

Encerramento das Inscrições para Vacinação Antigripe

As inscrições para receber a Vacina Antigripal se encerram na próxima sexta-feira, dia 07 de fevereiro. Para demonstrar interesse, basta preencher a pesquisa enviada pela Secretaria-Geral de Administração a todos os servidores da AGU. **Com esse pré-cadastro, você estará garantindo que receberá a Vacina quando a Campanha ocorrer.** Esta será realizada ainda no 1º semestre desse ano. Para dirimir eventuais dúvidas, deve-se entrar em contato através do e-mail sga.cgdo@agu.gov.br ou agumaisvida@agu.gov.br.



A gripe é uma doença respiratória aguda, causada pelo vírus influenza. Ela é transmitida por meio de gotículas de secreção veiculadas pela tosse, espirro ou mesma conversa com alguém infectado.

A vacina contra gripe é muito segura, sendo usada em todo mundo e é eficaz em cerca de 89% dos casos.

Cerca de 15 dias após a vacinação, já começam a surgir os anticorpos que darão a proteção contra a gripe, sendo que esta proteção máxima será atingida após aproximadamente 45 dias.

E Atenção: o vírus influenza é de fácil contaminação!

Participe dessa Campanha! Preencha a pesquisa e se proteja da gripe!

Curso “Fundamentos para o Uso do Sapiens”



Está disponível, no ambiente virtual de aprendizagem da Escola da AGU, o curso “Fundamentos para Uso do Sapiens”.

O conteúdo do curso, estruturado em duas aulas, trata de noções básicas sobre gestão de arquivos, principais características do Sistema Sapiens, bem como sobre suas funcionalidades.

Os interessados podem fazer as inscrições para o curso por meio do endereço eletrônico <http://ed.agu.gov.br/>. Mais informações poderão ser solicitadas junto à Coordenação de Educação a Distância (COEaD), através do e-mail escolaagu.digital@agu.gov.br, e pelo telefone (61)2026-7348.

Elogio à servidora da DGEP recebida pela Ouvidoria

A Ouvidoria-Geral da AGU recebeu elogio a respeito de servidora da Diretoria de Gestão de Pessoas pela atenção e disponibilidade ao instruir colegas na implantação do Sistema Sapiens. Parabéns, Camila, por ser um exemplo para a SGA! Eis a mensagem recebida:

“Quero elogiar a servidora Camila Cintra Moura pela atenção e disponibilidade para ensinar e instruir todos os servidores da DGEP durante essa fase de implementação do SAPIENS. A Camila está o tempo todo sendo requisitada, muitas vezes deixando acumular seu próprio trabalho para auxiliar outros servidores em suas tarefas. A colaboração da Camila tem sido fundamental para o sucesso, até então, da implementação do SAPIENS na DGEP.”

GEAP— Suspensão da Captação de Clientes



De acordo com o Comunicado nº 010/DGEP/SGA, de 29 de janeiro de 2014, a Diretoria Executiva da GEAP informou que estão suspensas as atividades de captação de clientes em todos os órgãos federais, considerando decisão, em caráter liminar, do Supremo Tribunal Federal, em relação ao decreto presidencial de 7 de outubro de 2013.

Encare seus Medos—Parte 2

Por mais que negue ou finja que não é com você, não adianta: as emoções negativas continuam existindo. A melhor forma de lidar com isso é olhá-las de frente, reconhecê-las. Só assim elas perdem força - e você se torna uma pessoa mais completa



Símbolos e emoções guardados no porão da psique não irão embora. E eles não gostam nada de ficar lá abandonados. Assim como as crianças choram quando querem atenção, a sombra faz um barulho enorme para que a gente preste atenção nela. E dá um jeito então de sair de vez em quando e se infiltrar em nossas ações. É aquele dia em que você, normalmente calmo e equilibrado, se pega gritando com os funcionários. Ou o pai que, num dia de raiva, bate no filho. A pessoa que se orgulha de não ser preconceituosa mas solta uma piada homofóbica, ou um comentário machista, porque afinal "é só uma brincadeira". A sombra também pode se traduzir em sintomas, como ansiedade, depressão, manias diversas. Pode sabotar nossos planos, ao fazer com que comamos ou bebamos demais, por exemplo.

E como a gente faz, então, para lidar com o lado sombrio? O primeiro passo talvez seja o mais difícil: olhar para ele. Como costumamos negar os demônios, muitas vezes nem sabemos que estão lá. Por isso, para conseguir enxergá-los, vale prestar atenção no que dizem colegas, amigos, companheiros. Se muita gente já falou sobre seu mau humor ou arrogância, talvez haja um tiquinho de verdade nos comentários.

Existem outras maneiras de ver a sombra. Uma dica é prestar atenção nos seus sentimentos algumas vezes ao dia. Toda vez que tocar o telefone, por exemplo. Analise como está se sentindo: está bem? Feliz? Em paz? Sua mente está instável, ou aflita, ansiosa, confusa, raivosa? Você ficará surpreso ao perceber o quanto os pensamentos negativos são frequentes.

Outra forma de exercitar o olhar é: a cada vez que perceber que sentiu raiva, inveja, maledicência ou qualquer outro sentimento negativo, permaneça com ele. A monja budista Pema Chödrön fala sobre isso em sua obra *Os Lugares que nos Assustam* (Sextante). Uma de suas sugestões é agir no momento em que o sentimento ocorre: **inspire e expire com ele**, tentando deixar as explicações de lado e ficar apenas com a energia subjacente. Não foque nas razões de sua raiva, por exemplo, mas na raiva em si. Permita-se sentir a raiva, ver como ela pulsa, o que ela o faz sentir, como ela afeta seu corpo; deixe que a raiva o suavize e não que o torne mais rígido e amedrontado. "Quando estamos dispostos a permanecer, ainda que por apenas um momento, com uma energia desconfortável, aprendemos gradualmente a não ter medo dela", escreve Pema Chödrön. Aos poucos, desenvolvemos mais aceitação e abertura para qualquer situação, emoção ou pessoa que apareça.

A irritação pode ser uma das melhores armas para reconhecer nossa sombra. Isso porque, incapazes de olhar para nossos próprios defeitos, costumamos vê-los nos outros. É o que em psicanálise se chama "projeção". É como um espelho: se no fundo eu me acho invejoso, mas não tenho coragem de admitir, vou acabar enxergando a inveja em todas as outras pessoas. É provável que, de todos os possíveis defeitos que as pessoas têm, nenhum me irrite mais que a inveja, pois ela é o reflexo daquilo que não consigo ver em mim. O mesmo acontece com a raiva, o medo, a ansiedade, o ciúme... É sempre bom prestar atenção nas coisas que nos tiram do sério, pois em geral dizem algo sobre nós mesmos.