

Novidade!

A partir de 3/9/2014, será publicado quinzenalmente o Informativo da Coleta Seletiva - CS/AGU. O propósito do informativo é tornar conhecidas as ações e os resultados alcançados, como também, conscientizar sobre as questões de sustentabilidade. A CS é um dos instrumentos da Política Nacional de Resíduos Sólidos - PNRS.

Instituída pelo Decreto nº 5.940/2006, a Coleta Seletiva Solidária possui, entre outros objetivos, a busca por melhores práticas na preservação do meio ambiente e a inclusão social dos catadores de materiais reciclados.



A Coleta Seletiva é uma prática da A3P/AGU.
A AGU/A3P está no menu em destaque na página www.agu.gov.br
Fale conosco: ccs.sad.df@agu.gov.br

2º Prêmio por Desempenho Funcional



A data da indicação dos servidores ao 2º Prêmio de Desempenho Funcional foi prorrogada até **12 de setembro de 2014**.

A documentação prevista no Edital nº 01 deverá ser encaminhada ao Comitê Gestor do Programa AGU Mais Vida, pelo Sistema Sapiens ou para o endereço: SIG Quadra 06, Lote 800 Edifício Sede II – 2º Andar – Sala 220 – Brasília/Distrito Federal – CEP: 70.610-460.

Todos os normativos relacionados ao 2º Prêmio por Desempenho Funcional, assim como a Ficha de Indicação e o Termo de Cessão de Direitos para o Uso de Imagem estão disponíveis na intranet—institucional—SGA— Agu Mais Vida—2º Prêmio por Desempenho Funcional e Concessão de Condecorações.

A solenidade de entrega dos prêmios está agendada para o dia 12 de novembro de 2014, durante o 17º Seminário Brasileiro da Advocacia-Pública.

Dicas do Projeto Esplanada Sustentável—PES



Deixe o carro em casa!
Ande mais a pé e de bicicleta.
Ao invés de queimar gasolina você queima
calorias!

Espaço AGU Mais Vida

A depressão tem cura!

Se você se sente triste sem que consiga identificar uma causa específica dessa tristeza, se sente sem energia, desanimado ou não quer sair nem ver ninguém e se várias coisas que você gostava “perderam a graça”, não lhe trazem mais prazer, tudo isso há mais de duas semanas, é bem possível que você esteja com depressão.

A depressão, se não tratada, piora gradativamente e pode impedir sua felicidade e te incapacitar para o trabalho. A sua origem combina fatores hereditários e ambientais. A boa notícia é que a depressão tem tratamento e cura. Busque tratamento com médicos especializados. Quanto mais cedo você começar a se tratar, mais fácil será a melhora.



Hipertensão

O que é Hipertensão?

A hipertensão arterial ou pressão alta é uma doença caracterizada pela elevação dos níveis tensionais no sangue. É uma síndrome metabólica geralmente acompanhada por outras alterações, como obesidade. Cerca de 20% da população brasileira é portadora de hipertensão, sendo que 50% da população com obesidade tem a doença. A hipertensão pode acontecer quando nossas artérias sofrem

algum tipo de resistência, perdendo a capacidade de contrair e dilatar, ou então quando o volume se torna muito alto, exigindo uma velocidade maior para circular. Hoje, a hipertensão é a principal causa de morte no mundo, pois pode favorecer uma série de outras doenças.

Quando o seu coração bate, ele contrai e bombeia sangue pelas artérias para o resto do seu corpo. Esta força cria uma pressão sobre as artérias. Isso é chamado de pressão arterial sistólica, cujo valor normal é 120 mmHg (milímetro de mercúrio). Uma pressão arterial sistólica de 140 ou mais é considerada hipertensão. Há também a pressão arterial diastólica, que indica a pressão nas artérias quando o coração está em repouso, entre uma batida e outra. Um número normal de pressão arterial diastólica é inferior a 80, sendo que igual ou superior a 90 é considerada hipertensão.

A hipertensão pode ser dividida em três estágios, definidos pelos níveis de pressão arterial. Esses números, somados a condições relacionadas que o paciente venha a ter, como diabetes ou histórico de AVC, determinam se o risco de morte cardiovascular do paciente é leve, moderado, alto ou muito alto. Além disso, quanto mais alta a pressão arterial, maior a chance de o paciente precisar usar medicamentos. Estágio I: hipertensão acima de 140 por 90 e abaixo de 160 por 100; Estágio II: hipertensão acima de 160 por 100 e abaixo de 180 por 110 Estágio III: hipertensão acima de 180 por 110.

