

Premiação por Desempenho Funcional

O Programa AGU Mais Vida publicou termo aditivo da 3ª Edição do Prêmio por Desempenho Funcional e Concessão de Condecorações da Advocacia-Geral da União e Procuradoria-Geral Federal. De acordo com o teor do documento, o prazo para recebimento da documentação a que se refere o caput do Art. 5º, do **Edital nº 01, de 10 de agosto de 2015**, pelo Comitê Gestor do Programa AGU Mais Vida, fica prorrogado até o dia **30 de setembro de 2015**.

Frisa-se que a documentação deverá ser encaminhada exclusivamente via Sistema SAPIENS, NUP 00404003683/2015-07.



Cadastro de Processos—SAPIENS

A Coordenação-Geral de Gestão da Documentação e Informação (CGDI) informou que os processos relacionados à aposentadoria, pensão e abono de permanência deverão ser cadastrados normalmente no Sistema SAPIENS, com a respectiva digitalização e juntada de todos documentos em meio eletrônico, porém com a aposição de assinatura eletrônica nos respectivos componentes.

Ademais, o conjunto dos documentos que compuserem o processo eletrônico supracitado também deve ser encaminhado fisicamente para a Divisão de Benefícios, Aposentadoria e Pensão (DIBAP). Assim, no momento de elaboração das minutas para upload dos documentos originais, estas deverão ser cadastradas na modalidade “Cópia”, e com indicação da expressão “encaminhados fisicamente à DIBAP” no campo “Local do Original”, de forma a permitir a real localização do documento físico.

Por fim, destaca-se que, antes da digitalização deve ser aposto o carimbo “CÓPIA” em todos os documentos que contiverem fotocópia de originais, de forma que esta informação passe a constar nas minutas anexadas ao SAPIENS.

Postagem em Unidades Operacionais dos Correios

A CGDI reiterou o disposto no Comunicado nº 43, de 22 de julho de 2015, o qual veda qualquer tipo de postagem de forma direta nas Unidades Operacionais dos Correios (CTC's, CTE's e CTCE's). A razão para tal vedação é que uma das exigências impostas pelos Correios para que as unidades da AGU passem a utilizar os serviços do Cartão Correios Fácil é de que este órgão fique 6 (seis) meses sem realizar nenhuma postagem diretamente em tais unidades.

Caso a Unidade se utilize dos serviços Coleta Domiciliária e da Coleta Programada será necessária a recomendação por parte da AGU aos Empregados dos Correios, a não postagem em Centros Operacionais.

Isto posto, em razão da necessidade da AGU se habilitar como usuária dos serviços disponibilizados pelo Cartão Correios Fácil, **reitera-se que é vedada qualquer tipo de postagem diretamente nas Unidades Operacionais dos Correios.**

Compulsão Alimentar

Era para comer 1... Mas você comeu 10. Assim é a compulsão alimentar. Comemos sem perceber. Comemos por distração. Por ansiedade. Por tédio. Comemos quantidades assustadoras, que pessoas normais geralmente não comeriam. A compulsão alimentar não é terminar o almoço e comer um “chocolate”; é terminar o almoço e comer 2x o almoço + 1 barra de chocolate.

Ou nós aprendemos a exercer nosso autocontrole ou ficaremos eternamente insatisfeitos.

Quem tem compulsão geralmente tem preferência por alguns alimentos. Dessa forma, a primeira dica é: **não tenha esses alimentos em casa até você aprender a se controlar!**

Algumas vezes a compulsão pode ser por qualquer alimento: arroz puro, farinha pura, queijo puro. Então mais uma dica: **não fique na cozinha procurando o que comer!**



Outras dicas são:

- Ocupe o seu tempo! Não fique à toa! Isso causa tédio e tédio causa vontade de comer.
- Após as refeições, saia da cozinha. Vá imediatamente fazer qualquer coisa que te impeça de continuar comendo. Não comece a comer o que não pode...
- Tente pensar racionalmente antes de começar a comer. Essa é a parte mais difícil;
- Coma bastante de alimento pouco calóricos: alface, pepino, acelga. Isso vai causar saciedade, sem fazer com que você engorde;
- Beba bastante água;
- Faça uma atividade física no período do dia em que você é mais suscetível a compulsão. Isso diminui a fome por algumas horas e mantém você ocupado nesse horário;
- Procure auxílio de um psicólogo. Não negligencie um transtorno!

Fonte: adaptado do texto de Carolina Sartori—nutricionista

7 dicas para melhorar sua concentração

Nós, seres humanos, somos naturalmente distraídos, ainda mais em tempos de internet e smartphones.

Confira as dicas abaixo para melhorar sua capacidade de concentração:

- Escute música (mas não a sua favorita);
 - Permaneça alimentado e hidratado;
- Movimente-se;
- Procure meditar;
- Durma o suficiente;
 - Escreva à mão;
 - Faça intervalos.

Fonte: Revista Exame



AGU
ADVOCACIA-GERAL DA UNIÃO

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