

Nova Secretária-Geral de Administração

Foi nomeada no dia 3 de junho de 2015 a nova Secretária-Geral de Administração, Patrícia Carneiro Leão de Amorim. Patrícia deixa a Superintendência de Administração em Pernambuco para substituir a então Secretária-Geral Gildenora Batista Dantas Milhomem. A SGA deseja sucesso nos caminhos de ambas!

Campanha da Solidariedade 2015

Começa hoje a Campanha da Solidariedade 2015. Esta é uma ação promovida pelo Programa AGU Mais Vida e a partir de hoje até sexta-feira, dia 12 de junho, as doações poderão ser entregues em pontos de arrecadação específicos designados por cada Unidade.

A Campanha tem por objetivo a arrecadação, junto aos membros e servidores, de doações voluntárias de itens de vestuário e alimentos não perecíveis no âmbito da Advocacia-Geral da União. Cada Unidade beneficiará uma entidade escolhida com os itens objeto de sua Campanha.

Mostre seu espírito de solidariedade e compaixão! Abra espaço no seu armário, doando itens que estão sendo subutilizados por você. Com certeza eles servirão para os que mais necessitam. O sucesso da Campanha depende do empenho de cada um!



8 a 12 de junho

Campanha de Vacinação 2015

A Campanha da Vacinação, que teve início no dia 25 de Maio, já foi realizada em algumas localidades e está em andamento em outras. **Algumas cidades ainda não possuem a confirmação da clínica que promoverá a vacinação. A SGA informa que está envidando todos os esforços junto à empresa vencedora da licitação para que a Campanha tenha início a nível nacional o mais breve possível. Os interessados devem aguardar e acompanhar na página da SGA as atualizações.**

Em relação às capitais, a Campanha já finalizou em Brasília, Goiânia, Florianópolis e Porto Alegre. Já está disponível a programação para o Campo Grande, Curitiba, Macapá, Rio de Janeiro, Natal e Teresina. Quanto à demais cidades, a Campanha está em andamento em Anápolis/GO, Bagé/RS, Caxias do Sul/RS, Cachoeira do Sul/RS, Canoas/RS, Erechim/RS, Lajeado/RS, Novo Hamburgo/RS, Passo Fundo/RS, Pelotas/RS, Rio Grande/RS, Santa Cruz do Sul/RS, Santa Maria/RS, Santo Ângelo/RS, Uruguaiana/RS, Bauru/SP, Guarulhos/SP, Marília/SP, Piracicaba/SP, Presidente Prudente/SP, Ribeirão Preto/SP, São José do Rio Preto/SP, São José dos Campos/SP, Taubaté/SP.

Qual a Respiração Correta na Corrida?

Sim, respirar corretamente contribui e muito para o sucesso na corrida, isso porque quando corremos, nosso corpo tem que fornecer constantemente oxigênio aos músculos para que eles possam ter energia e providenciar a força necessária.



E o que significa respirar corretamente? Significa respirar da forma mais natural possível, seguindo as necessidades do corpo.

Teoricamente, a melhor forma de respirar é pelo nariz, pois o ar entra nos pulmões aquecido e filtrado. Porém, durante a corrida, dependendo do nível de condicionamento do praticante e da intensidade, muitas vezes é necessário usar a boca tanto na inspiração, para permitir uma maior entrada de oxigênio, como na expiração, para uma maior liberação de dióxido de carbono.

Outro aspecto a ser abordado é a importância de estabelecer um ritmo respiratório, a fim de obter e eliminar constantemente a quantidade ideal de ar. Uma boa forma de encontrar este ritmo é coordenar a respiração com os passos da corrida.

O aconselhado para aliviar no caso de uma dor lateral no abdômen é diminuir o ritmo e fazer respirações profundas e controladas. E, na dúvida procure melhorar a postura, pois será importante não só para a corrida, como para a sua vida.

Distúrbio de Déficit de Atenção (DDA)



O DDA ocorre como resultado de uma disfunção neurológica. Quando pessoas que têm DDA tentam se concentrar, a atividade do córtex pré-frontal diminui, ao invés de aumentar (como nos sujeitos do grupo de controle de cérebros normais). Tendo sintomas como fraca supervisão interna, pequeno âmbito de atenção, distração, desorganização, hiperatividade (apesar de que só metade das pessoas com DDA sejam hiperativas), problemas de controle de impulso, dificuldade de aprender com erros passados, falta de previsão e adiamento.

Quanto mais as pessoas que têm DDA tentam se concentrar, pior para elas. A atividade no córtex pré-frontal, na verdade, desliga, ao invés de ligar. Quando um pai, professor, supervisor ou gerente põe mais pressão na pessoa que tem DDA, para que ela melhore seu desempenho, ela se torna menos eficiente. Muitas vezes, quando isso acontece, o pai, o professor ou chefe interpretam o ocorrido como má conduta proposital, e daí surgem problemas sérios.

Como Economizar Dinheiro

1º) Decida-se, de verdade, a planejar sua vida financeira;

2º) Conheça as despesas e receitas de sua família;

3º) Faça (e agarre-se a ele) a um orçamento familiar;

4º) Livre-se das dívidas;

5º) Todo mês reserve parte de sua renda para investimento;

6º) Não seja ávido demais;

7º) Procure instituições financeiras de comprovada idoneidade.



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