

# OFICINAS

29 OUT A 01 NOV

SAÚDE



BEM-ESTAR



LAZER



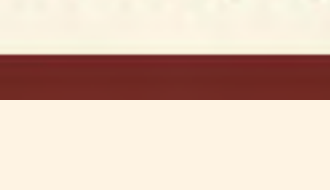
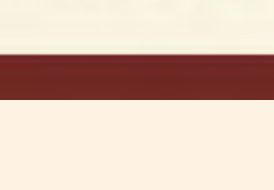
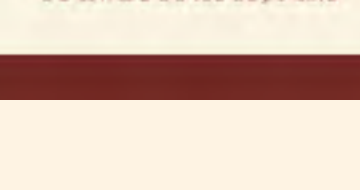
CULTURA



BELEZA



INSCRIÇÕES:  
IERBB.MPRJ.MP.BR



## PROGRAMAÇÃO

### 29/10/2024 – TERÇA-FEIRA

- 09h | Exposição de Poemas dos Servidores do MPRJ**  
Presencial – Prédio das Procuradorias, 4º Andar – Corredor Cultural
- 11h | Abertura da Semana do Servidor**  
Luciano Oliveira Mattos de Souza – Procurador Geral de Justiça do MPRJ  
Presencial: 100 vagas – Avenida General Justo, 375 - 4º Andar - IERBB  
Online: 150 vagas - Microsoft Teams
- 14h | Desperte Seu Poder de Cura**  
Profissional: Juliana Terra  
Conheça a capacidade humana de autorregeneração e autocuidado profundo a partir de um despertar de consciência do próprio poder. Juliana Terra é a autora do livro “desperte seu poder de cura - um guia simples para o dia a dia e professora de Yoga Medicinal e terapeuta do método “Soul Voice. Seu trabalho engloba Anatomia Emocional e Ressonância Sonora com foco na regulação do sistema nervoso, reprogramação do subconsciente e ativação de visão.  
Online: 150 vagas - Microsoft Teams
- 15h | Educação Financeira e Investimentos**  
Profissional: Gustavo Sael – Diretor do Sicoob/Coomperj  
Como fazer seu dinheiro render e escolher o melhor investimento com segurança.  
Online: 150 vagas - Microsoft Teams
- 15h | Blitz da Saúde**  
Profissionais: Maria Eugênia e Raquel Kalile - Médicas do Núcleo de Saúde Ocupacional do MPRJ  
Verificação de pressão arterial, medição de glicose, cálculo de IMC, solicitação de pedido de exames preventivos de câncer de mama (mamografia e/ou ultrassonografia) e de PSA livre e total.  
Presencial – Prédio das Procuradorias – Térreo – 1º conjunto – sala 03
- 16h | Exposição guiada ao corredor cultural**  
Presencial no Corredor Cultural - Prédio das Procuradorias (subsolo, edifício sede)
- 17h40 | Projeto Terça Musical**  
Música ao vivo para relaxar e contemplar  
Presencial – Entrada do prédio das Procuradorias - Praça Hermano Odilon dos Anjos

### 30/10/2024 – QUARTA-FEIRA

- 9h | Exposição de Poemas dos Servidores do MPRJ**  
Presencial – Prédio das Procuradorias, 4º Andar – Corredor Cultural
- 9h | Massagem**  
Profissional: Ellen Faria  
Venha desfrutar de uma massagem relaxante  
Presencial: 15 vagas – Prédio das Procuradorias – Térreo – 2º conjunto – sala 02
- 10h | Blitz da Saúde**  
Profissionais: Maria Eugênia e Raquel Kalile - Médicas do Núcleo de Saúde Ocupacional do MPRJ  
Verificação de pressão arterial, medição de glicose, cálculo de IMC, solicitação de pedido de exames preventivos de câncer de mama (mamografia e/ou ultrassonografia) e de PSA livre e total.  
Presencial – Prédio das Procuradorias – Térreo – 1º conjunto – sala 03
- 10h | Automaquiagem**  
Profissional: Graciana Fisher  
Venha aprender a fazer sua própria maquiagem, valorizando seu contorno facial e sua beleza singular. Levar espelho e sua maquiagem pessoal.  
Presencial: 20 vagas – Prédio Sede – 9º Andar – Foyer
- 11h | A Poesia do Cotidiano**  
Profissional: Inah Gomes – Servidora MPRJ  
Como escrever sobre as belezas invisíveis do dia a dia, usando a contemplação como inspiração e possibilidade ver a vida de forma mais leve e bela  
Online: 150 vagas – Microsoft Teams
- 14h | Nutrição – Lanches Saudáveis**  
Profissional: Luciana Ribeiro – Nutricionista do Núcleo de Saúde Ocupacional do MPRJ  
Lanches de micro-ondas  
Presencial: 25 vagas – Prédio das Procuradorias – Térreo – 1º conjunto – salas 01 e 02  
Online: 150 vagas - Microsoft Teams
- 15h | Consultoria de Estilo – Cartela de Cores**  
Profissional: Thaís Neder – Servidora MPRJ  
Como utilizar a cartela de cores em benefício da sua imagem - destaque-se com as cores certas para você.  
Presencial: 40 vagas – Prédio Sede – 9º Andar – Foyer  
Online: 150 vagas - Microsoft Teams
- 16h | Constelação Familiar – o que é?**  
Profissional: Aline Campidele  
Compreender as histórias pessoais, explorando a influência do sistema familiar e de outros sistemas em nossa vida. Proporcionando mudanças positivas, para um caminho de honra ao passado, usufruto do presente e a criação de um futuro.  
Presencial: 40 vagas – Prédio das Procuradorias – Térreo – 1º conjunto – salas 01 e 02  
Online: 150 vagas - Microsoft Teams

### 31/10/2024 – QUINTA-FEIRA

- 08h30 | Walk Tour**  
Profissional: Milton Teixeira  
Passeio guiado pelo centro histórico do Rio de Janeiro - Mosteiro de São Bento e Praça Mauá \*atenção ao ponto de encontro\* (50 vagas)  
Exposição de Poemas dos Servidores do MPRJ  
Presencial – Prédio das Procuradorias, 4º Andar – Corredor Cultural
- 9h | Automaquiagem**  
Profissional: Graciana Fisher  
Venha aprender a fazer sua própria maquiagem, valorizando seu contorno facial e sua beleza singular. Levar espelho e sua maquiagem pessoal.  
Presencial: 20 vagas – Prédio Sede – 9º Andar – Foyer
- 10h | Blitz da Saúde**  
Profissionais: Maria Eugênia e Raquel Kalile - Médicas do Núcleo de Saúde Ocupacional do MPRJ  
Verificação de pressão arterial, medição de glicose, cálculo de IMC, solicitação de pedido de exames preventivos de câncer de mama (mamografia e/ou ultrassonografia) e de PSA livre e total.  
Presencial – Prédio das Procuradorias – Térreo – 1º conjunto – sala 03
- 10h | Aplicação de Barras de Access**  
Profissional: Daniela Lemos  
Venha relaxar e se energizar vivenciando essa técnica corporal  
Presencial: 20 vagas - Prédio das Procuradorias – Térreo – 1º conjunto – salas 01 e 02
- 11h | Poema Terapia**  
Profissionais: Camila Bahia e Lúcia Rodrigues - Psicólogas do Núcleo de Saúde Ocupacional do MPRJ  
O projeto consiste em campanha de estímulo à produção de poesias vinculadas a temas de saúde mental, como depressão, ansiedade, traumas, lutos, sentimentos, resiliência etc.  
Online: 150 vagas – Microsoft Teams
- 11h | Nutrição 40+**  
Profissional: Luciana Ribeiro – Nutricionista do Núcleo de Saúde Ocupacional do MPRJ  
Como manter a massa muscular em bons níveis em pessoas 40+  
Presencial: 40 vagas – Prédio Sede – 9º andar – Foyer  
Online: 150 vagas - Microsoft Teams
- 13h | Organização – “Pare de se desgastar, comece a se organizar”**  
Profissional: Eliane de Alencar – Servidora MPRJ  
Como a clareza sobre o que é essencial pode transformar a maneira como vivemos e trabalhamos. Abordaremos a importância de definir prioridades para manter o foco e agir com intencionalidade para organizar melhor nossas vidas.  
Presencial: 25 vagas – Prédio das Procuradorias – Térreo – 1º conjunto – salas 01 e 02  
Online: 150 vagas - Microsoft Teams
- 14h | Ikebana – Arranjos com Flores Naturais**  
Profissional: Rosemare Lima  
Técnica japonesa para composição de arranjos de flores naturais - venha fazer o seu  
Presencial: 20 vagas - Prédio das Procuradorias - Térreo - 2º conjunto - salas 01 e 02
- 15h30 | Vivência de Riso e Liberdade**  
Profissional: Leonardo Salles – Servidor MPRJ  
Práticas lúdicas como estratégia de emancipação e autoconhecimento. Uma experiência em torno da comichidade, pois rir é o melhor remédio.  
Presencial: 15 vagas – Prédio Sede – 9º andar – Foyer

### 01/11/2024 – SEXTA-FEIRA

- 9h | Exposição de Poemas dos Servidores do MPRJ**  
Presencial – Prédio das Procuradorias, 4º Andar – Corredor Cultural
- 11h | Perfumaria - Famílias Olfativas, como reconhecê-las?**  
Profissional: Bianca Toledo – Servidora MPRJ  
Com que fragrâncias você se identifica? Sabia que as famílias olfativas têm relação com os tipos de personalidade?  
Presencial: 40 vagas – Prédio Sede – 9º andar – Foyer  
Online: 150 vagas - Microsoft Teams
- 14h | Afinal o que é a dor?**  
Profissional: Kamila da Silva – Fisioterapeuta do Núcleo de Saúde Ocupacional do MPRJ  
Quais os tipos de dor? De onde vem? Quais são as possibilidades de prevenir e amenizar no âmbito da fisioterapia?  
Presencial: 40 vagas – Prédio Sede – 9º andar – Foyer  
Online: 150 vagas - Microsoft Teams
- 15h | Fotografia**  
Profissional: Bruno Bou Haya Ribeiro - Servidor MPRJ  
Tirar fotos é muito mais do que apertar os botões de uma câmera fotográfica. Nos smartphones ficou fácil registrar momentos especiais. Participe desta oficina e aprenda como capturar imagens incríveis com seu celular.  
Presencial: 30 vagas – Prédio das Procuradorias – Térreo – 2º conjunto – salas 01 e 02
- 15h | Integração Pais e Filhos**  
Profissional: Nayara dos Santos – Historiadora do Centro de Memória  
Visitação de filhos ao trabalho dos pais – lanche de integração  
Presencial: 45 vagas – Prédio das Procuradorias – Térreo – 1º conjunto – salas 01, 02 e 03