

## Campanha de Vacinação 2015

**A** Campanha de Vacinação AGU 2015 terá início no dia 25 de Maio.

A partir da próxima sexta-feira, dia 22 de maio, o cronograma de vacinação, com as datas, horários e locais estarão disponíveis na página da Secretaria-Geral de Administração (SGA). As informações serão atualizadas diariamente.

Em todas as capitais do país a vacinação ocorrerá nas instalações da AGU. Nas demais localidades, a vacinação ocorrerá em clínicas credenciadas, até o dia 12 de junho de 2015.

Ressalta-se que só serão vacinados os servidores que **manifestaram interesse previamente**, cujos nomes constarão de listagem. Para receber a vacina, o servidor deverá portar a identidade e informar o número da matrícula SIAPE.

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

### Curiosidades:

Você sabia que a influenza é uma infecção viral aguda que afeta o sistema respiratório? A transmissão ocorre por meio de secreções das vias respiratórias da pessoa contaminada ao **falar, tossir, espirrar ou pelas mãos**, que após contato com superfícies recém contaminadas por secreções respiratórias podem levar o agente infeccioso direto à boca, aos olhos e ao nariz.

**Os sintomas**, muitas vezes, são semelhantes aos do resfriado, como congestão nasal, tosse, rouquidão, febre variável, mal-estar, mialgia e cefaléia. A maioria das pessoas infectadas se recupera dentro de uma a duas semanas sem a necessidade de tratamento médico. No entanto, nas crianças muito pequenas, idosos e portadores de quadros clínicos especiais, a infecção pode levar à formas clinicamente graves, pneumonia e morte.

Os médicos recomendam que se tome a vacina **anualmente**, para que a imunidade seja duradoura e abrangente para os tipos virais que circulam a cada ano. A época ideal de se vacinar é durante o outono, até junho, para que os níveis de anticorpos estejam adequados quando o inverno chegar.

A vacina é elaborada com partículas inativas do vírus, não existindo qualquer possibilidade de provocar a doença. Entretanto, é importante saber que, mesmo tomando a vacina, você pode ter gripe, mas provavelmente ela será mais amena do que seria sem a vacina. Outro fato importante é que a vacina não protege contra outras doenças parecidas com a gripe, como o resfriado comum, por exemplo.



## Yoga no Período Menstrual: Pode ou não?



Muitas mulheres têm dúvida sobre como deve ser a prática de Yoga no período menstrual, principalmente em relação às posturas invertidas nesses casos, os professores costumam dar variações dos ásanas (posturas) às alunas nesta fase do ciclo.

As posturas invertidas devem, sim, ser evitadas, pois, além do posicionamento do corpo, desfavorável para a eliminação, elas exigem bastante esforço da praticante, o que pode influenciar energeticamente no período.

O período menstrual também costuma causar algum desconforto e um pouco de fraqueza na maioria das mulheres, e uma prática muito vigorosa deve ser evitada, procurando assim não ir ao limite da força e do alongamento, sem interferir no ciclo.

Além disso, o Yoga mexe com movimentos energéticos do nosso corpo (como respiração e excreção), que podem interferir no ciclo menstrual e até causar uma “desregularem” no processo.

Assim, quanto estiver nesta fase, avise seu professor para que ele recomende a melhor prática respeitando seu organismo.

bt.com



### Dicas para Economizar Energia Elétrica

1. Utilize lâmpadas mais econômicas;

2. *Use a luz natural, através de claraboias, grandes aberturas, iluminação zenital, prateleiras de luz, etc. Coloque as mesas de trabalho e de leitura próximas às janelas;*

3. Pinte os ambientes de cor clara, especialmente os tetos, que refletem e espalham a luz pro todo o ambiente;

4. Use fotocélulas nos ambientes externos, assim as luminárias só acendem à noite (como nos postes de iluminação pública);

5. Instale um sistema solar de aquecimento de água

coletivoverde.com

## Depressão

Depressão é uma doença psiquiátrica, crônica e recorrente, que produz uma alteração do humor caracterizada por uma tristeza profunda, sem fim, associada a sentimentos de dor, amargura, desencanto, desesperança, baixa autoestima e culpa, assim como a distúrbios do sono e do apetite.



É importante distinguir a tristeza patológica daquela transitória provocada por acontecimentos difíceis e desagradáveis, mas que são inerentes à vida de todas as pessoas, como a morte de um ente querido, a perda de emprego, os desencontros amorosos, os desentendimentos familiares, as dificuldades econômicas, etc. Diante das adversidades, as pessoas sem a doença sofrem, ficam tristes, mas encontram uma forma de superá-las. Nos quadros de depressão, a tristeza não dá tréguas, mesmo que não haja uma causa aparente. O humor permanece deprimido praticamente o tempo todo, por dias e dias seguidos, e desaparece o interesse pelas atividades, que antes davam satisfação e prazer.



ADVOCAIA-GERAL DA UNIÃO

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