HORÁRIO	DIAS	LOCAL
Prédio anexo (térreo) e prédio 01 (térreo e subsolo)	9h	Terça e quinta-feira	Rampa em frente ao prédio 01/ Dias chuvosos: passagem do prédio 12 para o prédio 02
Prédio 01 (1º andar – PPSI) e prédio anexo (1º andar)	10h40	Terça e quinta-feira	corredor do primeiro andar do prédio 01
Prédio 01 (2º e 3º andares) e prédio anexo (2º andar)	11h	Terça-feira	Área externa do 2º andar do prédio anexo/ Dias chuvosos: corredor do 2º andar do prédio anexo
		Quinta-feira	Área externa do 2º andar do prédio anexo/ Dias chuvosos: corredor do 3º andar do prédio anexo
Prédio 01 (7º, 8º e 9º andares)	11h20	Terça-feira	Corredor do 7º andar
		Quinta-feira	Corredor do 9º andar;
Prédio 01 (10º e 11º andares)	11h40	Terça e quinta-feira	Corredor do 10º andar
Prédio 02 (1º andar e térreo) e prédio 09	9h20	Terça e quinta-feira	Pátio em frente ao Almoxarifado/ Dias chuvosos: passagem do prédio 12 para o prédio 02;
Prédios 03 e 04	9h40	Terça e quinta-feira	Pátio/ Dias chuvosos: passagem do prédio 12 para o prédio 02;
Prédio 05	8h	Terça e quinta-feira	Corredor
Prédio 06 (1º andar e térreo)	10h	Terça e quinta-feira	Corredor no térreo
Prédios 10 e 07	8h40	Terça e quinta-feira	Pátio em frente prédio 07/ Dias chuvosos: passagem do prédio 12 para o prédio 02
Prédio 11, transporte e portaria	10h20	Terça e quinta-feira	Pátio em frente ao prédio 11/ Dias chuvosos: térreo do prédio 11
Prédio 12 (térreo) e prédio 14 (sobradinho)	8h20	Terça e quinta-feira	Corredor (térreo do prédio 12)

### PARTICIPE!

Além de cuidar do corpo, a ginástica laboral ajuda a melhorar a concentração, aliviar o estresse e prevenir dores musculares, tornando a rotina mais leve e produtiva.

**Contamos com a participação de todos, para juntos construirmos um ambiente ainda mais saudável e acolhedor!**

17 de junho de 2025

DGPRH da SEMIL