

Campanha de Vacinação 2015

Devido a um problema ocorrido no processo licitatório para escolha da empresa que realizará a Campanha de Vacinação na AGU 2015, o edital foi republicado e, por isso, haverá um atraso na data de aplicação das vacinas.

Em breve o Programa AGU Mais Vida publicará informações detalhadas. Dúvidas pelo e-mail agumaisvida@agu.gov.br

Sistema de Gestão de Pessoas do Governo Federal—SIGEPE

O SIGEPE é o novo sistema de gestão de pessoas do Governo Federal, criado para substituir o SIAPENET. Nele, os servidores ativos, aposentados e pensionistas podem consultar seus dados funcionais, emitir contracheques dos últimos doze meses e comprovante de rendimentos anual para fins de imposto de renda.



Como acessar?

O acesso pode ser feito pelo Portal do Servidor do Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão: servicosdoservidor.planejamento.gov.br

Ao acessar a página, basta clicar em “SIGEPE Servidor” e na nova página selecionar a opção “Sou Servidor ou Pensionista e Li as Instruções de Acesso”. Em seguida, o acesso pode ser feito com ou sem certificado digital.

Esqueceu a senha?

Nesse caso, clique em “Precisa de Ajuda?” e selecione a opção “Esqueci minha senha”. Clique em AVANÇAR. Na tela seguinte serão solicitadas estas informações que DEVEM ser as mesmas que constam no SIAPE: CPF, data de nascimento, RG/UF, Primeiro nome da mãe, Código de segurança.

Não lembra de algum dado ou a sua senha está bloqueada?

Mande uma mensagem para cogep.cadastro@agu.gov.br e solicite os dados necessários ou o desbloqueio da senha.

Para obter o código de segurança, basta clicar em “Clique aqui para obter o código de segurança”. O código será encaminhado para o e-mail que estiver cadastrado nos registros do SIAPE. Após o recebimento do código e preenchimento na tela do SIGEPE, o servidor deverá clicar em “Recuperar Senha”. A senha temporária será encaminhada para o mesmo e-mail.

Em seguida, basta seguir as orientações contidas no e-mail, digitar a senha temporária e a nova senha. Pronto! Agora os dados e informações podem ser consultados no novo SIGEPE.

Observação: há casos em que o número de RG cadastrado no SIAPE é o número da carteira da respectiva entidade de Classe, por exemplo, OAB, CREA, CRA, dentre outras.

De acordo com a Portaria SEGEP nº 73, de 06 de abril de 2015, **é obrigatória** a informação do endereço eletrônico (e-mail) de uso pessoal, o qual será considerado o principal meio de comunicação com os servidores, aposentados, pensionistas e empregados públicos. A atualização do endereço de e-mail será realizada anualmente no processo de atualização cadastral, sempre no mês de aniversário.

Os Benefícios dos Exercícios na Água

Não é de hoje nossa relação íntima com a água. Do embrião ao nascimento, fomos desenvolvidos no ambiente líquido; a primeira atividade física da criança é a natação; o corpo humano possui cerca de 65% de água em homens adultos e 60% em mulheres adultas.



Dicas Conscientes

*Se cada um dos brasileiros diminuísse em **apenas 1 minuto** o seu tempo de banho no chuveiro, a energia economizada em um ano equivaleria a 15 dias de operação da Usina de Itaipu em sua geração máxima.*

*A instalação de aeradores nas torneiras pode gerar uma grande economia. Por exemplo, esta instalação na torneira da cozinha de 12 apartamentos pouparia, ao longo de um ano, **água suficiente para encher uma piscina olímpica.***

*A água que vaza por um orifício de 2mm em um caso em um dia é **equivalente à água usada em uma lavagem de roupas na máquina de lavar.***

A verdade é que o contato com a água nos dá uma sensação de bem-estar físico e mental. Então, que tal praticar o seu exercício na água?

A hidroginástica é uma atividade aparentemente mais fácil, pois como a resistência da água é muito maior que a do ar, a velocidade dos movimentos aquáticos é menor, dando essa falsa percepção para quem está fora da piscina. Mas no exercício aquático, principalmente por esse motivo, é possível desenvolver os principais componentes da aptidão física como a força muscular, resistência cardiorrespiratória, resistência muscular, flexibilidade e equilíbrio.

Outra propriedade física importante do meio aquático é o empuxo, força inversa à gravitacional, responsável pela redução do peso corporal de 50 a 70% e consequente redução do impacto nas articulações. Talvez, este seja o principal motivo pelo qual muitos médicos, fisioterapeutas e professores de educação física indicam a hidroginástica a indivíduos lesionados, a gestantes e aos idosos.

bodytech.com

Anorexia

Anorexia é um distúrbio alimentar relacionado à insatisfação exagerada com o peso corporal. Achando-se sempre acima do ideal, a pessoa acometida procura obsessivamente por um suposto emagrecimento. Assim, tende a jejuar, forçar vômitos, fazer exercícios físicos em frequência e intensidade exagerados, e tomar laxantes e diuréticos; mesmo se apresentando extremamente magro.



As causas deste distúrbio estão relacionadas à soma de fatores como pré-disposição genética, e a imposição de um padrão estético magro como sendo sinônimo único de beleza. Acometendo principalmente mulheres.

Problemas como desidratação, anemia, hipoglicemia, insuficiência renal, atrofia muscular, descompasso cardíaco, perda de massa óssea, maior suscetibilidade a infecções, dentre outros podem ocorrer.

brasilecola.com

AGU
ADVOCACIA-GERAL DA UNIÃO

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