

Coleta Seletiva na 5ª Região—Descarte de papel

Nos meses de abril, maio e junho, a Superintendência de Administração em Pernambuco realizou o descarte normal de papel, o que totalizou 190,39kg. Com o descarte extra do Arquivo da PRU-5ª, obteve-se o montante de 1359,61kg. Ao todo, foram 1550kg de descarte ao longo dos três meses! Esse resultado foi uma ação conjunta da PRU/5ª, CJU/PE e SAD/PE.



Coral “Vozes da União” no Seminário Regional da AGU da 5ª região



No próximo dia 05 de agosto de 2014, a partir das 08:00, acontecerá uma apresentação do Coral “Vozes da União”, na Procuradoria-Regional Federal na 5ª Região – PRF no *Seminário Regional da AGU da 5ª Região*.

O Coral é um curso de formação apoiado pela EAGU e EAGU/PE, com a finalidade de unir pessoas e despertar o trabalho em equipe, bem como minimizar o estresse do ambiente de trabalho com processos. São componentes do Coral Vozes da União servidores públicos das Unidades da Procuradoria-Regional da União na 5ª Região – PRU5ª, da Superintendência da Administração em Pernambuco – SAD/PE

e da Procuradoria-Regional Federal na 5ª Região – PRF5ª.

O Seminário Regional da AGU da 5ª Região acontecerá no Auditório do Banco Central, localizado na Rua Aurora. A participação do Coral conta com a colaboração da Escola da AGU.

Dicas do Projeto Esplanada Sustentável—PES



Desligue o computador!

Muita gente tem o hábito de deixar o computador ligado ininterruptamente, às vezes fazendo downloads, às vezes por pura comodidade. Desligue o computador sempre que for ficar mais de 2 horas sem utilizá-lo e o monitor por até quinze minutos.

Espaço AGU Mais Vida

Cuide do seu bem-estar

Esteja mais atento às coisas simples da vida: dormir melhor, caminhar em uma praça, estar com os amigos. Cuide bem de seu corpo e mente para ter bem-estar e auto-estima. Procure sempre se conhecer para saber o que lhe dá mais prazer. Tudo isso leva naturalmente ao sorriso. Incorpore o bom humor no seu dia-a-dia. Vista-se de sorrisos e abrace o mundo com toda a sua atenção e delicadeza.

Mantenha bons pensamentos

Pensamentos negativos só ocupam espaço mental e atrapalham a produtividade. Assim que as pessoas param de pensar em coisas que elas não têm o controle ou não podem mudar, elas conseguem concentrar seus esforços em ações e pensamentos positivos. Os profissionais que sentem um pensamento negativo devem parar para ter um "minuto de felicidade" para voltar a se sentirem bem.



Hepatite C

É causada por um vírus transmitido principalmente pelo sangue contaminado, mas a infecção também pode passar pelas vias sexual e vertical (da mãe para filho). O portador do vírus da hepatite VHC pode desenvolver uma forma crônica da doença que leva a lesões no fígado (cirrose) e câncer hepático. Não há vacina contra a doença.

Sintomas

É assintomática na maioria dos casos. Em algumas situações, pode ocorrer uma forma aguda da enfermidade que antecede a forma crônica. Nesses casos, o paciente pode apresentar mal-estar, vômitos, náuseas, pele amarelada (icterícia), dores musculares. No entanto, a maioria dos portadores só percebe que está doente anos após a infecção, quando apresenta um caso grave de hepatite crônica com risco de cirrose e câncer no fígado.

Tratamento

Consiste na combinação de interferon (substância antiviral produzida por nosso organismo e que combate o vírus da hepatite C) injetável três vezes por semana associado a uma droga (ribaveriva) administrada por via oral por um tempo que varia entre seis meses e um ano. Esses medicamentos são distribuídos gratuitamente pelo SUS.

Recomendações

- Fique longe das bebidas alcoólicas, se é ou foi portador do VHC;
- Certifique-se de que todo o material utilizado para coleta de sangue seja descartável;
- Verifique se agulhas ou qualquer outro objeto que entre em contato com sangue é descartável ou está devidamente esterilizado;
- Leve seu próprio material quando for à manicure;
- Se quiser engravidar ou estiver grávida, faça o teste para saber se é portadora do vírus da hepatite C
- Só tenha relações com preservativo;
- Tome as vacinas contra as hepatites A e B, a vacina contra gripe todos os anos e a vacina contra pneumonia, se é portador do VHC.