

Premiação por Desempenho Funcional

Esta é a última semana para o envio dos documentos referentes às indicações para a Premiação por Desempenho Funcional 2014/2015. Eles deverão ser encaminhados ao Comitê Gestor do Programa AGU Mais Vida, via Sistema SAPIENS (NUP 00404003683/2015-07) até sexta-feira, dia 28 de agosto.

Para a Premiação, cada Unidade Central da AGU fará seu processo interno de escolha das indicações, sendo **obrigatório** o preenchimento da Ficha de Indicação e do Termo de Cessão de Direitos para o Uso de Imagem. São candidatos os Membros das Carreiras de Advogado da União e Procurador Federal, Servidores Técnico-Administrativos, Servidores Cedidos, Requisitados e Nomeados Sem Vínculo.



Frisa-se 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.

Também serão concedidas as Condecorações relativas ao período avaliativo nas seguintes categorias:

Jubileu de Ouro: efetivo exercício de 50 anos no Serviço Público Federal;

Jubileu de Prata: efetivo exercício de 25 anos no Serviço Público Federal;

Jubileu de Bronze: efetivo exercício de 10 anos na AGU;

Relevantes Serviços Prestados: aposentadorias que foram publicadas no período avaliativo.

O Edital da Premiação e seus respectivos anexos estão disponíveis na NUP citada, bem como no arquivo do BSE nº 32, de 10 de agosto de 2015.

Em caso de dúvidas, entre em contato com o Programa AGU Mais Vida, através do e-mail agumaisvida@agu.gov.br.

Desconforto Intestinal

Dor, constipação, diarreia, distensão abdominal,

inchaço... Esses sintomas acometem muita gente todos os dias e causam um enorme desconforto intestinal.

Várias podem ser as causas para esse problema, então, caso isso aconteça de maneira

frequente com você, é preciso prestar atenção para detectar suas causas, seja ela um hábito, um alimento ou alguma disfunção do organismo.

Fatores psicológicos, como ansiedade excessiva, variações de humor, tristeza ou depressão, também estão associados a alterações do trânsito intestinal e podem levar a quadros de diarreia ou constipação.

Do mesmo modo, alguns alimentos também podem estar associados a esse desconforto, como cafeína, alimentos gordurosos, álcool, laticínios, ingestão de líquidos durante as refeições, alimentos produtores de gás (feijão, lentilha, grão de bico, repolho, pimentão, pimenta e cebola) entre outros. Neste caso, uma análise da ingestão alimentar, aliada à exclusão de cada um desses alimentos da dieta, ajudará a identificar o possível agente causador.

Uma disfunção orgânica é um pouco mais complicada de ser diagnosticada, principalmente sem o acompanhamento de um profissional. Algumas síndromes e doenças acometem diretamente o trato gastrointestinal, como a Síndrome do Intestino Irritável, a Diverticulite e a Doença de Crohn, causando os diversos sintomas de desconforto abdominal citados acima durante períodos longos.

Em qualquer um dos casos, procure sempre um profissional para orientá-lo de maneira eficaz como agir para identificar o agente causador e chegar a um diagnóstico eficiente.

Em um âmbito geral, alguns comportamentos favorecem o equilíbrio da flora intestinal. Veja alguns deles:

- * Mantenha um bom consumo de água ao longo do dia (em torno de 8 a 10 copos);
- * Inclua alimentos ricos em fibra no seu cardápio, como cereais integrais, frutas e vegetais, pois eles têm a função de melhorar o trânsito e a formação do bolo fecal;
- * Evite excesso de alimentos gordurosos e bebidas e alimentos que contenham cafeína, como café, chás, chocolates e achocolatados.

Bt.com.br



-> *“Mudanças que queremos em nós mesmos são aquelas que mais resistimos. Isso é explicado pela resistência e persistência. Quanto mais resistimos, mais atados ficamos aos velhos hábitos.”*

Resistimos muito aos nossos pais e nos tornamos iguais, repetindo exatamente os erros que eles cometeram. Os rebeldes não são livres, e é fácil de entender, pois eles resistem tanto, se rebelam tanto para se tornar exatamente a cópia daquilo ou daqueles a que eles resistem.

Rubens Sakay



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