



## *Tribunal Regional Eleitoral de Santa Catarina*

### **Questionamentos da empresa:**

- As três horas de aula são corridas?
- Qual o número de colaboradores total que participarão das aulas?
- Qual tipo de ginástica laboral deverá ser aplicada?
- Abaixo os tipos de Ginástica Laboral aplicáveis:

Preparatória ou de Aquecimento (realizada antes do início da jornada de trabalho);  
Compensatória ou de Pausa (Realizada durante a jornada de trabalho);  
Relaxamento (Realizada antes do final do expediente).

### **Resposta:**

Em resposta a seu questionamento e após consulta ao setor requisitante, manifesto-me conforme segue. Com relação às horas de aula, se corridas ou não, o edital prevê nos subitens 12.1.3 e 12.1.4 que o(s) profissional(is) deverá(ão) prestar serviço em três locais diferentes – edifício sede e no anexo do TRESA, nas Zonas Eleitorais da Capital/Ilha e no Depósito de Urnas Eletrônicas –, devendo as aulas ter a carga horária diária total de 180 minutos, em intervalos de, no mínimo, 15 (quinze) minutos, não sendo considerado neste total o tempo de deslocamento do(s) profissional(is) entre os setores.

No que diz respeito aos participantes das aulas não há como definir um número preciso, uma vez que a participação se dá por adesão.

Por último, com relação ao tipo de ginástica a ser realizada, o edital prevê no subitem 12.1.4, alíneas "b" e "c", que:

12.1.4. as aulas deverão:

[...]

b) possuir exercícios diversificados a cada dia, permitindo a qualquer participante, independentemente do seu nível de sedentarismo, movimentar seu corpo de forma a melhorar a flexibilidade articular, elasticidade e tônus muscular;

c) pelo menos uma vez por semana, conter a aplicação de técnicas que reeduquem e aumentem a capacidade respiratória, reduzindo a ansiedade e a irritabilidade, técnicas de massagem relaxante visando alívio de tensões musculares e exercícios de meditação organizacional, para estímulo da concentração, memória, raciocínio e intuição;

Dessa forma, estando previstas no edital as atividades que devem ser realizadas, caberá ao(s) profissional(is) avaliar os exercícios que devem ser propostos, sempre de acordo com os horários da ginástica em cada setor.

Atenciosamente,  
Juliana Felipe Bartras  
Pregoeira