

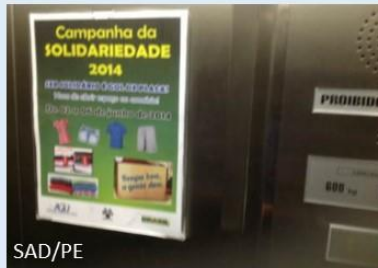
## Campanha da Solidariedade AGU 2014

A Campanha da Solidariedade foi realizada no período de 02 a 06 de junho de 2014 nas Unidades da Advocacia-Geral da União. Ela objetivou promover ações que buscaram a cooperação com aqueles que mais precisam, por meio da adoção de vestuário a instituições de caridade.

Nas regiões Norte Nordeste, foram arrecadadas peças de vestuário em geral. Já nas regiões Centro-Oeste, Sul e Sudeste, foram arrecadadas peças de frio. As doações foram entregues em Instituições de Caridade.



SAD/PE



SAD/PE



SAD/PE



BRASÍLIA/DF



BRASÍLIA/DF

## Visitas do Programa Instalações Eficientes e Sustentáveis (IES) - SP

Na semana de 02 a 06 de junho a Diretora de Planejamento, Orçamento e Gestão, Junia Cristina França Santos Egídio, e o Coordenador-Geral de Planejamento Setorial, Abelardo Scalco Isquierdo, visitaram as Unidades localizadas na cidade de São Paulo para atualizar o *checklist* do IES.

Foram visitadas na cidade de São Paulo as instalações da PRU, PRF, CJU, EAGU, ERCGAU, SAD e Arquivo da PRU e em outras localidades a PSF Osasco e PSF Guarulhos.



Já estão disponibilizados no ambiente virtual de aprendizagem da Escola da AGU (ED) vídeo aulas do Curso Sapiens na Prática. O curso objetiva ensinar como utilizar as funcionalidades do Sistema AGU de Inteligência Jurídica (SAPIENS) com aulas interativas para que os alunos possam se sentir já navegando no Sistema.

As aulas do curso oferecem um treinamento prático e dinâmico, em que foram consideradas as principais rotinas de trabalho das unidades da AGU. A estrutura dele é composta por temas referentes a aplicação das funcionalidades do sistema Sapiens, representada por um tabuleiro de jogo no formato de pista de corrida, em que o aluno pode avançar ou retornar casas.

Na medida em que novas vídeo aulas forem concluídas (ao todo são 17), a Escola da AGU encaminhará um comunicado ao aluno. A cada tema concluído na plataforma de ensino, há o registro do status do aluno (ambientação/aula/avaliação).

Quando da conclusão de todas as aulas e avaliações, o aluno estará apto a emitir seu certificado.

Acesse as vídeo aulas do Curso Sapiens na Prática através do endereço <http://ed.agu.gov.br>.

## Espaço AGU Mais Vida

# Tendinite



Fonte: <http://www.mundodastribos.com/dicas-para-aliviar-a-tendinite.html>

O objetivo do tratamento para tendinite é aliviar a dor e reduzir a inflamação.

Repouso ou imobilização dos tendões afetados é útil para a recuperação.

Pode-se conseguir isso utilizando uma tala ou um suporte removível. A aplicação de calor ou frio na área afetada pode ajudar. Medicamentos anti-inflamatórios como aspirina e ibuprofeno, também podem reduzir a dor e a inflamação. Injeções de esteroides na bainha do tendão podem ser muito úteis no controle da dor, permitindo a prática da fisioterapia.

Fisioterapia que alongue e fortaleça o músculo e o tendão é essencial. Isso pode restaurar a habilidade do tendão de funcionar corretamente, agilizar a cura e prevenir lesões futuras. Raramente é necessária uma cirurgia para remover fisicamente o tecido inflamatório ao redor do tendão.

### Expectativas

Os sintomas da tendinite diminuem com tratamento e repouso. Se a lesão for causada por excesso de uso, uma mudança nos hábitos do trabalho pode ser indicada para prevenir a recorrência do problema.

### Complicações Possíveis

- Inflamação de longa duração aumenta o risco de futuras lesões, como um rompimento;
- Os sintomas da tendinite retornam.

### Prevenção

- Evite movimentos repetitivos e excesso de uso de braços e pernas;
- Mantenha todos os músculos fortes e flexíveis;
- Aqueça-se fazendo movimentos em um ritmo lento antes de iniciar uma atividade vigorosa.