

## ***Reajuste das Tarifas e Cancelamento Percursos Malote***

**A** Coordenação-Geral de Gestão da Documentação e Informação comunicou que a Empresa Brasileira de Correios e Telégrafos (ECT) promoveu o reajuste de tarifas, o que impõe a busca pela racionalização e otimização dos serviços postais contratados, objetivando manter a prestação dos serviços com qualidade e economicidade.

Ressalta-se que ao serem realizados estudos após a implantação do SAPIENS, foram detectados alguns trechos de malote que serão cancelados pois se encontram subutilizados, em razão do alto índice de troca de sacolas vazias nos dias acordados.

Entretanto, cumpre destacar que as atividades das Unidades titulares dos trechos supracitados não sofrerão nenhum prejuízo, devendo migrar eventuais necessidades de postagem para o **serviço de logística reversa**, o qual permite ser utilizado de forma flexível em qualquer data e ocasião, conforme necessidade da unidade ou do órgão judiciário emissor.

Eventuais dúvidas poderão ser sanadas junto à Coordenação-Geral de Gestão de Documentação e Informação (CGDI) pelos telefones (61) 2026-8009 e (61) 2026-8470.

## ***Plano de Saúde SulAmérica—Isenção Parcial de Carências***



**A** través de Comunicado, a Diretoria de Gestão de Pessoas tornou pública a informação de que a SulAmérica, após negociação firmada com a Aliança Administradora de Planos e Benefícios, oferece aos membros e servidores da AGU isenção de carências nos seus planos de saúde, exceto para partos e doenças e lesões pré-existentes.

A adesão ao plano de interesse deve ser feita até o dia 15 de maio de 2015.

Para aderir ou obter mais informações, entre em contato com a Central Aliança pelo telefone 3004 7009. A Aliança também possui postos de atendimento fixos em Brasília, no Edifício Sede II (telefone 2026 7942) e no Edifício Sede I (telefone 2026 9100) das 14h às 18h.

## ***Copa do Mundo – Compensação de horas não trabalhadas***

**A** Diretoria de Gestão de Pessoas informou que, nos Termos do Ofício-Circular nº 08/2015/SEGEP-MP, de 28/4/2015, o prazo para a compensação das horas não trabalhadas nos dias de jogos da Copa do Mundo FIFA 2014 de Futebol fica prorrogado para até o dia 31 de maio de 2015.



# Sedentarismo na Infância



A maioria das pessoas tem notado que as crianças não brincam mais nas ruas, passam muito tempo na frente da TV e do computador e comem *fast food*, salgadinhos, doces e refrigerantes em excesso.

Entretanto, o que a maioria das pessoas ainda não sabe é que a infância inativa pode gerar a diminuição da

expectativa de vida

Hoje é estimado que a expectativa de vida das crianças com 10 anos de idade seja menor que a de seus pais. Em resumo, essa geração irá viver 5 anos a menos por causa do sedentarismo.

Esse mal é inclusive uma causa muito provável da obesidade na criança e no jovem, já que hábitos inativos contribuem para uma diminuição do gasto calórico diário.

A televisão ocupa horas vagas em que a criança poderia estar realizando outras atividades. Além disso, a criança frequentemente come na frente da televisão, e grande parte das propagandas vendem alimentos não nutritivos e ricos em calorias.

**Os pais podem realizar muitas ações para combater esse mal**, confira algumas dicas para incentivar uma vida mais ativa para as crianças:

- estimular desde pequenos;
- ser o exemplo;
- certificar-se de que a criança está se divertindo;
- propor passeios e atividades diferentes;
- estipular horários para TV, computador e tablete.

## 5 razões pelas quais você deve comer de 3 em 3 horas

1. **Aumenta o teu metabolismo:** Cada vez que você ingere um alimento, o teu organismo terá de gastar energia para o digerir.

2. **Evita ataques de fome:** O que muitas vezes acontece quando não se alimenta a cada 3 horas é que você acaba por comer doces ou comidas com muita gordura ao invés de alimentos saudáveis.

3. **Mantém os teus níveis de energia altos:** A importância da alimentação no nosso corpo funciona mais ou menos como a importância do combustível para o automóvel.

4. **Evita a destruição dos músculos:** Ficando muitas horas sem comer o nosso organismo fica privado de receber os alimentos, então vai buscá-los nos nossos músculos.

5. **Diminui a armazenagem de gordura:** Comer de 3 em 3 horas vai evitar que o teu corpo desencadeie o mecanismo de sobrevivência, que vai provocar armazenagem de gordura.



## Dicas Conscientes

**Reutilize a água liberada pela máquina de lavar.** É só colocar um balde na saída de água e reaproveitá-la para lavar a calçada ou o carro, por exemplo.

**Pare de usar a mangueira para lavar áreas externas e o carro.**

**Colete a água da chuva.** Coloque baldes de água no quintal para coletar água da chuva e utilize para regar plantas ou lavar o chão.

**Encha as máquinas de lavar roupa e louça.** Lavar tudo de uma vez, usando a capacidade plena das máquinas, é a melhor forma de aproveitar a água utilizada.



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