

## Campanha de Vacinação 2015

**E**m breve será realizada licitação para a escolha da empresa que realizará a vacinação dos servidores da Advocacia-Geral da União e da Procuradoria-Geral Federal. Em data oportuna serão divulgadas as datas, horários, bem como outras informações pertinentes. A Secretaria-Geral de Administração trabalha para que a Campanha ocorra no mês de Abril.



Nas capitais a vacinação ocorrerá nas próprias instalações da AGU. Nas demais localidades, a vacinação ocorrerá em clínicas credenciadas.

Ressalta-se que só serão vacinados os servidores que manifestaram interesse no período estabelecido, cujos nomes constarão de listagem. Conforme já informado, não serão aceitas novas adesões à Campanha de Vacinação 2015. Para receber a vacina, o servidor deverá portar a identidade e informar o número da matrícula SIAPE.

Maiores informações poderão ser obtidas pelo e-mail [agumaisvida@agu.gov.br](mailto:agumaisvida@agu.gov.br).

## Certificados Digitais—Tokens



**O**s certificados digitais do tipo A3, padrão ICP Brasil, eram providos pela AGU para seus servidores (membros e técnico-administrativos) por intermédio do Convênio de Cooperação nº 02/2010 entre a AGU e a

Caixa Econômica Federal, sem custos para a AGU.

No final de janeiro deste ano, a Caixa Econômica Federal comunicou a SGA que não mais emitiria certificados digitais no âmbito do referido Convênio, uma vez que os 8.000 (oito mil) previstos já haviam sido emitidos.

Após tomar conhecimento deste fato, a SGA tentou firmar novo Convênio com a CAIXA, entretanto, esta informou que nova contratação somente seria possível mediante a cobrança pela emissão dos Certificados Digitais, o que exige uma licitação.

A SGA está adotando todas as providências para a contratação, em medida de urgência, de uma solução para o provimento dos certificados digitais do tipo A3, padrão ICP Brasil.

## Não exagere nos problemas

**N**ão fique exagerando quando fala de seus problemas, pois você mesmo vai acabar acreditando que a vida é uma empreitada fracassada.

Dê a verdadeira dimensão aos seus problemas. Problemas pequenos são pequenos, e na maioria das vezes são pequenos.

Não dramatize. Não aumente o tamanho dos problemas. Deixe-os na proporção exata.

Localize-os no tempo. Não é razoável antecipar muito a preocupação com coisas que podem acontecer lá na frente. Muitas dessas coisas sequer acontecerão.

Não deixar os problemas aumentarem na nossa cabeça é uma questão de disciplina e atitude. Temos que promover uma faxina na nossa mente para não juntar tanto entulho tóxico. Dificuldades que inventamos, conflitos que não existem e ressentimentos que carregamos sem qualquer necessidade.

Pense mais nas soluções e menos no problema e isso também vai minimizar a sua dimensão.

Converse com um amigo que já resolveu um problema similar e vai ver que os caminhos da solução não são assim tão tortuosos.

*Rubens Sakay - projetosejafeliz.com*



### Benefícios da Reciclagem:

*As garrafas de refrigerantes tipo PET são transformadas em tecido para fazer calça jeans e camiseta;*

*A reciclagem de plásticos pode produzir carpetes, mangueiras, cordas, sacos, para-choques;*

*A reciclagem de embalagens longa vida pode substituir o amianto na produção de telhas;*

*Estes são apenas alguns dos inúmeros produtos que a reciclagem proporciona à sociedade, à economia e ao meio ambiente.*

*Guia de Boas Práticas para o Servidor - IBGE*

## Colesterol Bom X Ruim

**A** pesar de ser visto como vilão, o colesterol é um tipo de gordura essencial para o organismo.

Essa gordura é necessária para a produção de novas células, sais biliares, vitamina D e de hormônios esteroides, como testosterona e progesterona.

O problema é que em excesso traz prejuízo à saúde.

De acordo com nutricionistas, a primeira medida para barrar a evolução dessa gordura é modificar a dieta. “Essa é a forma preferencial de tratamento”, afirmam.

Portanto, para não ter surpresas desagradáveis ao se submeter ao exame de sangue (que deve ser realizado anualmente), é bom ficar de olho naquilo que coloca no prato. Alimentos de origem animal, por exemplo, são campeões em colesterol. Por outro lado, há aqueles que são verdadeiros aliados, pois ajudam a reduzir as taxas dessa substância no sangue.

Por isso não exagere em carnes e laticínios, por outro lado, inclua na dieta aveia, soja, aposte também em chá verde e suco de uva integral.

[saude.ig.com.br](http://saude.ig.com.br)



Fale com a SGA:  
[sga.cgdo@agu.gov.br](mailto:sga.cgdo@agu.gov.br)