# FuncioNast promove saúde e autocuidado entre servidores da Semgi

**Date :** 12-02-2026

Movimento, disposição e mudança de hábito passaram a fazer parte da rotina de 22 servidores da Secretaria Municipal de Gestão e Inovação (Semgi). Desde terça-feira (10), eles participam do grupo de treino funcional “FuncioNast”, projeto-piloto desenvolvido pelo Núcleo de Atenção à Saúde e Segurança no Trabalho (Nast). A iniciativa  transforma a sala de fisioterapia em um espaço de incentivo à prática de exercícios físicos e à promoção da qualidade de vida no ambiente de trabalho.

As aulas acontecem às terças e quintas-feiras, divididas em duas turmas (às 11h e às 17h), sob a orientação do educador físico Maurício Souza Oliveira. A proposta central é incentivar a atividade física regular e combater o sedentarismo entre os servidores.

Segundo o educador físico, o projeto busca estimular a adoção de hábitos mais saudáveis. “O Nast dá esse incentivo, disponibilizado às aulas para essas pessoas, incentivando em grupo para estar realizando exercícios físicos, saindo do sedentarismo".

Maurício alerta que a inatividade física pode trazer riscos à saúde. “Uma pessoa que não pratica exercícios físicos ao menos três vezes por semana, durante 30 minutos, pelo menos, é uma pessoa considerada inativa e está exposta a várias doenças como diabetes ou doenças cardiovasculares. Então, o nosso objetivo é fazer com que essa pessoa perceba a importância da atividade física como um meio de prevenção a essas doenças”.

Maurício Souza Oliveira

Daniela Pinheiro

Thais Nogueira

Para os participantes, a iniciativa reflete em mais disposição e melhor desempenho no trabalho. A agente administrativa da Central de Compras Públicas, Daniela Pinheiro, destacou a relevância do projeto no dia a dia dos servidores. “Essa iniciativa da Prefeitura é muito válida para os servidores, principalmente nós que ficamos aqui todo dia, nós almoçamos aqui. Então,

ofertar esse tipo de atividade nos ajuda também a movimentar o corpo, a alongar, a ter mais presença nas atividades que a gente desempenha".

Ela acredita que a prática trará reflexos positivos na rotina profissional. "Eu espero sair daqui mais leve, mais disposta, mais presente, porque trabalhar o tempo todo sem um intervalo, o foco não é o mesmo. Então esse tipo de atividade acaba influenciando também o desempenho das nossas atividades".

De acordo com a gerente do Nast, Thais Nogueira, o FuncioNast é um projeto-piloto com duração prevista para o primeiro semestre. Ela explica que a intenção é expandir a ação para outras secretarias ao longo do ano. "Começamos com a Semgi e a proposta é de que no próximo semestre a gente oferte para servidores de outras secretarias e amplie essa proposta de cuidado pensando na qualidade de vida".

A expectativa da gestão é que o FuncioNast estimule os servidores a incorporarem a prática de  exercícios à rotina, fortalecendo o autocuidado e promovendo mais saúde no ambiente de trabalho.