

Prestação de Contas Pendentes

A Gestão Central do SCDP (*Sistema Central de Diárias e Passagens*) da Secretaria-Geral de Administração informou por Comunicado que a consulta ao relatório de prestações de contas pendentes mostra que existem PCDPs não finalizadas de anos passados, alcançando a versão anterior do SCDP. A legislação determina que a prestação de contas deve ser realizada em até 5 dias do final do afastamento a serviço ou da sua não realização. Como essa determinação legal não é atendida, a versão anterior fica disponível, com custo de manutenção, e onera a Administração Pública com esse gasto, apesar de praticamente em desuso.



Dessa forma, solicita-se a colaboração de todos para que esses processos sejam finalizados, particularmente para atender ao que determina a legislação, mas também porque encontra-se em planejamento a descontinuidade da versão anterior do SCDP, cuja data não está definida, mas que não é a longo prazo. O empenho de todos na consecução desse objetivo trará economia ao erário.

Para esclarecimento de eventuais dúvidas enviem e-mail para: sg.scdp@agu.gov.br ou entrem em contato pelos números: (61) 2026—7049 (Leiva) ou (61) 2026—7042 (Graça).

Premiação por Desempenho Funcional

Está disponível no Sistema SAPIENS o Edital e os Formulários referentes à Premiação por Desempenho Funcional (NUP 00404003683/2015-07) da Advocacia-Geral da União e da Procuradoria-Geral Federal (PGF), relativa ao período de 1º de agosto de 2014 a 31 de julho de 2015.



Reiteramos que o prazo para encaminhamento dos documentos, via SAPIENS, **vai até o dia 28 de agosto de 2015.**

São candidatos os Membros das Carreiras de Advogado da União e Procurador Federal, Servidores Técnico-Administrativos, Servidores Cedido, Requisitados e Nomeados Sem Vínculo.

Frisamos que, conforme consta no artigo 11, parágrafo único, do referido Edital, os Prêmios de Desempenho Funcional e as Condecorações relativas ao período de 1º de Agosto de 2013 a 32 de julho de 2014—2ª Edição, serão entregues na mesma data estipulada para a 3ª Edição.

Com você tam-

É sempre assim: você entra de dieta e deixa de comer determinado alimento até que ocorra um fato que te abale emocionalmente e aí ocorre o previsto, você sai da dieta. Tentar emagrecer com excessos de restrições **não é a solução**. Cortar carboidratos ou comer apenas proteína por longos períodos também só é aconselhável se você for acompanhado por um profissional da área de nutrição.



Isso porque ter satisfação, prazer e recompensa são condições importantes para seu cérebro. Algumas substâncias químicas presentes em determinados alimentos podem ajudar a melhorar o humor quando se está fazendo dieta. O importante é não criar uma guerra contra seu corpo, pois quando isso ocorre, ele nos faz “vacilar” na primeira oportunidade, destruindo em poucas horas dias de empenho.

Quando estamos tensos ou ansiosos procuramos **serotonina**, um neurotransmissor que nos ajuda a ficar mais calmos e nos dá uma sensação de prazer. Quando estamos deprimidos queremos dopamina, que nos deixa alerta e dispostos. Geralmente encontramos estas substâncias em alimentos calóricos, viciantes, com efeitos imediatos de curto prazo e, assim, repetidamente nos entupimos de comida. No entanto, as mesmas necessidades podem ser supridas por outros alimentos. Esse é o segredo.

“Não é porque sou nutricionista que não posso ficar viciado em comida, pois a comida é a química do cérebro. Quebrar o vício em carboidrato é a grande sacada.” Quantas vezes na dieta sentimos vontade de comer algo que nos deixe relaxados? Ainda mais depois de uma grande discussão ou de um dia de trabalho árduo. De quem é a culpa, se é que ela existe? Os hábitos alimentares afetam o cérebro mais que as drogas, pois somos geneticamente moldados para consumir alimentos que preservem a nossa vida. Não podemos encarar o fato de comer de forma não saudável como uma questão de força de vontade.

A solução passa pela adequação da dieta de acordo com cada um. Modular a dieta observando a estrutura psíquica do indivíduo é fundamental. Pessoas que precisam de mais serotonina, neurotransmissor que relaxa o corpo, devem comer alimentos que promovam a produção deste neurotransmissor e pessoas que precisam ficar mais alerta precisam de alimentos que produzam mais dopamina.

Desta maneira, pare de fazer a dieta da “batata e frango” ou a dieta do “abacaxi”. Isso não funciona. Foque no que o seu corpo realmente precisa porque aí os resultados aparecerão mais rápido.

Júlio Aquino—nutricionista



Descubra se o seu relacionamento está indo em direção à riqueza ou à falência.

Você sofre e se estressa com as finanças?

Teste Indicador de Educação Financeira

Você entende de Educação Financeira?

Você sabe planejar o seu dinheiro?

Como você lida com o dinheiro?

Você tem Educação Financeira?

Você é um comprador compulsivo?

Você sabe negociar?

Você corre risco de sofrer fraude de identidade?

Testes disponíveis no site serasaconsumidor.com.br

AGU
ADVOCACIA-GERAL DA UNIÃO

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