

## Release do Diário Oficial da União e do Boletim de Serviço Eletrônico



A Coordenação-Geral de Desenvolvimento Organizacional (CGDO) elabora diariamente o Release do Diário Oficial da União, onde são compartilhadas, via e-mail, todas as publicações da Advocacia-Geral da União nas Seções I, II e III, dentre outras pertinentes.

Desde o dia 10 de Março, a CGDO passou a enviar, também por e-mail, arquivo contendo as publicações semanais do Boletim de Serviço Eletrônico (BSE).

Caso você tenha interesse em receber o Release do DOU, bem como o arquivo do BSE semanal, encaminhe um e-mail para o endereço eletrônico: [sga.cgdo@agu.gov.br](mailto:sga.cgdo@agu.gov.br) e solicite seu cadastramento.

Lembramos que o Release do DOU também está disponibilizado na Intranet da SGA—Publicações—Release do DOU. As publicações do BSE também podem ser encontradas na Intranet, na aba “Biblioteca Digital”.



## Ativação do Sistema Sapiens nas Superintendências de Administração e Unidade de Atendimento em MG

Na semana de 10 a 14 de março, equipe da Coordenação-Geral de Gestão de Documentação e Informação da AGU (CGDI) ministrou curso sobre o SAPIENS nas Superintendências de Administração de Pernambuco, Rio de Janeiro, Rio Grande do Sul, São Paulo e na Unidade de Atendimento em Minas Gerais.

Assim, desde o dia 17 de março de 2014, o cadastro de todos os novos documentos ou processos gerados no âmbito dessas Unidades está sendo feito no Sistema AGU de Inteligência Jurídica — SAPIENS, tendo a função de cadastro de novos processos no Sistema AGUDOC sido desativada.



Os documentos e processos já cadastrados no Sistema AGU-DOC continuarão tramitando normalmente, sendo que o referido Sistema permanecerá funcionando normalmente. Suas funcionalidades apenas não permitirão o cadastro de novos NUPS dessas Unidades.

A Coordenação-Geral de Gestão de Documentação e Informação da AGU (CGDI) é a responsável por dirimir eventuais dúvidas, pelo telefone (61) 2026-8907 ou pelo e-mail [sgagu.cggdi@agu.gov.br](mailto:sgagu.cggdi@agu.gov.br).

# V Seminário Regional sobre Advocacia Pública Federal



Hoje e amanhã estará acontecendo o V Seminário Regional sobre Advocacia Pública Federal. O tema será "Democracia e Advocacia Pública".

**Horário:** das 8h às 18h.

**Local:** Auditório da Escola da AGU - Rua Santa Catarina, nº 480 - Pilotis - Bairro Lourdes - Belo Horizonte/MG.

**Público Alvo:** Advogados da União, Procuradores Federais, Procuradores da Fazenda Nacional, Procuradores do Banco Central e Servidores Técnicos Administrativos da AGU.

Mais informações:

[wanusa.vaz@agu.gov.br](mailto:wanusa.vaz@agu.gov.br) ou

[vladimir.cabana@agu.gov.br](mailto:vladimir.cabana@agu.gov.br)

## Espaço AGU Mais Vida

### DEPRESSÃO — Parte 4

#### 5 Alimentos que ajudam a combater a depressão

**Mel:** esse alimento estimula a produção de serotonina, neurotransmissor responsável pela sensação de prazer e bem-estar. Para usufruir dos benefícios, duas colheres de sobremesa, ao dia, são suficientes.



**Ovos:** "Eles são uma boa fonte de tiamina e a niacina (vitaminas do complexo B), que colaboram com o bom humor", aponta Abykeyla Tosatti. O recomendado é uma unidade por dia, no máximo. Quem tem colesterol alto deve se preocupar com o consumo em excesso, e evitar, principalmente a versão frita.

**Laranja e maçã:** elas ganham destaque porque fornecem ácido fólico, cujo consumo está associado a menor prevalência de sintomas depressivos. Além disso, por ser rica em vitamina C, a laranja promove o melhor funcionamento do sistema nervoso, garante energia, ajuda a combater o estresse e previne a fadiga.

**Leite e iogurte desnatado:** eles são ótimas fontes de cálcio, mineral que elimina a tensão e depressão. "O cálcio ajuda a reduzir e controlar o nervosismo e a irritabilidade. Ele participa também das contrações musculares, dos batimentos cardíacos e da transmissão de impulsos nervosos e regulariza a pressão arterial", explica a nutricionista Abykeyla Tosatti. É recomendado o consumo de 2 a 3 porções por dia.



**Castanha-do-pará, nozes e amêndoas:** elas são ricas em selênio, um poderoso agente antioxidante. As quantidades diárias recomendadas são duas a três unidades de castanha-do-pará ou cinco unidades de nozes ou 10 a 12 unidades de amêndoas. Mas também dá para fazer um mix saboroso dessas oleaginosas.