

Semana do Servidor

Feita para Você



ESCOLHA O DIA E VEJA OS EVENTOS

29
out

segunda-feira

30
out

terça-feira

31
out

quarta-feira

01
nov

quinta-feira

29 out segunda-feira



14h00

Foyer 9º andar | Sede

Abertura da Semana do Servidor

Abertura do evento Dr. Ricardo Ribeiro Martins | Procurador-Geral de Justiça interino

14h20

Foyer 9º andar | Sede

Programa Medida Certa

Entrega do prêmio aos vencedores do Medida Certa

Equipe de Profissionais do Núcleo de Saúde do MPRJ

14h30

Foyer 9º andar | Sede

Café com Assemperj

Coffe break e bate papo com a Assemperj e distribuição de mudas de plantas doadas pela CEDAE

Flávio Sueth | Presidente da Assemperj

15h00

Foyer 9º andar | Sede

Apresentação do Grupo Ação Social pela Música

Para dar início à comemoração da Semana do Servidor, contaremos com a presença do Grupo Ação Social pela Música do Brasil. Se você é um apreciador de boa música, venha prestigiar essa apresentação mais do que especial

O grupo Ação Social pela Música visa à inclusão social através do ensino da música clássica para crianças e adolescentes residentes em comunidades em situação de vulnerabilidade.

veja também

30 out **31 out** **01 nov**

[voltar para página inicial](#)

30 out terça-feira



10h00 | 13h00

Entrada do Edifício-Sede

Caminhada

Venha desfrutar de um tour cultural pelo Centro Histórico do Rio de Janeiro. A caminhada é uma verdadeira aula de história e arquitetura, contada de uma forma muito curiosa, leve e divertida.

Milton Teixeira | Historiador | professor, guia de turismo e colunista da Band News

Número de vagas: 80

Inscrições no site: www.mprj.mp.br

11h00 | 15h00

Sede | 4º andar (sala em frente ao Personnalité)

Blitz da saúde

Medição de Glicemia Capilar, Taxa IMC, Medição de Pressão Arterial, Pedidos de Exames Clínicos e Orientação de Nutricionista

Médicos, Nutricionista, Enfermeiros

Não há necessidade de inscrição prévia

Importante: Jejum de 2 horas

14h00 | 15h00

IEP | Av. Alm. Barroso, 90, 4º andar

Oficina “Barras de Access TM – Equilibre sua energia”

As Barras de Access TM trabalham com a estimulação da consciência através de toques em pontos específicos da cabeça, mãos e pés, com o objetivo de promover o equilíbrio energético, diminuição do stress e ansiedade, fortalecimento interior, dentre outros. Venha participar de uma relaxante sessão de Barras de Access TM e harmonizar a sua energia.

Rosane Huergo | Terapeuta Holística, Facelift Rejuvenescimento Energético e Processos Corporais de Access

Consciousness, Alinhamento Energético, Terapia Transdimensional e Reiki Usui

Sessões de 25 minutos

Número de vagas: 6

Inscrições no site: www.mprj.mp.br

veja também

29 out **31 out** **01 nov**

[voltar para página inicial](#)

+ Veja mais eventos do dia 30

30 out terça-feira



14h00 | 15h00

IEP | Av. Alm. Barroso, 90, 4º andar

Oficina “Aqui e agora” Mindfulness

Você tem a mente acelerada, pensa em mil coisas ao mesmo tempo e tem dificuldade de manter o foco? Você quer ter mais concentração para realizar as suas atividades, mas não sabe como? Na Oficina “Aqui e Agora” você aprenderá técnicas de Mindfulness para melhorar seu nível de concentração e aproveitar com mais qualidade o seu tempo.

Viviani Burke | Psicóloga Clínica, Storyteller e Orientadora Profissional

Número de vagas: 20

Inscrições no site: www.mprj.mp.br

14h00 | 16h00

Foyer 9º andar | Sede

Oficina “Bem estar e Criatividade – Como viver criativamente”

Viver criativamente é utilizar a criatividade para melhorar as nossas relações, produzir novas ideias, encontrar soluções inusitadas para os problemas e ter mais bem-estar. Participe desta oficina e recupere a sua potência criadora para tornar os seus dias mais bonitos, estimulantes e inspiradores.

Isabelle Borges | Escritora, Editora da Lago de Histórias, Coach e Professora

Número de vagas: 20

Inscrições no site: www.mprj.mp.br

15h00 | 16h00

Sede | 4º andar (sala em frente ao Personnalité)

Oficina “Marmitas e Merendas”

Às vezes o stress e a correria do dia a dia não ajudam a manter uma alimentação regrada. Na oficina “Marmitas e Merendas”, você aprenderá como criar marmitas práticas, econômicas e gostosas, sem deixar de ser saudável.

Luciana Ribeiro Jundi | Nutricionista do Núcleo de saúde Ocupacional com experiência em Nutrição Clínica, Esportiva e Funcional

Número de vagas: 20

Inscrições no site: www.mprj.mp.br

veja também

29 out **31 out** **01 nov**

[voltar para página inicial](#)

[+ Veja mais eventos do dia 30](#)

30 out terça-feira



16h00 | 17h00

Foyer 9º andar | Sede

Oficina “Aqui e agora” Mindfulness

Você tem a mente acelerada, pensa em mil coisas ao mesmo tempo e tem dificuldade de manter o foco? Você quer ter mais concentração para realizar as suas atividades, mas não sabe como? Na Oficina “Aqui e Agora” você aprenderá técnicas de Mindfulness para melhorar seu nível de concentração e aproveitar com mais qualidade o seu tempo.

Viviani Burke | Psicóloga Clínica, Storyteller e Orientadora Profissional

Número de vagas: 20

Inscrições no site: www.mprj.mp.br

16h00 | 17h00

IEP | Av. Alm. Barroso, 90, 4º andar

Oficina de Fotografia - “Como tirar fotos incríveis com o seu celular”

Tirar fotos é muito mais do que apertar os botões de uma câmera fotográfica. Hoje em dia, com o recurso da câmera no celular, ficou fácil registrar momentos especiais. Então, se você adora tirar fotos, participe desta oficina e aprenda como capturar imagens incríveis com o equipamento que você já tem.

Bruno Bou Haya Ribeiro | Fotógrafo Profissional, Especializado em Fotografia Documental da Cultura Brasileira

Número de vagas: 20

Inscrições no site: www.mprj.mp.br

Levar o próprio celular

veja também

29 out | **31 out** | **01 nov**

[voltar para página inicial](#)

31 out quarta-feira



10h00 | 13h00

IEP | Av. Alm. Barroso, 90, 4º andar

Blitz da saúde

Medição de Glicemia Capilar, Taxa IMC, Medição de Pressão Arterial, Pedidos de Exames Clínicos e Orientação de Nutricionista

Médicos, Nutricionista, Enfermeiros

Não há necessidade de inscrição prévia

Importante: Jejum de 2 horas

11h00 | 12h00

Foyer 9º andar | Sede

Oficina de Pintura a Óleo

Noções básicas de pintura a óleo serão apresentadas nesta aula prática, com disponibilização dos materiais necessários para o exercício individual das atividades.

Segundo Pablo Picasso, “pintar é libertar-se, e isso é o essencial”.

Que tal experimentar essa sensação de liberdade criativa?

José Antonio Maia de Araújo

Número de vagas: 10

Inscrições no site: www.mprj.mp.br

11h00 | 13h00

Saída | estacionamento aberto do Prédio das Procuradorias

Visita Guiada ao Museu de Artes do Rio de Janeiro

O RIO DE SAMBA: RESISTÊNCIA E REINVENÇÃO

A exposição propõe um percurso pela história social do samba, patrimônio imaterial brasileiro, da diáspora africana à atualidade do samba carioca. A perspectiva da resistência e da reinvenção cultural atravessam a mostra, apresentando a potência do samba como fenômeno social e estético.

Nataraj Trinta Cardozo | Historiadora, com experiência em guiar grupos em exposições de arte, consultorias de pesquisa para exposições, assessorias curatoriais e curadorias para instituições.

Número de vagas: 36

Inscrições no site: www.mprj.mp.br

+ Veja mais eventos do dia 31

veja também

29 out **30 out** **01 nov**

[voltar para página inicial](#)

31 out

quarta-feira



14h00 | 15h00

IEP | Av. Alm. Barroso, 90, 4º andar

Oficina de Pintura a Óleo

Noções básicas de pintura a óleo serão apresentadas nesta aula prática, com disponibilização dos materiais necessários para o exercício individual das atividades.

Segundo Pablo Picasso, “pintar é libertar-se, e isso é o essencial”.

Que tal experimentar essa sensação de liberdade criativa?

José Antonio Maia de Araújo

Número de vagas: 10

Inscrições no site: www.mprj.mp.br

14h00 | 16h00

Sede | 4º andar (sala em frente ao Personalité)

Oficina “Contação de Histórias”

A “contação de histórias” é uma das práticas mais remotas que se tem registro na humanidade. Elas promovem momentos de união, confraternização e troca de experiência. O contador de histórias cria imagens que ajudam a despertar sensações no expectador que, ao ouvi-las, faz associações com suas próprias vivências e desenvolve meios de lidar com dificuldades, sentimentos e emoções.

Helena Lima | Escritora, Editora da Lago de Histórias, Pedagoga e Professora (www.lagodehistorias.com.br)

Número de vagas: 20

Inscrições no site: www.mprj.mp.br

15h00 | 16h00

IEP | Av. Alm. Barroso, 90, 4º andar

Aula de Hatha Yoga

A Yoga é uma prática muito conhecida atualmente que consiste em harmonizar o corpo com a mente, através de técnicas de respiração, posturas e meditação. Venha participar da aula e usufruir dos inúmeros benefícios que a Yoga tem a oferecer.

Cristina Lobato | Formado em Yoga Educativa e Instrutor de Yoga para crianças e jovens (pequenos Yoguis)

Número de vagas: 15

Inscrições no site: www.mprj.mp.br

Levar roupa leve, flexível e tapete próprio para aula de yoga ou canga

veja também
29 out **30 out** **01 nov**

[voltar para página inicial](#)

 **Veja mais eventos do dia 31**

31
out
quarta-feira



15h00 | 17h00

Foyer 9º andar | Sede

Oficina “Resgatando os super poderes”

Desde crianças, vemos e admiramos os super heróis no cinema e nos quadrinhos, mas nesta oficina o super-herói será você. Venha descobrir qual é o seu super poder e como ele pode te ajudar a enfrentar os obstáculos da sua jornada.

Viviani Burke | Profissionais do CEMEAR

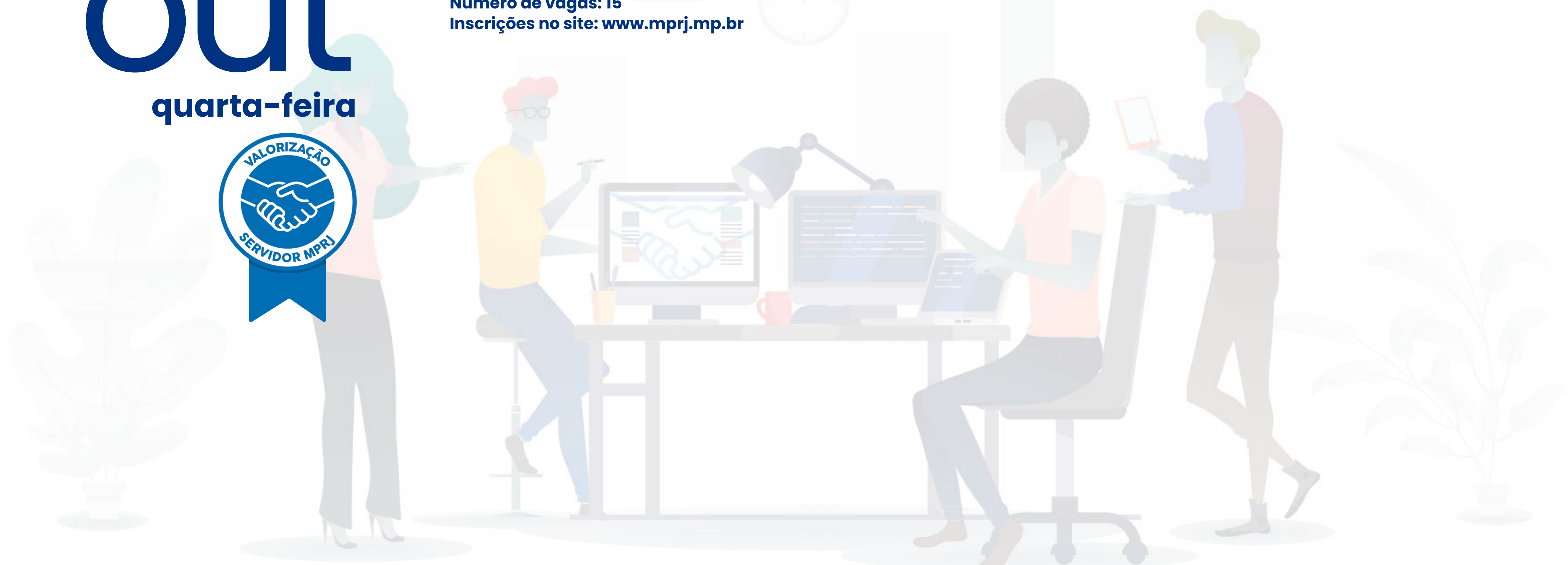
Número de vagas: 15

Inscrições no site: www.mprj.mp.br

veja também

29 out **30 out** **01 nov**

[voltar para página inicial](#)



01 nov

quinta-feira



10h00 | 11h00

Varanda 4º andar | Sede

Vivência de Tai Chi

Tai Chi Chuan é uma arte marcial chinesa que faz a combinação de exercícios corporais com a respiração, a concentração e os ensinamentos da Medicina Tradicional Chinesa. Traz como benefícios o relaxamento dos músculos, o rejuvenescimento da pele, melhora dos sistemas cardíaco, imunológico, digestivo e respiratório, e o equilíbrio da pressão arterial. Venha desfrutar desta arte milenar!

Oswaldo Gomes | Massoterapeuta

Número de vagas: 18

Inscrições no site: www.mprj.mp.br

10h00 | 12h00

Foyer 9º andar | Sede

Aula de Automaquiagem

Aula prática de maquiagem - Você já ouviu falar no Strobing? É uma técnica de maquiagem que ensina a valorizar o aspecto natural do rosto. Participe desta oficina e aprenda uma das técnicas mais modernas de maquiagem para deixar a pele do seu rosto mais leve, uniforme e iluminada.

(2 aulas de 60 minutos).

Patrícia Sodré | Maquiadora Profissional

Número de vagas: 20 (10 vagas por turma)

Inscrições no site: www.mprj.mp.br

Levar a própria maquiagem

11h00 | 14h00

Sede | 9º andar (sala VIP)

Shiatsu

O shiatsu é uma técnica oriental de massagem que trabalha a saúde, o bem-estar e a felicidade interior de quem a recebe. Venha desfrutar de uma deliciosa sessão de shiatsu para renovar as energias, relaxar o corpo e equilibrar a mente.

Oswaldo Gomes | Massoterapeuta

Número de vagas: 18

Inscrições no site: www.mprj.mp.br

veja também

29 out **30 out** **31 out**

[voltar para página inicial](#)

 **Veja mais eventos do dia 01**

01 nov quinta-feira



14h00 | 15h00

Sede | 4º andar (sala em frente ao Personalité)

Oficina de Fotografia - "Como tirar fotos incríveis com o seu celular"

Tirar fotos é muito mais do que apertar os botões de uma câmera fotográfica.

Hoje em dia, com o recurso da câmera no celular, ficou fácil registrar momentos especiais. Então, se você adora tirar fotos, participe desta oficina e aprenda como capturar imagens incríveis com o equipamento que você já tem.

Bruno Bou Haya Ribeiro | Fotógrafo Profissional, Especializado em Fotografia Documental da Cultura Brasileira

Número de vagas: 20

Inscrições no site: www.mprj.mp.br

Levar o próprio celular

14h00 | 15h00

Varanda 4º andar | Sede

Aula de Hatha Yoga

A Yoga é uma prática muito conhecida atualmente que consiste em harmonizar o corpo com a mente, através de técnicas de respiração, posturas e meditação. Venha participar da aula e usufruir dos inúmeros benefícios que a Yoga tem a oferecer.

Cristina Lobato | Formado em Yoga Educativa e Instrutor de Yoga para crianças e jovens (pequenos Yoguis)

Número de vagas: 15

Inscrições no site: www.mprj.mp.br

Levar roupa leve, flexível e tapete próprio para aula de yoga ou canga

15h00 | 18h00

Foyer 9º andar | Sede

Festa de Encerramento

Show de talentos, cabine de fotos, distribuição de brindes e coquetel.

Comissão organizadora

Inscrições pelo email drh.gdp@mprj.mp.br

Contato: 2550.1051

veja também

29 out **30 out** **31 out**

[voltar para página inicial](#)