

Resultados do Projeto Esplanada Sustentável

Em 2013, o Projeto Esplanada Sustentável (PES) foi implantado na AGU em nível nacional. Para tanto, foram adotadas diversas ações visando a racionalização do consumo das despesas de água, energia elétrica, telecomunicações e material de consumo

Conforme Quadro a seguir, a AGU alcançou redução na ordem de R\$ 2,6 milhões de reais, em relação aos gastos efetuados no exercício de 2012:

ADVOCACIA-GERAL DA UNIÃO			
Despesas	Ano 2012	Ano 2013	Economia
Energia Elétrica	9.820.881,75	8.459.427,76	-1.361.453,99
Material de Consumo	4.112.043,97	3.548.605,94	-563.438,03
Telecomunicações	2.822.932,32	2.193.543,63	-629.388,69
Água e Esgoto	1.364.478,86	1.258.841,56	-105.637,30
TOTAL	18.120.336,90	15.460.418,89	-2.659.918,01

Fonte: Siafi

Na despesa **energia elétrica**, a AGU reduziu **R\$ 1.361.453,99** (hum milhão, trezentos e sessenta e um mil, quatrocentos e cinquenta e três reais e noventa e nove centavos). Em **telecomunicações**, economizou-se **R\$ 629.388,69** (seiscentos e vinte e nove mil, trezentos e oitenta e oito reais e sessenta e nove centavos). Em **material de consumo** alcançou-se **R\$ 563.438,03** (quinhentos e sessenta e três mil, quatrocentos e trinta e oito reais e três centavos) de redução. Com relação à despesa de **água e esgoto** obteve-se a redução de **R\$ 105.637,30** (cento e cinco mil, seiscentos e trinta e sete reais e trinta centavos) ao longo do exercício de 2013.

Desde o ano de 2011 a AGU tem adotado ações que visam ao consumo consciente. Portanto, a economia obtida no ano de 2013 foi um significativo avanço, que tem possibilitado o investimento em ações para melhor adequação das instalações da AGU. Esse resultado é fruto de um empenho conjunto de todos os servidores!

Abaixo, entrega do “Selo de Reconhecimento” aos Superintendentes de Administração pelo atingimento das metas do PES no ano de 2013.



22 de março: Dia Mundial da Água

No dia 22 de março, o mundo estará comemorando o Dia Mundial da Água. É uma data que merece reflexão. Em vários lugares—inclusive no Brasil— está sendo enfrentado o problema da escassez da água. A solução demanda ações de vários atores sociais. Um desses atores somos nós consumidores, que temos em nossas próprias mãos a possibilidade de fazer parte da solução do problema.



Se cada um se conscientizar dos problemas existentes em relação à esse valioso bem, cada um levará a todas as funções que desempenha no mundo esta mesma consciência. Nesse sentido, as ações do consumidor individual passam a ter um significado e um impacto para muito além do domínio de sua própria casa, podendo influenciar o consumo de todos aqueles com quem se relaciona, tornando emblemático agir de outra maneira, de modo a só gastar o que realmente é necessário.



Espaço AGU Mais Vida

DEPRESSÃO — Parte 3

Tratamento

Depressão é uma doença que exige acompanhamento médico sistemático. Quadros leves costumam responder bem ao tratamento psicoterápico. Nos outros mais graves e com reflexo negativo sobre a vida afetiva, familiar e profissional e em sociedade, a indicação é o uso de antidepressivos com o objetivo de tirar a pessoa da crise.

Existem vários grupos desses medicamentos que não causam dependência. Apesar do tempo que levam para produzir efeito (por volta de duas a quatro semanas) e das desvantagens de alguns efeitos colaterais que podem ocorrer, a prescrição deve ser mantida, às vezes, por toda a vida, para evitar recaídas. Há casos de depressão que exigem a associação de outras classes de medicamentos – os ansiolíticos e os antipsicóticos, por exemplo – para obter o efeito necessário.

Há evidências de que a atividade física associada aos tratamentos farmacológicos e psicoterápicos representa um recurso importante para reverter o quadro de depressão.

Recomendações

*Depressão é uma doença como qualquer outra. Não é sinal de loucura, nem de preguiça nem de irresponsabilidade. Se você anda desanimado, tristonho, e acha que a vida perdeu a graça, procure assistência médica. O diagnóstico precoce é o melhor caminho para colocar a vida nos eixos outra vez;

* Depressão pode ocorrer em qualquer fase da vida: na infância, adolescência, maturidade e velhice. Os sintomas podem variar conforme o caso. Nas crianças, muitas vezes são erroneamente atribuídos a características da personalidade e nos idosos, ao desgaste próprio dos anos vividos;

* A família dos portadores de depressão precisa manter-se informada sobre a doença, suas características, sintomas e riscos. É importante que se esteja atento à importância da alimentação equilibrada, da higiene pessoal e da necessidade de interagir com outras pessoas. Afinal, trancafiar-se num quarto às escuras, sem fazer nada nem falar com ninguém está longe de ser um bom caminho para superar a crise depressiva.

