

Tempo, reuniões e dinheiro (público)



Você já foi a uma reunião que começou com mais de meia hora de atraso? Por curiosidade, você já calculou quanto esse atraso custou?

Trinta minutos nem parece tanta coisa (parece até que é normal), mas multiplique meia hora por cada participante... Se forem 16 participantes, é como se oito horas – um dia inteiro de trabalho – tivessem sido desperdiçadas.

Agora, imagine uma fila de espera para atendimento! Se 80 pessoas perdem meia hora, são 40 horas – uma semana inteira – que se perderam.

Claro que há situações sobre as quais não temos controle (acidentes e imprevistos acontecem), mas é muito importante nos esforçarmos para não causar atrasos para os outros, principalmente àqueles que mais dependem de nossa atuação.



E isso tem tudo a ver com Ética!

Ética são as condutas e atitudes que inspiram confiança e respeito nas relações. E se a sociedade paga impostos para remunerar o nosso tempo e dedicação, temos que usá-los bem.

O Código de Ética Profissional do Servidor Público Civil do Poder Executivo Federal lista diversas formas em que podemos pautar nossa conduta, tanto pelo cumprimento de seus deveres (Art. XIV) quanto por observação às vedações (Art. XV), como nos exemplos abaixo:

XIV - São deveres fundamentais do servidor público: b) exercer suas atribuições com rapidez, perfeição e rendimento, pondo fim ou procurando prioritariamente resolver situações procrastinatórias, principalmente diante de filas ou de qualquer outra espécie de atraso na prestação dos serviços pelo setor em que exerça suas atribuições, com o fim de evitar dano moral ao usuário; o) participar dos movimentos e estudos que se relacionem com a melhoria do exercício de suas funções, tendo por escopo a realização do bem comum; XV - É vedado ao servidor público; e) deixar de utilizar os avanços técnicos e científicos ao seu alcance ou do seu conhecimento para atendimento do seu mister;

Nestes tempos difíceis, respeitar o seu tempo e o tempo dos outros é fundamental. E atender bem a sociedade é uma forma de demonstrar o compromisso da Administração Pública com a construção de um País melhor para todos.

**Texto inspirado em contribuição da Comissão de Ética do MPS – Boletim nº 34, publicado em outubro de 2016.*

Fonte:

[Boletim da Rede de Ética do Poder Executivo Federal - Maio/2021](#)

Ginástica Laboral!

Planejada e aplicada no ambiente de trabalho, a ginástica laboral se propõe a ser um programa de recuperação e manutenção da qualidade de vida. Os exercícios visam compensar e prevenir os efeitos negativos da Lesão por Esforço Repetitivo (LER), dores na coluna devido ao desvio de postura, tensão, tendinites e demais lesões osteomusculares que podem ser causadas ou intensificados pela forma como as atividades são desempenhadas no ambiente de trabalho.

Além de manter e prevenir a qualidade de vida relacionada a aspectos físicos, a ginástica laboral também estabelece um momento de lazer e diminuição do estresse. Proporciona uma pausa no trabalho, promove o autocuidado, é uma prática realizada em grupo e com dinamismo e atualmente está sendo oferecida diariamente pela Previc, em parceria com o Ministério da Saúde, de forma virtual.

Benefícios:

- Redução da fadiga, do sedentarismo e do estresse;
- Prevenção de doenças provocadas por repetição, tais como LER (Lesões de Esforço Repetitivo) e DORT (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho);
- Melhoria da circulação do Sangue.

Fonte: Ministério da Saúde

Assim, a CEPREVIC reforça o convite a todos para a volta da prática regular da ginástica laboral, que consiste em sua maioria de movimentos de alongamento, sendo benéfica para a qualidade de vida no trabalho.



[Exercite-se](#)

Faça essa pausa necessária para cuidar da sua saúde! Diariamente as 11:00 horas da manhã pelo link acima ▲ (Exercite-se).

Se tiver dúvida sobre alguma conduta, procure a Comissão de Ética

