

Inicia hoje a Pesquisa da Campanha de Vacinação 2015

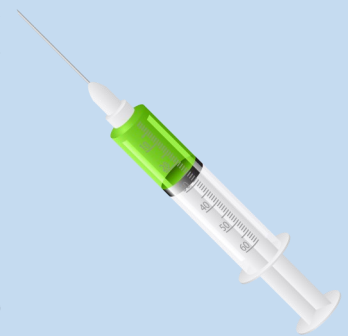
A partir de hoje, 26 de janeiro de 2015, a Secretaria-Geral de Administração abre o prazo para o preenchimento do questionário que visa identificar o número de interessados em receber a Vacina Antigripal.

O link para preenchimento da pesquisa foi enviado a todos os servidores da Advocacia-Geral da União, em todo o país. O prazo para manifestar interesse encerra-se na sexta-feira, dia 06 de fevereiro de 2015.

É importante lembrar só será incluído na listagem da vacina quem manifestar interesse **exclusivamente** por meio da pesquisa. Não serão aceitos outros meios em nenhuma hipótese.

Eventuais dúvidas podem ser dirimidas através do e-mail agumaisvida@agu.gov.br.

A prevenção é uma ação do Programa AGU Mais Vida!



Economia de Serviços Postais



A Coordenação-Geral de Documentação e Informação (CGDI) tem gerenciado a economia em termos orçamentários da Advocacia Geral da União (AGU) no que tange à utilização do contrato dos Correios e o monitoramento com o serviço de táxi, este utilizado pelos mensageiros que fazem a entrega de toda a documentação da AGU em Brasília, Edifício sede I e II.

Em virtude do uso eficiente do Sistema da AGU de Inteligência Jurídica (SAPIENS), que permite o cadastro e tramitação da documentação de forma completamente eletrônica, foram cancelados vários percursos de malotes e evitadas postagens pois não se fez mais necessário o encaminhamento de forma física.

Com isso, o contrato de serviços postais foi reduzido em R\$230.437,37 (32,67%) e o serviço de malote reduzido em R\$55.179,71 (23,82%). A CGDI, ao passar a utilizar o serviço de táxi para os mensageiros realizarem as entregas, mantendo a eficácia do serviço, comprovadamente reduziu despesas relativas a transporte!

Suspensão das Mensagens Aniversariantes



O Programa AGU Mais Vida informa que o sistema que encaminha e-mails de felicitações para os aniversariantes, bem como de lembretes aos colegas de trabalho, está temporariamente suspenso.

O sistema sofrerá manutenção evolutiva e ainda não há data prevista para o seu retorno. Em data oportuna serão transmitidas novas informações.

Hidrate-se já!



Boa parte das reações que garantem um bom funcionamento de nosso corpo depende de líquidos, sobretudo da água. Portanto, **não espere ter sede para se hidratar.**

Procure valorizar o grande percentual de água que faz parte de seu corpo e melhore sua resposta ao exercício físico, à função dos rins, do intestino e do sistema cardiocirculatório ao manter uma boa hidratação e o equilíbrio do líquido corporal --urina clara e abundante indica que a hidratação está no caminho certo. Dias quentes e úmidos pedem atenção redobrada.

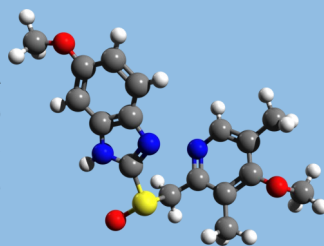
Não há dúvidas de que **a melhor maneira de se cuidar é por meio da ingestão de água.** Em geral, a recomendação fica em torno de **dois litros por dia**, o equivalente a oito copos. Para atingir esse objetivo, **acrescente à sua dieta chás**, que, além de hidratar, ajudam na aceleração do metabolismo.

Aposte também em sucos de frutas e água de coco. Não podemos esquecer que sucos de fruta são fontes de potássio, mineral importante que deve ser repostado em situações em que há grande produção de suor. Eles também contêm sódio, que é perdido pelo suor.

Lembre-se que nem todos os líquidos colaboram com a hidratação. O consumo de refrigerantes, por exemplo, tem efeito contrário. Ele não satisfaz a necessidade de água do organismo e provoca a sua perda por meio da urina, o que aumenta a carência de água, e, portanto, a sede.

Nova molécula com potencial de prevenção do Diabetes.

O Diabetes é uma das epidemias de maior crescimento do mundo. A obesidade é um fator-chave do diabetes tipo 2, uma vez que o excesso de gordura abdominal faz com que células de gordura parem de liberar um produto químico "pró-inflamatório", que pode tornar o corpo menos sensível à insulina que produz e atrapalhar a capacidade de as células de insulina cumprirem a sua função.



Isto é conhecido como resistência à insulina, um disparador principal da Diabetes Tipo 2. A equipe de pesquisa da Universidade de Maynooth, liderada por Paul Moynagh, professor de Imunologia, descobriu uma proteína no corpo chamado 'Pellino3' que pode bloquear a inflamação e, assim, evitar a resistência à insulina e diabetes.

"A identificação deste novo papel para Pellino3 é um avanço extremamente emocionante e que poderia ter implicações importantes para a luta contra doenças como a diabetes tipo 2", disse Moynagh.

Medicalxpress.com



**Papel reciclado,
papel limpo.**

*A Cada 50 kg de
papel usado
destinado à
reciclagem evita o
corte de uma árvore.*

*O consumo de água
no processo de
reciclagem também é
50% menor.*

*No Brasil, apenas 37 %
do papel produzido vai
para a reciclagem. De
todo o papel reciclado,
80% é destinado à
confeção de
embalagens, 18% para
papéis sanitários e
apenas 2% para a
impressão.*

Fonte: Cartilha de Boas Práticas Sustentáveis—TRT 9

AGU
ADVOCACIA-GERAL DA UNIÃO

Fale com a SGA:
sga.cgdo@agu.gov.br