

- Já foram formados os grupos de trabalho de elaboração do Normativo Contabilístico visando a convergência às IPSAS.
- No âmbito da implementação da política de segurança de informação, das normas e dos controlos de acesso, o Serviço de Segurança e Infra-estruturas vai desencadear acções de sensibilização entre os dias 21 de Maio e 11 de Julho, com vista a consciencialização e disseminação da segurança de informação para todos os sectores da CEDSIF.

VEJA E LEIA:

- Tome Nota** 2
Governo moçambicano participa nas reuniões de primavera do FMI e BM
- Actualidade :** 3
CEDSIF testa, com sucesso a reposição de dados em caso de ocorrência de desastres
- Actualidade :** 4
Governo certifica operadores especializados em Obrigações do Tesouro
- Reportagem:** 6
Missão do do FMI satisfeita com estágio da reforma das Finanças Públicas
- Actualidade:** 8
Técnicos do Sector Público preparam-se para adopção das normas internacionais de Contabilidade para o Sector Público
- Reportagem:** 10
Primeiro Director-Adjunto do FMI visita Moçambique

EDITORIAL

A nata feminina do CEDSIF ganhou no dia 7 de Abril uma rosa em comemoração ao Dia da Mulher Moçambicana.

Uma data consagrada em homenagem a Josina Machel, uma das jovens que, na sua juventude, fugiu de Moçambique para se integrar na FRELIMO e lutar pela independência do seu país, e morreu no dia 7 de Abril de 1971, vítima de



doença. Ela é considerada modelo de inspiração do movimento de mulheres da luta pela libertação de Moçambique por ter desempenhado um papel muito importante. Foi Josina que impulsionou a criação do Centro Infantil de Nangade, em Cabo Delgado, onde elementos do Destacamento Feminino, tomavam conta das crianças que ficavam órfãs, ou crianças cujos pais estavam ausentes, no combate pela libertação nacional.

A luta armada de libertação de Moçambique serviu de base para a emancipação da mulher. Estas condições de empoderamento da mulher, surgiram através do exercício das suas funções a nível do Destacamento Feminino.

no, onde a sua participação e envolvimento activo em várias actividades da luta era bem evidente. Ao nível da Instituição, a frente feminina destaca-se pelo facto de se fazer presente em todas as alas de trabalho, tanto a nível técnico, administrativo quanto de Direcção. Assim, valorizando os seus feitos e a comemoração da data, a Direcção Geral do CEDSIF brindou-as com um arranjo floral, preparado para o efeito.

Na ocasião o Director Geral frisou a grandeza da mulher porque ela, além de lidar com os assuntos profissionais diariamente, é mãe e dona de casa, zelando sempre pelo bem-estar da família, a ela associando-se a Direcção Geral do CEDSIF porquanto pessoa bastante importante na sociedade.

Assim, os desafios da frente feminina, continuam a impôr-se ao ritmo dos desenvolvimentos do contexto nacional

e global para se responder às exigências da sociedade e do mercado.

Bem haja a Mulher Moçambicana a nossa heroína.

Janeth Cristina Hamela

Moçambique participa nas reuniões de primavera do FMI e BM

O Ministro das Finanças, Manuel Chang, acompanhado por uma delegação composta pelo Ministro da Planificação e Desenvolvimento, Aiuba Cuereneia, o Governador do Banco de Moçambique, Ernesto Gove, e outros quadros seniores dos respectivos sectores participaram de 19 a 21 de Abril corrente em Washington, nas reuniões de primavera do Fundo Monetário Internacional (FMI) e Banco Mundial (BM).

Trata-se de reuniões que constituem um fórum de discussão e tomada de decisões pelos governadores, doadores e sector privado sobre as questões económicas e financeiras dos Estados membros.

A agenda das reuniões de Primavera 2013 foi dominada pelo desenvolvimento da economia global e os desafios do crescimento económico em África acelerando-se o desenvolvimento do capital humano. (X)

Nomeados novos quadros a nível do Ministério das Finanças e AT

Por: Euclides Matavata



O Ministro das Finanças, Manuel Chang, empossou no passado dia 10 de Maio, 18 novos directores para diferentes áreas do Ministério das Finanças e Autoridade Tributária de Moçambique (AT).

Segundo Manuel Chang, essas remodelações têm como objectivo melhorar o funcionamento da instituição e dar oportunidade a outros quadros qualificados que a instituição possui de demonstrarem as suas capacidades.

Assim, Manuel Chang nomeou Manuel Joaquim Matavele, para exercer, em comissão de serviço, as funções de Director Nacional Adjunto de Contabilidade Pública e Aurélio Tinga como Chefe de Departamento de Normalização e Apoio ao Utilizador do e-SISTAFE. Para a Direcção Nacional do Orçamento foram nomeados Paulo Macamo, Chefe do Departamento de Orçamento Local e Autárquico, Custódia Rute Jone Paúnde para o lugar de Chefe de Departamento Jurídico da Direcção Nacional de Orçamento e

Maria Inês Baptista Janboce como Chefe de Departamento de Monitoria e Avaliação do Orçamento.

Ao nível da AT, Manuel Chang nomeou Guilherme de Jesus Félix Mambo, antigo Director Adjunto das Operações, da Empresa Mozambique Community Network, SA – MCNET, em representação do Ministério das Finanças, para o cargo de Director Geral das Alfândegas, em substituição de Domingos Tivane.

Isaías Mondlane vai ocupar o lugar de Director Geral dos Impostos, tendo como Adjuntos, Orlanda Manhique para a área de Grandes Contribuintes, Moisés Marrime para área de operação e grandes projectos e Justino Muzima para a área de e-Tributação.

Para a Direcção Geral dos Serviços Comuns, o Ministro das Finanças indicou Pedro Palate como Director Geral, Judite Fringe, Directora Geral Adjunto dos Serviços Comuns para a área das Finanças e Adriano Sumbana Director

Geral Adjunto dos Serviços Comuns, para a área de Logística e Infra-estruturas, Recursos Humanos e Formação.

Hermínio Sueia vai exercer as funções de Director Geral do Gabinete de Controlo Interno, tendo como Directores Gerais Adjuntos sido indigitados Maria Otília Frangoulis para assuntos aduaneiros e Ilídio Guibalo para assuntos fiscais.

Para o Gabinete de Planeamento, Estudos e Cooperação Internacional, Manuel Chang nomeou Horácio Simão para Director Geral e Augusto Tacarindua como Director Geral Adjunto para a área da política tributária e controlo de receitas.

A cerimónia da tomada de posse dos 18 novos quadros teve lugar na Sala de Eventos do Ministério das Finanças, na Cidade da Matola e contou com a presença de vários quadros do Ministério das Finanças e da AT.

CEDSIF testa, com sucesso, a reposição de dados em caso de ocorrência de desastres

Por: Janeth Hamela

Realizou-se no dia 03 de Maio de 2013 o teste de disponibilidade funcional da infra estrutura de TI do Centro de Dados secundário do CEDSIF. O objectivo preliminar do teste de recuperação de dados em caso de desastre é de verificar se, em caso de ocorrência de algum desastre, o CEDSIF terá capacidade de restabelecer na maior brevidade possível a normalidade funcional dos seus serviços, garantindo particularmente a continuidade das operações críticas, por um lado, e assegurar o cumprimento das normas e boas práticas internacionalmente aceites, (ISO/27001/5, Lei SOX, BS 25999) na gestão da continuidade do negócio, por outro. Trata-se de um plano de teste que consiste na validação da pronta resposta de toda a Infra-estrutura do Centro de Dados Secundário bem como na validação das funcionalidades básicas do e-SISTAFE (Mex, e-CAF e Security Framework).

Foram intervenientes neste

processo, para além do Serviço de Segurança de Sistemas de Informação, o Serviço de Operação, o Departamento de Administração e Finanças e a Unidade de Apoio ao Utilizador. Os testes consistiram em :

- Disponibilizar com sucesso os serviços através do Centro de Dados secundário;
- Efectuar os trabalhos (login/logout) pelo utilizador nas aplicações (MEX, e-CAF e Security Framework), sem ocorrência de erros;
- Executar despesas no Mex (abertura de processos administrativos, cabimentação e pagamento de despesas, etc.), efectuar consultas de funcionalidades e imprimir relatórios, com sucesso;
- Executar consultas de funcionalidades e imprimir relatórios no MEX e-CAF e ferramentas de segurança (*security framework*) com sucesso;

- Efectuar transferências de Ordens de Pagamentos (OP's) para o BM, com sucesso;
- Imprimir os balancetes (razões contabilísticas) dos Centros de Dados primário e secundário e verificar se a posição dos saldos nos balancetes é igual, antes e após a execução da despesa.

Assim, o teste realizado atingiu os objectivos para os quais foi desenhado, que visava a validação da Infra-estrutura do Centro de Dados Secundário, tendo-se também testado a comunicação entre as camadas *web*, de aplicações e de bases de dados. Com os resultados obtidos no teste pode-se afirmar que a réplica dos dados está assegurada na íntegra entre os dois ambientes do Centro de Dados primário e do Centro de Dados secundário. (X)

Governo certifica operadores especializados em Obrigações do Tesouro

Por: Esmeralda Francisco

O Ministério das Finanças atribuiu, em representação do Governo, no dia 24 do Abril, certificados de Operadores Especializados em Obrigações do Tesouro a 14 dos principais bancos comerciais que operam no mercado moçambicano.

O Ministro das Finanças, Manuel Chang, disse na ocasião que a colocação destes títulos no mercado financeiro interno não significa a retirada ou redução do

crédito à economia, considerando



Ministro das Finanças, Manuel Chang procedendo à entrega de certificado



Representantes de alguns bancos comerciais certificados pelo Governo

terminado no âmbito da coordenação existente entre as políticas monetária e fiscal.

Para o titular da pasta das Finanças, os Operadores Especializados em Obrigações do Tesouro (OEOT), presentemente certificados, passarão a agir no Mer-

cado Primário e no Mercado Secundário das Obrigações do Tesouro, como subscritores e colocadores de títulos de Obrigações do Tesouro.

que o montante global da emissão foi de-

(Cont. na Pág 5)

Governo certifica operadores especializados em Obrigações do Tesouro

Por: Esmeralda Francisco

(cont. da pág. 4)

A cerimónia de certificação dos *Operadores Especializados em Obrigações do Tesouro*, marca o culminar de um processo que iniciou com o estabelecimento

ca e financeira, nomeadamente: a Estratégia de Médio Prazo para a Gestão da Dívida Pública, e mais recentemente a Estratégia de Desenvolvimento do Sector Financeiro, que visam entre outros objectivos, uma gestão prudente e sus-

Procredit, Banco Terra, Barclays Bank, BPI Dealers, Cooperativa de Poupança e Crédito, FNB, Moza Banco, Standard Bank e United Bank for Africa.

“Cabe aos operadores cumprir com o seu dever de assegurar a colocação efectiva das emissões de Obrigações do Tesouro e de garantir a sua disponibilidade ao público, incentivando assim os moçambicanos a aplicar as suas poupanças nos títulos.”



Foto de família. Ministro das Finanças, Manuel Chang, quadros do seu Ministério e representantes de 14 bancos comerciais

de um regime jurídico das Obrigações do Tesouro e da criação do Estatuto de Operadores Especializados em Obrigações do Tesouro, aprovado em Março último, através do Decreto nº 5/2013, de 22 de Março, e, regulamentado pelo respectivo Diploma Ministerial, e dos instrumentos de política económi-

tentável da Dívida Pública e uma maior expansão e acesso aos serviços financeiros

Adquiriram o estatuto de OEOT, o African Banking Corporation (Moçambique), Banco Comercial e de Investimentos, Banco Internacional de Moçambique, Banco Mercantil de Investimentos, Banco Nacional de Investimentos, Banco

O Ministro recomendou aos operadores a cumprirem com os seus deveres de assegurar a colocação efectiva das emissões de Obrigações do Tesouro e de garantir a sua disponibilidade ao público, incentivando os moçambicanos a aplicar as suas poupanças na

Missão do FMI satisfeita com o estágio das reformas de Finanças Públicas

Por: Euclides Matavata

No âmbito da assistência técnica na área de Gestão das Finanças Públicas esteve em Moçambique nos dias 3 a 16 de Abril do corrente ano uma missão do Departamento de Finanças Públicas (FAD), do Fundo Monetário Internacional (FMI),



Pormenor do encontro entre a Direcção Nacional de Tesouro e a Missão do FMI

A missão cumpriu com o seu objectivo, de avaliar a implantação do SISTAFE e o correspondente plano de acção bem como de aperfeiçoamentos,

avaliou a implementação das recomendações das missões anteriores e discutiu a efectividade das reformas da gestão pública e o apoio para a implementação das próximas fases das reformas. No Centro de Desenvolvimento de Sistemas de Informa-

ção de Finanças (CEDSIF), a missão apreciou a visão panorâmica das

reformas das Finanças Públicas em Moçambique, as principais linhas de acção e desafios do Ministério das Finanças e inteirou-se do estágio da reforma em curso, bem como do processo de rees-



A Missão reunida na Direcção Nacional do Tesouro

truturação e da infra-estrutura do CEDSIF, apreciou o seguimento e actua-

lização do ponto de situação das recomendações de 2012 e os desafios e perspectivas do CEDSIF para o biénio 2013-2015, solicitou esclarecimentos sobre o SISTAFE e e-SITAFE nas componentes

do negócio e do desenho, desenvolvimento e implementação de aplicações e da infra-estrutura de TI e segurança de dados. Reuniu-se, em duas ocasiões com o grupo de

Parceiros Internacionais que apoiam o SISTAFE para abordar o programa de trabalho e as conclusões finais da Missão .

(Cont. na Pág 7)

Missão do FMI satisfeita com o estágio das reformas de Finanças Públicas(2)

Por: Euclides Matavala

(cont. da pág. 6)

Ainda que satisfeitos com o nível de andamento da Reforma, o representante da Missão considera que o aumento significativo da quantidade de operações e da complexidade das aplicações informáticas constitui um desafio sério para o CEDSIF, cabendo assim ao CEDSIF ter que abordar, de forma mais estruturada e do ponto de vista das boas práticas de governação, a implementação de tais tecnologias de informação e comunicação. O representante do FMI referiu que, apesar da notável evolução do CEDSIF neste domínio, e

em particular da elaboração do “Plano de Qualidade do Software” e do “Regulamento de Segurança dos Sistemas de Informação”, aconselha-se a realização de uma auditoria de governação informática para adquirir um maior e melhor conhecimento sobre a situação actual em termos de adesão aos padrões internacionais.

Tal como havia sido programado, a missão realizou uma série de encontros com as Direcções Nacionais e Institui-

ções sob tutela dos Ministérios das Finanças nomeadamente, o CEDSIF, a Direcção Nacional de Contabilidade Pública, a Direcção Nacional do Tesouro, Direcção de Estudos e Análise Económica, Direcção Nacional do Património do Estado, Direc-



Reunião de troca de experiências sobre o processo de implementação das IPSAS em Moçambique

ção Nacional de Previdência Social, Inspeção Geral de Finanças, Direcção Nacional do Orçamento, Instituto de Gestão e Participações de Estado, Autoridade Tributária de Moçambique e outras instituições relevantes do Estado, nomeadamente o Ministério da Planificação e Desenvolvimento, Tribunal Administrativo, Ministério da Administração Estatal, Ministério das Obras Públicas e Habitação, Ministério da Mulher e Acção Social, Gover-

no do Distrito de Marracuene e Município da Matola.

Numa avaliação global e atendendo aos principais resultados de 2012, a Missão do FMI dá nota positiva ao processo de Reformas na Gestão de

Finanças Públicas em Moçambique, sublinhando que ela está em constante progresso.

A visita serviu ainda para a Missão inteirar-se sobre o estágio do processo para implementação da nova Contabilidade Pública em Moçambique, seguindo as Normas Internacionais de Contabilidade Pública para o

Sector Público (NICs-SP) um ponto que foi acrescentado no programa após a chegada da Missão, tendo sido reservada uma manhã para o relato e partilha de experiências sobre as NICs-SP, com os integrantes da Missão que já viveram experiência de implementação deste processo noutros países, visando contextualizar Moçambique da importância e da complexidade do processo da reforma na Contabilidade Pública.

TÉCNICOS DO SECTOR PÚBLICO PREPARAM-SE PARA TRABALHAR SOBRE AS NORMAS INTERNACIONAIS DE CONTABILIDADE APLICADAS

Por: Esmeralda Francisco

Um total de 70 Técnicos que lidam com questões ligadas à Contabilidade Pública, afectos à Direcção Nacional de Contabilidade Pública (DNCP) e ao Centro de Desenvolvimento de Sistemas de Informação de Sistemas (CEDSIF), instituições que lideram o processo de Reforma da Contabilidade Pública em Moçambique, iniciaram a 15 de Abril último uma acção de formação sobre as Normas Internacionais de Contabilidade Aplicadas ao Sector Público, acção que se estenderá até 28 de Maio.

Esta acção enquadra-se no contexto do processo de Reforma da Contabilidade Pública em regime de caixa e misto para o sistema de Contabilidade Patrimonial por Compromis-



O formador em plena alocução

os e de Especialização de Exercícios e Apuramento de Resultados, baseada na aplicação das Normas Internacionais de Contabi-



Formandos atentos a aula

lidade para o Sector Público (IPSAS) em curso em Moçambique. A formação está a ser ministrada pelos Consultores da Ernest

& Young, uma empresa de consultoria, e tem como objectivos principais dotar os Técnicos de conhecimentos e entendimento comum sobre as NICs-SP/IPSAS que serão adaptadas a realidade moçambicana. De acordo com o Consultor da Ernest & Young, Paulo Reis, falando

aos referidos Técnicos. Com as IPSAS, a Contabilidade Pública registrará a previsão de receitas e a fixação de despesas, estabelecidas no

Orçamento do Estado aprovado para cada exercício e controlará as operações de crédito, a dívida activa, os custos e as obrigações. Além disso, ficará visível o valor do património e as variações patrimoniais. É por meio da Contabilidade Pública que se irá interpretar informações sobre a evolução e a situação orçamental, financeira e patrimonial do Estado”, assim explicou.

(Cont. na pág 8)

TÉCNICOS DO SECTOR PÚBLICO PREPARAM-SE PARA TRABALHAR SOBRE AS NORMAS INTERNACIONAIS DE CONTABILIDADE APLICADAS

Por: Esmeralda Francisco

(cont. da pág. 8)

As NICs/SP são normas padronizadas globais de alta qualidade para a elaboração de demonstrações financeiras pelas entidades do Sector

Público. Um

dos pontos principais dessas Normas é a mudança do enfoque da contabilidade do anterior sistema padrão, centrado no controlo do

orçamento por caixa, para uma contabilidade pública patrimonial, com a adopção do regime de competência para as receitas e despesas públicas.

Paulo Reis, adianta que a

adopção das NICs-SP dará maior clareza à situação patrimonial do Estado por meio de uma contabi-



Pormenor de uma sessão do curso sobre as IPSAS

lidade actualizada dos seus activos e passivos. Na prática, a adopção das NICs-SP poderá, por exemplo, facilitar a contratação de empréstimos com orga-



Técnicos da área de contabilidade atentos a alocução

nismos internacionais, já que as demonstrações financeiras do sector público de Moçambique terão linguagem e

interpretação global.

Actualmente, cerca de 60 países estão em processo de implantação destas normas, seja de forma parcial ou integral. A adopção das NICs-

SP alinha Mo-

çambique com os mercados mais importantes do planeta, agregando critérios de comparabilidade e transparência exi-

gidos pela comunidade internacional.

De referir que esta formação é a primeira e posteriormente serão realizadas outras formações para os diferentes níveis de Técnicos, Gestores e

Decisores ao nível das instituições da Administração Pública Moçambicana.

Primeiro Director-Adjunto do FMI visita Moçambique

Por: Euclides Matavata

Uma delegação de alto nível do Fundo Monetário Internacional (FMI), chefiada pelo Primeiro Director-Adjunto, David Lipton, e composta pela Directora do Departamento Africano, Antoinette Sayeh, pelo Director Executivo para a Constituição do Grupo 1, Momodou Saho e pela Chefe da Missão do FMI para Moçambique, Doris Ross, visitou nosso País nos dias 4 a 6 de Maio.

A visita tinha como objectivo aprofundar o entendimento do êxito de Moçambique na sua experiência de pós-estabilização e dos desafios presentes e futuros para as políticas econó-

micas do País. Ainda no decorrer da visita, a delegação realizou uma palestra na Universidade "A Politécni-

ca" que versou matérias sobre os desenvolvimentos económicos recentes e perspecti-



Primeiro Subdirector do FMI, David Lipton e o Ministro das Finanças, Manuel Chang falando a imprensa

vas a curto e médio prazos para a economia global, a África Subsaariana e para Moçambique, para além de ter visitado o Porto de Maputo.



Parte da delegação do FMI que visitou Moçambique de 4 a 6 de Maio

A delegação manteve ainda encontros com os Ministros das Finanças, Manuel Chang, Transportes e Comunicações, Paulo Zucula,

Recursos Minerais, Esperança Bias, da Planificação e Desenvolvimento, Aiuba Cuereneia, bem como com o sector privado e a sociedade civil.

Falando numa conferência de imprensa que marcou o término da visita de dois dias ao País, David Lipton defendeu a necessidade de Moçambique começar a preparar-se e a planear a utilização mais benéfica para a população dos ganhos que obterá da exploração dos recursos naturais.

Lipton disse que as autoridades moçambicanas devem definir um quadro legal que garanta a reciprocidade de ganhos com as multinacionais, de modo a arrecadar receitas justas da extracção dos recursos naturais.

"Estamos a tentar partilhar com o Governo Moçambicano as melhores práticas a seguir na elaboração de contratos que garantam vantagens mútuas. As empresas precisam de incentivos para investir, mas o Governo deve obter os benefícios apropriados desse processo", disse

David Lipton.

Saiba que alimentos podem combater o mau humor

Poderá dizer adeus ao nervosismo, à ansiedade e ao cansaço. Passe a incluir na sua dieta os alimentos que têm o poder de estimular o funcionamento do sistema nervoso, acabar com a

propensão à irritação e espantar

a predisposição à tristeza. Eis

alguns desses alimentos:

ALFACE:

Ótima para amenizar a tendência à irritação. O talo tem lactucina, substância que funciona como acalmante. Além disso, é rica em fosfato, cuja falta no organismo causa a depressão, confusão mental e cansaço. Use nas saladas cruas e nos chás terapêuticos.

BANANA:

Esta fruta, diminui a propensão à ansiedade e ajuda a garantir um sono tranquilo. Ela tem esses poderes por ser rica em carboidratos, potássio, magnésio e biotina. A banana também dá o maior pique porque possui vitamina B6, que produz energia. Não exagere, a banana por conter muita frutose o que acaba fazendo engordar.

ESPINAFRE:

A verdura contém potássio e ácido fólico, que previnem a depres-

são. Além disso, a espinafre tem magnésio, fosfato e vitaminas A, C e complexo B, que ajudam a estabilizar a pressão e garantem o bom funcionamento do sistema nervoso.

FRUTOS DO MAR:

Eles têm zinco e selênio que agem no cérebro, diminuindo a propensão ao cansaço e à ansiedade. Também são boas fontes de proteína e gordura saudável (Omega 3), essencial para o bom funcionamento do coração. Não exagere, pois, os frutos do mar também são ricos em colesterol.

CORAÇÃO DE BOI:

Essa fruta contém ferro - que combate a anemia - e vitamina C, que aumenta as defesas do organismo. As suas vitaminas de complexo B agem como antidepressivos. Além disso, é rica em carboidratos, que fornecem energia e, por isso, reanimam o organismo e o estado de espírito.

LARANJA:

Rica em vitamina C, cálcio e vitaminas de complexo B, a laranja ajuda o sistema nervoso a funcionar adequadamente. O cálcio, presente na composição desta fruta, é um relaxante muscular e

combate a depressão. Esta fruta é também energética, hidratante e previne a fadiga. Opte por consumir a laranja em gomos, e evite tomá-la como sumo. A laranja é rica em fibras (principalmente a pectina) que são muito benéficas aos intestinos.

OVOS:

Os nutrientes dos ovos que garantem o bom humor são a tiamina e a niacina (vitaminas e complexo B), ácido fólico e acetilcolina. A carência deles pode propiciar apatia, ansiedade e até perda de memória. Dois ovos por semana é uma porção bastante saudável.

UVA:

Essa fruta tem boa dose de vitaminas de complexo B, que ajudam bastante no funcionamento do sistema nervoso. A vitamina C e os flavonóides da uva são antioxidantes, que retardam o envelhecimento da pele e ajudam a combater colesterol. Além disso, é energética. Use-a também nos sucos desintoxicantes e nas saladas verdes.

Leia Mais em: <http://www.sitedecuriosidades.com/curiosidade/alimentacao-para-combater-o-mau-humor.html>

Café: nosso companheiro no dia-a-dia de trabalho

Fonte: <http://www.vocesabia.net/saude/alimentacao/estresse-e-o-cafezinho/>

• Em rotinas diárias de trabalho intenso e sob pressão, parece que tomar café é a forma comum de relaxar-se para melhor concentrar-se no trabalho.

Saiba que tomar muito café prejudica a produtividade no trabalho. Segundo pesquisadores, o consumo de 3,5 chávenas de café acarreta lapsos de concentração e ajuda a aumentar a depressão. Resultados de uma pesquisa condenam igualmente o excesso de chá, que, de acordo com os mesmos pesquisadores, produz efeito similar aos do excesso de cafeína no organismo. A pesquisa foi feita em mil pessoas que trabalham em escritórios. Desse total, 76% disse que tomava café, chá ou refrigerantes que contêm cafeína pelo menos três vezes por dia.

Não obstante os possíveis efeitos nocivos do café existem também alguns factores de efeitos positivos tanto do café como do chá.

Na verdade a maioria das pessoas que consomem café diariamente desconhece as substâncias saudáveis e os seus efeitos terapêuticos:

O consumo moderado de café (de três a quatro chávenas por dia) exerce efeito de prevenção de problemas diversos como o mal de Parkinson, a

depressão, diabetes, cálculos biliares, câncer de cólon e pode evitar o consumo de drogas como o álcool. Além disso, melhora a memória e, consequentemente, o desempenho escolar.

• O tomador de café apropria-se de vitamina B, lipídios, aminoácidos, açúcares e uma grande variedade de minerais, como potássio e cálcio, além da cafeína.

• O café tem propriedades antioxidantes, que combatem os radicais livres (que são moléculas liberadas pelo metabolismo do corpo com electrões altamente instáveis e reactivos, que podem causar doenças degenerativas de envelhecimento e morte celular) e melhora o desempenho na prática de desporto.

• Doenças como enfarte, malformação fetal, cancro de mama, aborto, úlcera gástrica ou qualquer outro tipo de câncer não estão associadas ao consumo moderado de cafeína, que melhora a taxa de oxigenação do sangue.

• A cafeína chega às células do corpo em menos de 20 minutos após ingerir o café. No cérebro, a cafeína aumenta a influência do neurotransmissor dopamina.

Entre os malefícios causados pelo consumo excessivo de café alistam-se os seguintes:

• Acção diurética compulsiva, causadora de perda de minerais e oligoelementos, aminoácidos e vitaminas essenciais;

• Causa de enfraquecimento do organismo através da perda de sódio, potássio, cálcio, zinco, magnésio, vitaminas A e C, bem como de complexo B;

• Possui relação directa com a doença fibroquística (eventualmente percursora do “cancro da mama”).

• Pode causar pólipos (primeiro estágio do cancro no aparelho digestivo), verrugas, psoríases e outras infecções dermatológicas.

• Redução da taxa de oxigenação dos neurónios.

• Provocação de uma maior secreção de ácido clorídrico, causando irritações nas mucosas intestinais que causam colites e ulcerações, principalmente para quem sofre de gastrite.

• Sua acção é acidificante do sangue, propiciando o surgimento de leucorreias, cistites, colibaciloses e variados acessos fúngicos.

Educação e boas maneiras no ambiente de trabalho

Fonte: <http://www.ibahia.com/a/blogs/empregos/2013/01/15/educacao-e-boas-maneiras-no-ambiente-de-trabalho/>

Das 24 horas diárias de que dispomos, passamos entre oito a dez horas no ambiente de trabalho.

E esta será a nossa rotina durante cerca de 30 anos, mesmo que mudemos de empresa ou adoptemos o trabalho a distância ou em casa.

Há pessoas que não sabem tratar os seus pares ou subordinados, mas se desmancham em cortesias com os mais graduados e poderosos. São mais conhecidos como bajuladores.

Dizer “muito obrigado”, “por gentileza”, “bom dia!”, saber cumprimentar os colegas, são algumas das atitudes mais importantes. Isso é válido não somente para o ambiente de trabalho, mas, para o relacionamento com pessoas conhecidas e para a vida em sociedade, no trânsito, supermercado, instituições financeiras, entre outros locais.

Saiba que, “a cada acção, haverá uma reacção, igual ou

mais intensa”. Gentileza tende a gerar bem-estar e cortesia das partes envolvidas. A falta de educação, grosseria, indiferença, também!

É um facto que os tempos atuais conspiram contra as boas maneiras, uma vez que poucos são os profissionais que se preocupam com as pequenas e importantes atitudes acima mencionadas. Uma grande parcela da população, notavelmente nas grandes cidades, torna-se ou fica-se indiferente perante o próximo ou com medo das demais pessoas.

Muitos acreditam que a boa educação “vem do berço” e, se a pessoa não aprendeu na família e na escola quando criança, dificilmente ela desenvolverá tais atitudes. Um outro facto relevante é que a educação e o cuidado com o próximo não tem necessariamente relação com o grau de escolaridade, ainda que em tese deveria tê-la. Porém, há pessoas com alto grau de escolaridade mas completamente sem educação.

Creio que a boa educação tem relação directa com os modelos de famílias e de carácter.

“Viver é saber relacionar-se com pessoas!” Não sei aonde li esta frase pela primeira vez. Ela ficou marcada em minha mente. É simples, directa e verdadeira. Pense nisso!



RURALISTAS...



Desculpa Perfeita

Um sujeito está a voltar para casa, conduzindo acima da velocidade permitida.

Ao olhar pelo retrovisor, ele vê um carro de polícia buzinando, com um guarda fazendo gestos obrigando-o a parar. Ele pensa: "corro mais do que ele", e pisa fundo no acelerador.

O carro dá uma arrancada e a polícia segue-o numa corrida desenfreada - 100, 120, 140, 160 km/h. Quando o velocímetro chega a 180 e a polícia continua atrás dele, o sujeito desiste e encosta. O guarda chega na janela e diz:

- Olha, eu tive um dia cansativo hoje e só quero ir para casa.

Me dê uma boa desculpa e eu o deixo ir. O sujeito pensa por um momento e diz:

- Há três semanas minha mulher fugiu com um guarda. Quando eu vi seu carro no meu retrovisor, eu pensei que fosse o senhor e que estivesse tentando devolvê-la!

CEDSIF

Av. Guerra Popular n.º 20 1.º andar
Tel: (+258) 21 30 53 70
Fax: (+258) 21 30 97 84.

Servicedesk:

servicedesk@sistafe.gov.mz
webmaster@sistafe.gov.mz

Finanças Públicas

Macroprocessos de Finanças Públicas

Em função da sua interdependência, os Processos Primários podem agrupar-se por domínios nucleares de gestão das Finanças Públicas. Ao agrupamento, num determinado domínio nuclear, de certos Processos Primários de Finanças Públicas que se interligam, se integram ou se complementam na forma da sua organização, gestão, execução ou sua finalidade imediata, designa-se de *Macroprocesso*. Actualmente reconhecem-se os seguintes cinco Macroprocessos na Gestão de Finanças Públicas moçambicanas:

- Macroprocesso de Definição de Políticas, Estratégias e Legislação;
- Macroprocesso de Elaboração das Propostas do Plano, Programas, CFMP, PES e OE;
- Macroprocesso de Execução do Orçamento do Estado;
- Macroprocesso de Administração do Património do Estado; e
- Macroprocesso de Avaliação da Gestão do Orçamento e do Património do Estado.



Ficha Técnica:

Director Geral : Augusto Sumburane

Directores Gerais - Adjuntos: Jacinto Muchine e Tricamo Tajú

Editora : Janeth Cristina Hamela

Redactores: Janeth Cristina Hamela , Euclides Matavata e Esmeralda Francisco

Revisão : Dr. Augusto Sumburane

DISP.REG.º/GABINFO-JULHO/2011