

SGA lançará pesquisa para obter número de interessados na AGU em se vacinar contra a GRIPE

A Secretaria-Geral de Administração lançará nesse 1º semestre de 2014 a **Campanha Anual de Vacinação Antigripal**. Para tanto, nos próximos dias será encaminhada pesquisa para identificar o quantitativo de servidores interessados em receber as vacinas. É de extrema importância o preenchimento da pesquisa para que possamos obter o quantitativo de servidores interessados em se vacinar.

Objetivando aprimorar o processo de vacinação, bem como ampliar o acesso a todos os servidores da AGU, neste ano as vacinas serão aplicadas em clínicas credenciadas em todo o país. Para tanto, o servidor, após confirmar a intenção em se vacinar, deverá comparecer aos locais que serão divulgados munido de documento de identificação.



Curiosidades sobre a GRIPE:

Você sabia que a influenza é uma infecção viral aguda que afeta o sistema respiratório? A transmissão ocorre por meio de secreções das vias respiratórias da pessoa contaminada ao **falar, tossir, espirrar ou pelas mãos**, que após contato com superfícies recém contaminadas por secreções respiratórias podem levar o agente infeccioso direto à boca, aos olhos e ao nariz.

Os sintomas, muitas vezes, são semelhantes aos do resfriado, como **congestão nasal, tosse, rouquidão, febre variável, mal-estar, mialgia e cefaléia**. A maioria das pessoas infectadas se recupera dentro de uma a duas semanas sem a necessidade de tratamento médico. No entanto, nas crianças muito pequenas, idosos e portadores de quadros clínicos especiais, a infecção pode levar à formas clinicamente graves, pneumonia e morte.

Os médicos recomendam que se tome a vacina **anualmente**, para que a imunidade seja duradoura e abrangente para os tipos virais que circulam a cada ano. A época ideal de se vacinar é durante o outono, até junho, para que os níveis de anticorpos estejam adequados quando o inverno chegar.



A vacina é elaborada com partículas inativas do vírus, não existindo qualquer possibilidade de provocar a doença. Entretanto, é importante saber que, mesmo tomando a vacina, você pode ter gripe, mas provavelmente ela será mais amena do que seria sem a vacina. Outro fato importante é que a vacina não protege contra outras doenças parecidas com a gripe, como o resfriado comum, por exemplo.

Serviço de Táxi nas Unidades de Brasília

A partir do próximo dia 27 de janeiro de 2014, todas as Unidades da AGU em Brasília/DF passarão a utilizar o serviço de táxi para deslocamentos.

A Secretaria-Geral de Administração (SGA) passou a adotar essa nova forma de solicitação/autorização de serviço de transporte desde o dia 16 de dezembro de 2013. O processo ocorreu de forma gradual, tendo as Unidades da SGA como piloto na nova forma de prestação desse serviço.



Para orientar os usuários, foi elaborada Cartilha que contém orientações sobre a prestação do serviço de táxi no Distrito Federal e entorno.

A Cartilha estará disponível na página da SGA na intranet nos próximos dias.

Sete dicas para ajudar você a manter a postura perfeita em diferentes situações do dia a dia

Coluna reta, ombros erguidos e abdômen para dentro: esta linha reta é a postura ideal para manter o corpo e a saúde de todos os músculos. Para conseguir isso, é imprescindível ter o corpo e a mente em forma. Uma boa postura, além de fazer bem para sua coluna, transmite atitude e segurança em si mesmo.

No escritório: manter uma boa postura enquanto trabalha evita dores nas costas. Quando estiver sentado, mantenha as coxas paralelas ao solo e os joelhos ligeiramente mais altos que os quadris;

Ao caminhar: evite deixar os ombros caídos. Imagine que tenha que manter um livro sobre a cabeça. Essa sensação deixará sua postura completamente reta;

Ao dirigir: uma boa postura pode ajudar a evitar acidentes. Coloque o assento de forma que os joelhos fiquem dobrados e um pouco mais altos que o quadril. Alguns aconselham colocar um pequeno apoio na parte lombar da coluna. Nunca se sente sobre ele;

Ao dormir: use um colchão que mantenha a coluna reta. Se você é daquelas que dorme de lado, coloque uma almofada entre os joelhos para manter a coluna alinhada e reta. O tipo de travesseiro que usa também é importante para dar suporte à cabeça e aos ombros;

Ioga: a prática ajuda a melhorar a postura no geral. Ela trabalha os músculos centrais, deixando-os fortes, o que proporciona uma postura mais correta;

Sentado: Evite cruzar as pernas quando está sentada! Isso altera o alinhamento natural do corpo. É aconselhável se sentar com as duas pernas apoiadas no chão e evitar posturas que podem deixar sua coluna torcida;

Para mulheres de salto alto: se ficar encurvada, será mais difícil manter o equilíbrio sobre ele. Tente não andar muito rápido, mantenha o ritmo com os ombros no lugar e a cabeça reta.

Fonte: globo.com

