



FURG 46 ANOS: acolhendo pessoas, abraçando culturas e construindo conhecimento

Confraternização de Final de Ano

Confraternização de final de ano com cerimônia de entrega oficial do prédio das Pró-Reitorias de Graduação (Prograd), Pesquisa e Pós-Graduação (Propesp), Assistência Estudantil (Prae) e Extensão e Cultura (Proexc) à comunidade.



Mensagem de Final de Ano da Reitoria

“Ninguém caminha sem aprender a caminhar, sem aprender a fazer o caminho caminhando, refazendo e retocando o sonho pelo qual se pôs a caminhar.”

(Paulo Freire)

Ao final de mais uma trajetória e já planejando os próximos caminhos, desejamos a todos que sempre exista um sonho pelo qual lutar, um projeto para realizar, algo a aprender, um lugar aonde ir. Aos técnico-administrativos em educação, professores, estudantes e parceiros da FURG, um Feliz Natal e um novo ano repleto de alegrias, paz e realização de sonhos.

Um grande e fraterno abraço,

Danilo Giroldo
Vice-Reitor

Cleuza Dias
Reitora

Planejamento lança aplicativo para consulta de contracheque dos servidores federais

Dados poderão ser acessados por smartphones e tablets



Acessar contracheques dos últimos 12 meses, prévia do mês seguinte e dados cadastrais, de forma prática e ágil, pelo smartphone ou tablet. É isso que oferece o aplicativo [Sigepe mobile](#), recentemente lançado pelo Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão (MP) durante o Fórum de Gestão de Pessoas. O aplicativo é voltado para 1,4 milhão de servidores, aposentados e pensionistas do Executivo Federal e poderá ser baixado, gratuitamente, para sistemas operacionais Android e IOS a partir de dezembro. A iniciativa faz parte do novo Sistema de Gestão de

Pessoas do Governo Federal (Sigepe).

Hoje, o acesso ao contracheque é o serviço mais acessado do [Sigepe Servidor](#). Por mês, são mais de 1 milhão de visualizações. Além dessa funcionalidade, o aplicativo permite que o servidor receba um aviso quando a prévia do contracheque estiver disponível e apresenta gráficos com detalhes sobre rendimentos e descontos.

“O uso de tecnologias móveis é uma tendência mundial. Com o lançamento desse aplicativo, abrimos um novo canal de comunicação com os servidores públicos federais”, ressaltou o secretário de Gestão Pública do MP, Genildo Lins. Em uma segunda etapa, a ser implementada no primeiro semestre de 2016, serão incluídas outras funcionalidades: autorização e verificação de consignações; consulta e agendamento de férias.

Para acessar o aplicativo, o usuário informará o CPF e a mesma senha do portal de Serviços do Servidor do Sigepe. Caso nunca tenha utilizado o site, o primeiro acesso deverá ser efetuado em www.sigepe.gov.br. Em caso de dúvidas, basta clicar no link “Dúvidas de Acesso”.

As Funcionalidades

No aplicativo é possível:

- Receber aviso de quando a prévia do contracheque estiver disponível (push) e consultá-la;
- Consultar os contracheques dos últimos meses, de forma simplificada;
- Verificar gráficos detalhados dos rendimentos e descontos;
- Consultar dados cadastrais e funcionais;
- Enviar o contracheque por e-mail;
- Autorizar e verificar consignações (em breve);
- Consultar e agendar férias (em breve).



Fonte: <http://www.planejamento.gov.br/assuntos/gestao-publica/sigepe-mobile>

NOVOS
SERVIDORES
DEZEMBRO/2015
SEJAM MUITO BEM-VINDOS!

Apresentamos os novos servidores à Comunidade Universitária e compartilhamos com todos a felicidade de recepcionar os novos colegas, que, por certo, estão dispostos a assumir a identidade, o respeito e o carinho que temos pela nossa FURG.

Ronaldo Piccioni Teixeira
Pró-Reitor de Gestão e Desenvolvimento de Pessoas



GABRIELA MELLO SILVA
JORNALISTA
IMEF- 03/12/2015



CRISTIANO DE AZEVEDO CELENTE
TÉCNICO DE LABORATORIO MECÂNICA
IMEF- 07/12/2015



BRENDA TEIXEIRA DE OLIVEIRA SEQUEIRA
BIBLIOTECARIA-DOCUMENTALISTA
SIB -08/12/2015



DIEGO LUZ DIAS
TECNICO DE LABORATORIO AREA
ESCOLA ENG - 14/12/2015



DEBORA SPENASSATO
PROFESSORA DO MAGISTÉRIO SUPERIOR
IMEF- 16/12/2015



LEONARDO MALAGUEZ BATISTA
ASSISTENTE EM ADMINISTRAÇÃO
EQA - 17/12/2015



GABRIELA AMARAL DE REZENDE
ASSISTENTE EM ADMINISTRAÇÃO
PROFESP - 22/12/2015



VERIDIANA SANDER MAGALHÃES
ASSISTENTE EM ADMINISTRAÇÃO
ProGrad- 23/12/2015



NEWTON NYAMASEGE MARUBE
ASSISTENTE EM ADMINISTRAÇÃO
GABINETE REITORIA - 23/12/2015

RECADASTRAMENTO DE APOSENTADOS E PENSIONISTAS - DECRETO 7.862/2012

Relembramos: os aposentados e pensionistas aniversariantes em OUTUBRO/2015 deverão realizar atualização cadastral em qualquer agência do Banco do Brasil, da Caixa Econômica Federal e do Banco de Brasília, no mês de OUTUBRO/2015.

A FALTA DE RECADASTRAMENTO PODE RESULTAR NA SUSPENSÃO DO PAGAMENTO DE APOSENTADORIA OU PENSÃO.

Diretoria de Atenção a Saúde – DAS

Dicas de alimentação para o Verão

Saúde & Qualidade de Vida - Saúde & Nutrição

Os alimentos que devem ser privilegiados no verão são as frutas, verduras e legumes, pois são ótimas fontes de vitaminas, minerais e fibras, além de serem alimentos refrescantes que combinam com a alta temperatura do verão.

Consuma à vontade folhas verdes e legumes (de preferência crus). Cuidado apenas com o tempero das saladas: evite a maionese e os molhos prontos preferindo o azeite, o limão, o vinagre e os molhos a base de mostarda e iogurte.

Os cereais integrais também são boas opções para o verão já que combinam com saladas e pratos frios em geral. Na hora de comprar, opte pelos pães, cereais matinais e arroz integral no lugar de doces, massas e arroz refinado.

As gorduras vegetais (azeite, óleo de girassol, soja etc) combinam com as preparações de verão e são mais saudáveis que as gorduras de origem animal.

As carnes magras são as mais indicadas para esta época, pois são mais facilmente digeridas evitando desconfortos além de serem mais saudáveis. Opte pelas carnes brancas de aves, peixes, e cortes de carne vermelha magros. Por outro lado, evite as carnes das aves com a pele, a carne de porco e carnes vermelhas como a picanha. Quanto a forma de preparo varie entre cozidos, grelhados e assados deixando de lado as frituras que não combinam com o clima quente do verão, além de serem extremamente calóricas.

- No verão é importante aumentar o consumo de líquidos? Por quê? Sucos são uma boa opção?

As altas temperaturas do verão favorecem a perda hídrica por meio do suor. Dessa forma, a recuperação com água deve ser constante já que o resfriamento do corpo é realizado por meio da produção do suor, que aumenta à medida que nos movimentamos, andamos e também na prática de atividades físicas em geral. Vale lembrar que a sede é um sinal de que já estamos desidratados, devendo a água ser oferecida antes que esse sinal se desencadeie.

Os líquidos devem ser oferecidos para que possamos manter a hidratação do corpo. No verão, o chá e o suco também auxiliam na hidratação, mas vale lembrar que este último, além de água também contém calorias (para torná-los menos calóricos, procure não acrescentar açúcar). Com relação aos chás, opte pelos de ervas ou chá descafeinado, que são bons hidratantes.

- Outras dicas para a alimentação no verão:

A- Nunca esqueça que o carboidrato deve fazer parte de pelo menos 60% da maioria das refeições do dia, (café da manhã e almoço), pois é fonte de energia e ativador metabólico. Nunca o exclua pensando que vai emagrecer (são alimentos fontes de carboidrato: pães, bolachas, arroz, macarrão, mandioca, batata, entre outros) ;

B- Fracione a dieta em pelo menos 5 refeições de pequeno volume por dia. Isso estimulará seu metabolismo e aumentará o gasto energético;

C- Nos restaurantes, dispense as entradas calóricas, ou pratos elaborados com molhos, cremes e recheios. Evite também as bebidas alcoólicas e as sobremesas. Prefira um coquetel de frutas, uma saladinha de entrada e uma salada de frutas como sobremesa;

D- Mastigue bem os alimentos;

E- Beba no mínimo 2 litros de água ao dia. Hidrata o corpo, ajuda na eliminação de toxinas e gorduras pelos rins, e auxilia no tratamento da celulite e flacidez;

F- Evite o consumo de calorias vazias (doces, balas, açúcar refinado). O corpo utiliza uma parte como fonte de energia e o restante é acumulado na forma de gordura;

G- Evite o consumo de molhos à base de creme de leite ou maionese. Substitua por iogurte light.

<http://www.rgnutri.com.br/sqv/saude/aliver2.php>