



Boletim de Serviço n° 002/2010

Fevereiro / 2010





BOLETIM DE SERVIÇO

MINISTRO DE ESTADO DA CIÊNCIA E TECNOLOGIA

Sérgio Machado Rezende

Subsecretário SCUP/MCT:

José Edil Benedito

Diretor LNCC:

Pedro Leite da Silva Dias



LNCC – Laboratório Nacional de Computação Científica
Av. Getúlio Vargas, 333
Quitandinha - Petrópolis
25.651-070 - Rio de Janeiro - RJ
Fone: 0xx (24) 2233-6000

Organização e distribuição:

Serviço de Recursos Humanos

Coordenação de Administração – SRH/CAD/LNCC



BOLETIM DE SERVIÇO

SUMÁRIO

Atos do Diretor	04 A 05
Atos do Serviço de Recursos Humanos	06 A 11





ATOS DO DIRETOR

PORTARIA N.º 013 DE 08 DE FEVEREIRO DE 2010

ACOMPANHAMENTO DE CONTRATOS

O DIRETOR DO LABORATÓRIO NACIONAL DE COMPUTAÇÃO CIENTÍFICA DO MINISTÉRIO DA CIÊNCIA E TECNOLOGIA, no uso da competência que lhe foi delegada pela Portaria n.º 407, de 29 de junho de 2006, do Ministro de Estado da Ciência e Tecnologia, publicada no Diário Oficial da União de 30/06/2006, e tendo em vista o disposto no artigo 67 da Lei n.º 8.666, de 21/jun/1993,

RESOLVE

I - Designar **NORMA FERREIRA RUSSO ROMANO**, CPF/MF nº 505.████████-15, matrícula no SIAPE nº 673167, Tecnologista Sênior, lotada no Serviço de Sistemas da Coordenação de Sistemas e Redes, para acompanhar e fiscalizar a execução do Contrato de aquisição de equipamentos de informática – Contrato nº 01.005.00/2010, referente Processo nº 290/2009, firmado com **SILICON GRAPHICS COMÉRCIO E SERVIÇOS LTDA**, e nos seus impedimentos legais seu substituto **FÁBIO BORGES DE OLIVEIRA**, CPF/MF nº 993.████████-20, lotado na Coordenação de Sistemas e Redes.

II – O Fiscal terá como atribuições aquelas estabelecidas no artigo 67 da Lei n.º 8.666, de 21/jun/1993, e Decreto nº 2.271, de 7/jul/1997.

III - Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação no Boletim Interno do LNCC.

PORTARIA N.º 014 DE 08 DE FEVEREIRO DE 2010

APLICAÇÃO DE PENALIDADE

O DIRETOR DO LABORATÓRIO NACIONAL DE COMPUTAÇÃO CIENTÍFICA – LNCC, Unidade de Pesquisa do Ministério da Ciência e Tecnologia, no uso da competência que lhe foi delegada pela Portaria MCT nº 407, de 28/jun/2006, e com fundamento no inciso II, do artigo 87, da Lei 8.666/93 e alterações, resolve:

Art. 1º - Aplicar a penalidade de multa, no valor de R\$ 404,79 (quatrocentos e quatro reais e setenta e nove centavos), à empresa **VIMAX – Distribuidora e Comércio de Alimentos Ltda**, inscrita no CNPJ/MF sob o nº 09.505.382/0001-80, em decorrência de descumprimento de obrigação contratual inserta nos documentos que deram origem a sua contratação – descumprimento prazo de entrega do item 13 do Anexo I do Edital referente ao Pregão Eletrônico nº 34/2008, conforme comprovado no Processo Administrativo LNCC nº 237/2008 – LNCC/SEBRAE.

Art. 2º - Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação.



PORTARIA N.º 015 DE 19 DE FEVEREIRO DE 2010

CAPACIDADE TÉCNICA – ACORDO COOPERAÇÃO

O DIRETOR DO LABORATÓRIO NACIONAL DE COMPUTAÇÃO CIENTÍFICA DO MINISTÉRIO DA CIÊNCIA E TECNOLOGIA, no uso da competência que lhe foi delegada pela Portaria n.º 407, de 29 de junho de 2006, do Ministro de Estado da Ciência e Tecnologia, publicada no Diário Oficial da União de 30/06/2006,

RESOLVE

I – Designar **MARIA CRISTINA ALBUQUERQUE DE ALMEIDA**, CPF/MF n.º 900.████████-06, SIAPE n.º 673397, Tecnologista Sênior, lotada na Diretoria na área de Biblioteca e **FÁBIO BORGES DE OLIVEIRA**, CPF/MF n.º 993.████████-20, matrícula no SIAPE n.º 1356481, Tecnologista Pleno, lotado na Coordenação de Sistemas e Redes, para “IN LOCO” constatarem a capacidade técnica da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro – UNIRIO, para desenvolver atividade de cooperação científica e tecnológica na área de “Tecnologia da Informação Aplicada a Sistema de Informações Musicais”, com vistas a assinatura de Acordo de Cooperação Científica e Tecnológica entre o LNCC e a UNIRIO, objeto do Processo n.º 00439.000882/2009-18.

II – Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação no Boletim Interno do LNCC.

PORTARIA Nº 016, DE 19 DE FEVEREIRO DE 2010

O DIRETOR DO LABORATÓRIO NACIONAL DE COMPUTAÇÃO CIENTÍFICA DO MINISTÉRIO DA CIÊNCIA E TECNOLOGIA, no uso da competência que lhe foi delegada pela Portaria n.º 407, de 29 de junho de 2006, do Ministro de Estado da Ciência e Tecnologia, publicada no DOU de 30/06/2006, e tendo em vista a instrução Normativa n.º 06, de 31 de Outubro de 2007, publicada no DOU de 12 de novembro de 2007,

RESOLVE:

I – Designar **EGAS MURILO DE SOUSA LEMOS FILHO**, Chefe do Serviço de Execução Financeira, como titular, para atuar como responsável pela Conformidade de Registro de Gestão, na forma das orientações contidas na macrofunção 02.03.30 do Manual do SIAFI e, o servidor **AMAURI ALVES DO NASCIMENTO**, Assistente em Ciência e Tecnologia, como substituto.

II – Esta Portaria revoga a Portaria n.º 006, de 02/01/2008.

III - Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação no Boletim Interno do LNCC.

PEDRO LEITE DA SILVA DIAS



ATOS DO SERVIÇO DE RECURSOS HUMANOS

RELAÇÃO PESSOAL AFASTADO ATIVIDADES – JANEIRO 2010

1. À disposição de outros órgãos – art. 93

- 1.1. Miriam Barbuda Fernandes Chaves – Pesquisador Adjunto
Casa Civil desde 14/10/2003
- 1.2. Alexandre Leib Grojsgold – Tecnologista
RNP desde 08/12/2004

2. Licença sem vencimentos para trato de interesses particulares – art. 91

- 2.1. Andréa C. B. Magalhães – Assistente em C&T
De 06/05/1998 a 05/05/2010
- 2.2. Fernanda Maria Pereira Raupp – Tecnologista Sênior
De 01/10/2007 a 30/09/2010

3. Afastamento para estudo ou missão no exterior (c/remuneração) Pesquisador – art. 95

- 3.1. Ana Teresa Ribeiro de Vasconcelos – Tecnologista Sênior
De 01/02/2010 a 28/02/2010
- 3.2. Jiang Zhu – Pesquisador Associado
De 03/12/2009 a 02/03/2010
- 3.3. Pablo Javier Blanco – Pesquisador Adjunto
De 21/02/2010 a 11/03/2010
- 3.4. Pedro Leite da Silva Dias – Diretor
De 20/02/2010 a 26/02/2010
- 3.2. Jack Baczynski – Pesquisador Associado
De 26/02/2010 a 28/03/2010
- 3.3. Antonio André Novotny – Pesquisador Associado
De 28/02/2010 a 02/04/2010
- 3.1. Luiz Manoel Rocha Gadelha Júnior – Tecnologista Pleno
De 27/02/2010 a 02/03/2011



BOLETIM DE SERVIÇO N.º 002/2010

26/02/2010

RELAÇÃO DOS SERVIDORES EM FÉRIAS NO MÊS DE MARÇO 2010

MAT. SIAPE	NOME	EXERC	PARCELA	INÍCIO FÉRIAS	TÉRMINO FÉRIAS
673185	FÁBIO AUGUSTO ROSA	2010	2º	08/03/10	21/03/10
673143	JOAO NISAN CORREIA GUERREIRO	2010	1º	01/03/10	10/03/10
673207	JOSÉ KARAM FILHO	2010	ÚNICA	01/03/10	30/03/10
672012	LUIZ ANTÔNIO PEREIRA	2010	ÚLTIMA	09/03/10	23/03/10
673179	PAULO CÉSAR MARQUES VIEIRA	2010	1º	23/03/10	01/04/10
1243486	ROGÉRIO ALBUQUERQUE DE ALMEIDA	2010	1º	05/03/10	19/03/10
6673197	SANDRA MARA CARDOSO MALTA	2010	1º	08/03/10	17/03/10
673154	SÉRGIO COSTA CARVALHO	2010	ÚLTIMA	17/03/10	05/04/10
673190	SONIA LIMOEIRO MONTEIRO	2010	2º	21/03/10	30/03/10
673173	WAGNER VIEIRA LÉO	2010	1º	01/03/10	15/03/10

REPROGRAMAÇÃO DE FÉRIAS

MAT. SIAPE	NOME	EXERC	INTERROMPER A PARTIR DE	INÍCIO FÉRIAS	TÉRMINO FÉRIAS
673185	FÁBIO AUGUSTO ROSA	2010	23/02/2010	08/03/10	21/03/10
673193	EDUARDO L M GARCIA	2010	26/02/2010	20/07/10	09/08/10

DIÁRIAS SERVIDORES/COLABORADORES

Beneficiário	Natureza	Motivo do Deslocamento	Itinerário
Jaime Edilberto Munoz Rivera	Servidor LNCC	Participar de reunião de trabalho na UFPA	Petrópolis/Rio/Belém/Rio/Petrópolis
Lucas Del Bianco Faria	Servidor	Participar de banca examinadora na Pós-Graduação do LNCC	Lavras/Petrópolis/Lavras
Eduardo Cardoso de Abreu	Colaborador Eventual	Participar de reunião técnica no projeto PRH / ANP	Rio/Petrópolis/Rio
Raul Antonino Feijóo	Servidor LNCC	Participar de reunião técnica no Parque Tecnológico de SJC/SP	Rio/São José dos Campos/Rio
Octávio Paulo Vera Villagrán	Colaborador Eventual	Participar de reunião de trabalho na CMA/LNCC	Concepción (Chile)/Petrópolis/Concepción
Francisco Marcos de Assis	Servidor	Participar de banca examinadora na Pós-Graduação do LNCC	Campina Grande/Rio/Petrópolis/Rio/Campina Grande



Qualidade de Vida e Auto Cuidado

Auto Cuidado é cuidar-se de si mesmo, buscar quais são as necessidades do corpo e da mente, melhorar o estilo de vida, evitar hábitos nocivos, desenvolver uma alimentação sadia, conhecer e controlar os fatores de risco que levam às doenças, adotar medidas de prevenção de doenças. Todas essas ações visam à melhoria da qualidade de vida.

Representam bem os maus hábitos, o sedentarismo (falta de atividade física), o tabagismo, o alcoolismo, a obesidade, pois todos aumentam a toxicidade do organismo, já que deterioram as artérias, impedindo a boa oxigenação das células do organismo.



Uma dieta saudável significa a ingestão de alimentos que possam ser digeridos com facilidade e que não produzam o depósito de gorduras e açúcares, de preferência usando pouco sal e com uma boa quantidade de líquidos, verduras e frutas.

Os exercícios físicos favorecem o sono, o apetite, promovem o bom funcionamento dos intestinos, a concentração, ajudam a manter o equilíbrio e a coordenação motora, evitam e reduzem o sobrepeso, aumentam a quantidade cerebral das endorfinas que combatem a depressão, mas não devem ser extenuantes. Caminhadas diárias são as mais recomendadas.

O desenvolvimento de bons hábitos de higiene inclui banhos diários; escovação dos dentes ao acordar e após as refeições, precedida do uso do fio dental; lavar sempre as mãos antes das refeições e após ir ao banheiro; respeitar o corpo em relação aos horários para se alimentar, descansar e dormir.

Aos idosos, evitar as quedas, devido à maior fragilidade óssea e, muitas vezes consequência de um repouso excessivo.

Evitar a exposição ao frio intenso, que favorece o aparecimento de resfriados, gripes, etc.

Bem como, evitar o excesso de sol, principalmente no horário da expansão dos raios infravermelhos (das 11:00 às 15:00 horas – atenção ao horário de verão), hidratando e protegendo a pele com produtos confiáveis.

Sem esquecer que é preciso buscar prazer e felicidade na vida.



Fórmulas Anti-Stress

Dos males do século XXI, um dos mais importante pois, afeta grande parte da população ativa, é o stress.

Dores de cabeça, esquecimentos, batimentos cardíacos acelerados, mau humor, choros sem motivo, vontade de sumir, músculos doridos ou mãos frias e úmidas podem ser alguns sintomas. Mas diminuir os efeitos não é impossível, principalmente adotando algumas das medidas anti-stress:

■ **1 - Acorde mais cedo:**



Em vez de começar o dia no meio do maior stress porque não tem tempo para fazer nada, experimente levantar-se um bocadinho mais cedo e organizar melhor as suas manhãs. Não se deixe tentar pelo calorzinho dos cobertores e salte da cama assim que o despertador tocar. Tome um bom café da manhã e um banho relaxante.

■ **2 - Planeje o seu dia:**

Tente perceber em que altura do dia a sua produtividade está em alta. Há pessoas que rendem mais de manhã enquanto outras funcionam a 100% mais pela tarde. Escolha o período em que tem mais energia e deixe para essa altura as tarefas de maior responsabilidade ou que exijam maior criatividade. Lembre-se, no entanto, que por mais organizado que seja, existem imprevistos que não se consegue controlar.

■ **3 - Defina prioridades:**

Não queira fazer tudo ao mesmo tempo nem queira fazer tudo sozinho. Faça uma listagem das suas reais prioridades e tente cumpri-la. Ponha os assuntos que exigem mais em primeiro lugar mas tente não descuidar dos pequenos assuntos que tendem a ficar esquecidos.



■ **4 - Saiba dizer não:**

Quando se sentir demasiado pressionado tenha a coragem de dizer basta! Se o seu chefe lhe parecer demasiado empenhado em não o deixar respirar, exigindo-lhe mais e mais trabalho, explique-lhe que, apesar de tentar, não consegue fazer tanta coisa ao mesmo tempo. Tente também não fazer o trabalho dos seus colegas. Sempre que poder ajudar, ajude, mas não deixe que eles fiquem mal habituados.

■ **5 - Crie um bom ambiente:**

Pensamentos positivos ativam as energias positivas que temos em nós. E depois, simpatia gera simpatia. Elogie, seja prestativo e simpático com os seus colegas.

■ **6 - Aprenda a relaxar:**

Nada melhor do que depois de um dia estafante poder chegar em casa, sair para caminhar, brincar com as crianças e tomar um longo banho.

■ **7 - Mude de rotina:**

É importante que você consiga viver para além do trabalho. Presenteie-se após um trabalho complicado. Que tal aquele livro que sempre quis ou aquela camisola caríssima? Deixe o trabalho e seus problemas antes de entrar em casa.

■ **8 - Tenha vida social:**

Tenha uma vida social ativa porque desta maneira vai ser mais fácil de não pensar nos problemas que deixou para trás no escritório. Vá a festas, ao cinema ou ao teatro. Cultive amizades.

■ **9 - Dedique-se a uma atividade criativa:**

Utilize os seus tempos livres para se dedicar a uma atividade que puxe pela sua concentração e criatividade. Tendo a sua mente ocupada não vai ter tempo para pensar nem se chatear com os problemas do dia-a-dia ou do trabalho. A pintura é um bom exemplo.

■ **10 - Melhore a sua vida sexual:**

Esta é também uma ótima solução para combater o stress acumulado durante um dia de trabalho. Ter uma vida sexual ativa e saudável é meio caminho andado para se sentir uma pessoa plenamente realizada e, desta forma, sentir-se mais confiante.

Prevenção:

Prevenir é o ato pelo qual se procura evitar que algo aconteça. É missão essencial dos serviços de saúde evitar ou prevenir o aparecimento de doenças.



Níveis de Prevenção:

- **Prevenção Primária:** compreende a proteção e a promoção da saúde. Caracteriza-se por medidas de saúde que barram o aparecimento das doenças. Exemplos: a vacinação impede o aparecimento de algumas doenças infecciosas como o sarampo, a rubéola, a poliomielite, etc; a fluoração das águas previne o aparecimento das cáries.
- **Prevenção Secundária:** compreende o diagnóstico precoce das doenças, ou seja, a doença é descoberta o mais cedo possível, o que permite seu tratamento imediato, diminuindo as complicações e a mortalidade. Neste caso, a doença já está presente, porém, geralmente, de forma assintomática (a pessoa ainda não sente nada). Exemplos: mamografia e exame preventivo de câncer do colo do útero (Papanicolau).
- **Prevenção Terciária:** aqui a doença já causou o dano, compreendendo, então, a reabilitação.

No entanto, nem todas as doenças podem ser prevenidas primariamente...

Isso vai depender das características da doença, do tratamento existente e dos testes para identifica-la.

Estes parâmetros vêm sendo determinados por estudos científicos sérios e que vêm apontando como deve ser a atuação do médico frente às diferentes doenças.

Fonte: Programa de Educação Médica a Distância de Medicina familiar e Ambulatorial, 2002, Buenos Aires.

