



SEMANA DO SERVIDOR PÚBLICO

Cuidando e Valorizando quem Faz Rio Branco Avançar.

PROGRAMAÇÃO

Está pronto para vivenciar essa experiência?
Então, escolha o evento que deseja
participar e faça sua inscrição!

Evento 1 de 7

PALESTRA DE ABERTURA

FELICIDADE NO TRABALHO, A FÓRMULA:

Acolher quem acolhe! Cuidar de quem cuida!

Objetivo: Refletir sobre a importância de cuidar do bem-estar em todas as dimensões da vida.



Data
22 de outubro



Horário
8h às 12h



Endereço
Auditório do TRE
Alameda Ministro Miguel. Portal da Amazônia.



PALESTRANTE

Vanessa Vogliotti
Comunicóloga

[INSCREVA-SE](#)



Evento 2 de 7

VIVÊNCIAS COM PICS

(Práticas Integrativas e Complementares em Saúde)

AÇÕES:

- Cantinho do autocuidado com distribuição de chás e mensagens positivas.
- Mural de gratidão entre servidores.



Data
23 de outubro



Horário
8h às 11h



Endereço
Auditório da SMGA
R. Alvorada, 281 - Bosque
(Antigo Hotel Guapindaia)



[INSCREVA-SE](#)



Evento 3 de 7

OFICINA

APRESENTAÇÃO PESSOAL:

Sua imagem trabalha para você?

Objetivo: Promover uma reflexão sobre como a apresentação pessoal contribui para transmitir profissionalismo e fortalecer a imagem da organização.



Data
24 de outubro



Horário
8h às 12h



Endereço
Auditório da SMGA
R. Alvorada, 281 - Bosque
(Antigo Hotel Guapindaia)



PALESTRANTE

Daniela Kipper
Personal Stylist e Arquiteta

[INSCREVA-SE](#)



Evento 4 de 7

PALESTRA

SAÚDE MENTAL NO SERVIÇO PÚBLICO:

Cuidados para não adoecer.

Objetivo: Sensibilizar os servidores sobre a importância da saúde mental, apresentando práticas de autocuidado e prevenção, para promover o bem-estar e evitar o adoecimento.



Data
28 de outubro



Horário
8h às 11h



Endereço
Auditório da SMGA
R. Alvorada, 281 - Bosque
(Antigo Hotel Guapindaia)



PALESTRANTE

Dr. Pablo Rodrigo
Médico de família e comunidade.

[INSCREVA-SE](#)



Evento 5 de 7

PALESTRA

SAÚDE FINANCEIRA

Sair do endividamento e evitar novas dívidas.

Objetivo: Promover a reflexão sobre o processo de endividamento e suas consequências, bem como sugerir alternativas viáveis à saúde financeira.



Data
29 de outubro



Horário
8h às 11h



Endereço
Auditório da SMGA
R. Alvorada, 281 - Bosque
(Antigo Hotel Guapindaia)



PALESTRANTE

Kayron Barreto
Economista, MBA em
Perícia e Direito Bancário.

[INSCREVA-SE](#)



PALESTRA

NUTRINDO CORPO E MENTE:
Alimentação saudável influencia na saúde física e mental.

Objetivo: Proporcionar uma reflexão sobre como a dieta equilibrada melhora as funções cerebrais, fortalece a energia vital e reduz riscos de doenças.



Data
30 de outubro



Horário
8h às 11h



Endereço
Auditório da SMGA
R. Alvorada, 281 - Bosque
(Antigo Hotel Guapindaia)



PALESTRANTE
André Cavalcante
Nutricionista

[INSCREVA-SE](#)



RODA DE CONVERSA

CUIDAR DE SI PARA CUIDAR DO OUTRO:
Saúde emocional no ambiente de trabalho!

Objetivo: Refletir sobre saúde mental, com práticas de autocuidado, na rotina de trabalho.



Data
31 de outubro



Horário
8h às 11h



Endereço
Auditório da SMGA
R. Alvorada, 281 - Bosque
(Antigo Hotel Guapindaia)



PALESTRANTE
Érick Ferreira
Psicólogo Organizacional

[INSCREVA-SE](#)

