

 MINISTÉRIO PÚBLICO DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO PROGRAMAÇÃO SEMANA DO SERVIDOR 2026 03/11 a 06/11/2026											
INSCRIÇÕES - no site o IERBB											
DIA 03/11/2026 - TERÇA-FEIRA											
EIXO	TIPO	INÍCIO	TÉRMINO	AÇÃO	DESCRIÇÃO	PROFISSIONAL	FORMATO	MONITOR	LOCAL	RECURSOS	VAGAS
Bem-estar	Exposição	9h	19h	Exposição de poemas	Divulgação dos poemas dos servidores no âmbito do projeto Poematerapia, valorizando a expressão artística e emocional no contexto institucional	NSO	Exposição	NSO	Ao lado do Nucleo de Saúde Ocupacional		Sem inscrição
Saúde	Blitz	10h	12h	Blitz da saúde	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.	Dr. Maria Eugenia Mandarino - NSO	Presencial	NSO	NSO		Sem inscrição
Saúde	Oficina	11h	12h	Yoga -auto conhecimento e transformação	Permita-se experimentar essa conexão entre sua mente e seu corpo. A yoga é ferramenta de administração do estresse e autoconhecimento. Essa experiencia pode ser transformadora.	Charles Ananda Shiva https://youtube.com/watch?v=Wto9kMtv65M&si=zPIF-w13bm6ewi7V	Presencial	Bianca e Soraia	Prédio das Procuradorias. 1º conjunto, sala 1 e 2.		Até 20 presenciais
Saúde	Oficina	14h	15h	Nutrição	Preparando lanches rápidos e saudáveis	Dra. Maria Eugênia e Luciana Ribeiro	Presencial e Online	NSO	Prédio das Procuradorias. 2º conjunto, sala 1 e 2.	mesa de apoio para demonstração dos lanches, cadeiras para participantes	Até 30 presenciais e 150 via teams
Lazer	Oficina	15h	16h	Fotografia	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 - CODCOM	Presencial e Online	Bianca	Prédio das Procuradorias. 1º conjunto, sala 1 e 2.		Até 30 presenciais e 150 via teams
DIA 04/11/2026 - QUARTA-FEIRA											
Bem-estar	Exposição	9h	19h	Exposição de poemas	Divulgação dos poemas dos servidores no âmbito do projeto Poematerapia, valorizando a expressão artística e emocional no contexto institucional	NSO	Exposição	NSO	Ao lado do Nucleo de Saúde Ocupacional		Sem inscrição
Bem-estar	Oficina	10h	11:30h	Processos criativos, arte e vida Em um tempo de IA, o convite aqui é para aquilo que acontece no caminho: experimentar, descobrir, escolher e se transformar enquanto se cria.	Uma oficina para quem já cria ou deseja criar, em qualquer linguagem artística. Entre conversas, referências e pequenas práticas, vamos investigar bloqueios, hábitos e caminhos para cultivar a criatividade no cotidiano.	Leonardo Sales	Presencial	Bianca	Prédio das Procuradorias. 1º conjunto, salas 1 e 2.	cadeiras em meia lua	Até 30 presenciais
Saúde	Blitz	11h 14h	12h 17h	Blitz da saúde	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.	Dr. Dr. Ariosvaldo Dantas - médico do NOS	Presencial	NSO	NSO		Sem inscrição
Beleza	Oficina	11h	12:30h	Automaquiagem	Venha aprender a fazer sua própria maquiagem, valorizando seu contorno facial e sua beleza singular. Levam sua maquiagem pessoal.	Lais Barreto - Maquiadora profissional - convidada	Presencial	Bianca e Aparecida	Prédio das Procuradorias. 2º conjunto, salas 1 e 2.	. motorista buscar e levar . mesas grande e 20 cadeiras em volta . espelhos (pegar na GDP)	até 25 presenciais
Saúde	Oficina	14h	15h	Fisioterapia e Psicologia	O cuidado multidisciplinar no fortalecimento da saúde mental e bem-estar	Kamila Santos, Lucia Rodrigues e Camila Bahia	Presencial e Online	NSO	Prédio das Procuradorias. 2º conjunto, salas 1 e 2.		Até 30 presencial e 150 via teams
Saúde	Oficina	15h	16h	Yoga nas empresas - Saúde e boa forma da cabeça aos pés	Alicerces da Prática para uma vida equilibrada	Pedro Salazar (Espaço Yoga na Glória) https://www.instagram.com/yoganagloria?stkn=MW9uYm8xOGIwYTFmNQ==	Presencial	Latini	Prédio das Procuradorias. 1º conjunto, salas 1 e 2.	cadeiras em meia lua	Até 30 presencial

Autodesenvolvimento	Oficina	16h	17h	Educação financeira e investimentos	Como fazer seu dinheiro render e escolher o melhor investimento com segurança.	Fabiano Oliveira da Silva - Sicoob/Coomperj	Online	Andreia e Bianca	Plataforma Teams	Plataforma Teams	150 via teams
DIA 05/11/2026 - QUINTA-FEIRA											
Bem-estar	Exposição	9h	19h	Exposição de poemas	Divulgação dos poemas dos servidores no âmbito do projeto Poematerapia, valorizando a expressão artística e emocional no contexto institucional	NSO	Exposição	NSO	Ao lado do Nucleo de Saúde Ocupacional		Sem inscrição
Bem-estar	Oficina	11h	12h	Saboaia Essencial - oficina de confecção de sabonetes	Você sabia que fragrâncias tem o poder de estimular algumas áreas do cérebro? Venha confeccionar seu sabonete ideal.	Suely Nardi	Presencial		Prédio das Procuradorias. 1º conjunto, salas 1 e 2.	. motorista buscar e levar . 3 mesas e 20 cadeiras . 1 tomada 20A (p/ pinos grossos 20 amperes ou extensão específica	até 20 presenciais
Bem-estar	Oficina	12h	13h	Ayurveda: um caminho para mais equilíbrio e bem-estar	Como alimentação, sono, rotina e práticas de autocuidado podem contribuir para reduzir desequilíbrios e promover disposição, consciência e bem-estar.	Luana Santos - Terapeuta Ayurveda, Culinarista e professora de Yoga. https://www.instagram.com/luanasantos.ayur?stkn=MW hoaXR3b2w0NzBsdA==	online	Latine	Plataforma Teams		150 via teams
Bem-estar	Oficina	14h	15h	Mais que receber, humanizar - O papel da Assistente Social no Acolhimento	Transformando acolhimento em Emancipação Social	Izabel Fazerés e Camila Bahia	Presencial e Online	NSO	Prédio das Procuradorias. 1º conjunto, salas 1 e 2.		Até 30 presencial e 150 via teams
Saúde	Roda de conversa	15h	17h	Capacitismo no cotidiano institucional: das atitudes às boas práticas	Reflexão sobre o capacitismo e as barreiras atitudinais no ambiente de trabalho, estimulando o reconhecimento de situações cotidianas que possam ser aprimoradas e a construção coletiva de práticas mais inclusivas no MPRJ.	Dra. Viviane Alves Santos Silva e Integrantes da CPMA	Presencial e Online	CPMA	Prédio das Procuradorias. 1º conjunto, salas 1 e 2.		
DIA 06/11/2026 - SEXTA-FEIRA											
Bem-estar	Exposição	9h	19h	Exposição de poemas	Divulgação dos poemas dos servidores no âmbito do projeto Poematerapia, valorizando a expressão artística e emocional no contexto institucional		Exposição	NSO	Ao lado do Nucleo de Saúde Ocupacional		Sem inscrição
Bem-estar	Oficina	11h	12h	Bússola interna - auto orientação em meio ao caos. Corpo, presença e escuta de si mesmo, reconexão consigo mesmo e com a confiança em si.	Um convite para olhar para dentro e perceber: Onde eu estou? Como, quando e o que eu perdi de mim? Para onde desejo ir? O que estou sentindo agora?	Carol Läkini - facilitadora de grupos terapêuticos e viagens imersivas. Formada Dança, Ayurveda, Yoga e Design para Sustentabilidade, com certificação em método Pathwork®. https://www.carollakini.com.br/	online	Latine	Plataforma Teams		150 via teams
Saúde	Exposição	14h	14:30	Programa Mais Leve	Entrega do resultado	Dra Alessandra Matheus	Presencial	NSO	Prédio das Procuradorias. 1º conjunto, salas 1 e 2.		Sem inscrição
Bem-estar	Oficina	14:00h	17h	Integração pais e filhos	Visitação de filhos ao trabalho dos pais - animador, brincadeiras e lanche de integração	Beatriz Oliveira da Costa - Centro de Memória -	Presencial	Thais, Bianca e Centro de memória	Prédio das Procuradorias. 1º conjunto, salas 1 e 2.	. Fotógrafo . Buffet . Mesa de som, microfones sem fio e técnico de sonorização. . Ver o que centro de memória precisa	50 presenciais