



## HOMENAGEANDO OS PAIS: A PRESENÇA QUE FAZ A DIFERENÇA

O Dia dos Pais é para celebrarmos aqueles que desempenham papel crucial no desenvolvimento e felicidade dos filhos. Um pai presente vai além do sustento material. Ele participa ativamente da vida dos filhos, oferecendo amor, orientação e apoio incondicional. Estudos mostram que a presença paterna contribui significativamente para o bem-estar emocional e social das crianças, ajudando a construir uma base sólida para seu crescimento e desenvolvimento.



Pais presentes ensinam valores e ajudam a moldar a personalidade de seus filhos. Estão presentes nos momentos de alegria, mas também nas dificuldades, oferecendo um ombro amigo e uma palavra de encorajamento. Essa presença afetuosa e constante cria laços de confiança e segurança, fundamentais para o desenvolvimento saudável das crianças.

Neste Dia dos Pais, aproveite para homenagear e agradecer ao seu pai ou à figura paterna em sua vida. Pense no seu pai, onde quer que ele esteja, e celebre os momentos compartilhados, reconhecendo a importância de sua presença constante. E, se você é pai, lembre-se de que sua presença e participação ativa são os maiores presentes que você pode dar aos seus filhos.

Que este Dia dos Pais seja uma celebração do amor, do companheirismo e da importância de estar presente, hoje e sempre.

# IMPACTOS DO PCCTAE PARA A CLASSE E. UM BREVE COMENTÁRIO.

JOSÉ ADROALDO PARCIANELLO

A implementação do Plano de Carreira dos Cargos Técnico-Administrativos em Educação (PCCTAE) trouxe significativos prejuízos para os servidores da Classe E (Nível Superior - NS). A introdução do Vencimento Básico Complementar (VBC) resultou na perda de parte da remuneração anteriormente conquistada no PUCRCE. Além disso, a adoção de uma matriz salarial única intensificou esses impactos negativos.

Em 2024, a lateralização da tabela salarial, com a Classe E como referência, agravou ainda mais a situação. O Nível Superior recebeu o menor reajuste entre todas as categorias do PCCTAE, acentuando as perdas enfrentadas ao longo dos anos e gerando uma preocupação contínua entre os servidores.

## BENEFÍCIOS DO VINHO PARA A SAÚDE

Com a chegada do inverno, muitas pessoas buscam maneiras de se manterem aquecidas e saudáveis durante os dias frios. Uma opção que combina prazer e benefícios para a saúde é o consumo moderado de vinho. Vamos explorar como essa bebida pode ser uma aliada para o bem-estar durante a estação mais fria do ano.

### AQUECIMENTO DO CORPO

O vinho, especialmente o tinto, possui propriedades vasodilatadoras, que ajudam a melhorar a circulação sanguínea e aquecer o corpo. Um cálice de vinho pode ser uma excelente maneira de relaxar e se aquecer em uma noite fria de inverno.



### MELHORIA DA SAÚDE CARDIOVASCULAR

Estudos indicam que o consumo moderado de vinho tinto está associado à redução do risco de doenças cardíacas. Os polifenóis, especialmente o resveratrol, ajudam a proteger o revestimento dos vasos sanguíneos, reduzir o colesterol ruim (LDL) e aumentar o colesterol bom (HDL).

## FORTALECIMENTO DO SISTEMA IMUNOLÓGICO

O vinho contém antioxidantes que podem fortalecer o sistema imunológico. Durante o inverno, quando resfriados e gripes são mais comuns, esses antioxidantes podem ajudar a proteger o corpo contra infecções.



## PROPRIEDADES ANTI-INFLAMATÓRIAS

O resveratrol possui propriedades anti-inflamatórias que podem ajudar a reduzir a inflamação no corpo. Isso é especialmente benéfico para quem sofre de condições inflamatórias crônicas, como artrite.

## AUXÍLIO NA DIGESTÃO

O vinho pode estimular a produção de sucos gástricos, facilitando a digestão. Durante o inverno, quando os alimentos mais pesados e calóricos são consumidos com maior frequência, um copo de vinho pode ajudar a evitar problemas digestivos.



## BEM-ESTAR MENTAL

O consumo moderado de vinho também está associado a benefícios para a saúde mental. Ele pode ajudar a reduzir o estresse e a ansiedade, proporcionando uma sensação de relaxamento e bem-estar. Uma taça de vinho ao final do dia pode ser uma ótima maneira de aliviar a tensão acumulada.

## PROTEÇÃO CONTRA O ENVELHECIMENTO

Os antioxidantes presentes no vinho, como os flavonoides e o resveratrol, ajudam a combater os radicais livres, que são responsáveis pelo envelhecimento celular. Isso pode contribuir para uma pele mais saudável e jovem, mesmo nos dias frios de inverno.



## CONSUMO MODERADO É A CHAVE

Embora os benefícios do vinho para a saúde sejam muitos, é importante lembrar que o consumo deve ser moderado. A recomendação geralmente aceita é de uma taça por dia para mulheres e até duas taças por dia para homens. Exceder essa quantidade pode trazer mais malefícios do que benefícios, incluindo riscos de problemas hepáticos e dependência.

O vinho, quando consumido com moderação, pode ser uma excelente adição à sua rotina de inverno, oferecendo diversos benefícios à saúde. Portanto, aproveite para se aquecer e cuidar do seu bem-estar durante a estação mais fria do ano.

## ATENÇÃO ÀS FAKE NEWS: PROTEJA-SE DE INFORMAÇÕES FALSAS E GOLPES



Vivemos em uma era de informação rápida e abundante, onde as notícias circulam com uma velocidade impressionante. No entanto, junto com essa facilidade de acesso à informação, surge um problema crescente: as fake news. Essas notícias falsas não se limitam apenas às redes sociais e portais de notícias, mas também invadem nossas vidas através de telefonemas e até mesmo golpes bancários. É crucial estar atento e adotar medidas para se proteger.



### COMPREENDENDO AS FAKE NEWS

Fake news são informações deliberadamente falsas ou enganosas que são espalhadas para enganar as pessoas. Elas podem ser criadas por diversos motivos, incluindo manipulação política, ganho financeiro ou simplesmente para causar confusão. Identificar essas notícias é o primeiro passo para se proteger.

### IMPACTO DAS FAKE NEWS

As fake news podem causar diversos danos, como influenciar eleições, espalhar pânico, prejudicar a reputação de indivíduos e empresas, e até mesmo causar prejuízos financeiros. No contexto pessoal, elas podem levar a decisões equivocadas baseadas em informações incorretas.

## TELEFONEMAS FALSOS E GOLPES BANCÁRIOS

Além das notícias falsas, golpes por telefone e tentativas de fraude bancária são preocupações crescentes. Golpistas utilizam técnicas sofisticadas para se passar por representantes de bancos, empresas de serviços ou até mesmo familiares em apuros, com o objetivo de obter informações pessoais e financeiras.

## DICAS PARA SE PROTEGER

### VERIFIQUE AS FONTES DE INFORMAÇÃO

Ao receber uma notícia, especialmente se ela parece surpreendente ou alarmante, verifique a fonte. Confirme se a informação foi publicada por veículos de imprensa confiáveis e conhecidos. Desconfie de sites desconhecidos ou que não possuam histórico de credibilidade.

### ANALISE A NOTÍCIA CRITICAMENTE

Leia além do título. Muitas fake news utilizam títulos sensacionalistas para atrair cliques. Verifique o conteúdo completo e busque por inconsistências ou falta de evidências.

### USE FERRAMENTAS DE CHECAGEM DE FATOS

Existem várias organizações e websites dedicados à checagem de fatos, como o Fato ou Fake, Aos Fatos e E-Farsas. Utilize essas ferramentas para verificar a veracidade de informações antes de compartilhá-las.

### CUIDADO COM TELEFONEMAS E MENSAGENS

Se receber um telefonema ou mensagem de alguém solicitando informações pessoais ou financeiras, desconfie. Não forneça dados sensíveis sem antes confirmar a identidade do solicitante. Contate diretamente a empresa ou pessoa que supostamente está fazendo a solicitação para verificar a autenticidade.

### PROTEJA SUAS INFORMAÇÕES BANCÁRIAS

Nunca compartilhe suas senhas ou códigos de verificação com ninguém. Bancos legítimos nunca solicitarão essas informações por telefone ou e-mail. Mantenha suas informações de conta seguras e monitore regularmente seus extratos bancários para detectar atividades suspeitas.

### EDUQUE-SE E EDUQUE OS OUTROS

A educação é uma das melhores defesas contra as fake news e golpes. Mantenha-se informado sobre as técnicas mais recentes utilizadas por golpistas e compartilhe esse conhecimento com amigos e familiares.

Em um mundo onde as informações falsas podem causar grandes prejuízos, estar atento e crítico é fundamental. Proteger-se contra as fake news, golpes telefônicos e fraudes bancárias exige vigilância e educação constante. Ao adotar práticas de verificação e manter-se informado, você pode reduzir significativamente os riscos e garantir que suas decisões sejam baseadas em informações confiáveis.

## ENCONTRO DOS APOSENTADOS DA ATENS/UFMS CELEBRA O DIA DO SERVIDOR PÚBLICO APOSENTADO

No dia 17 de julho de 2024, aconteceu o Encontro dos Aposentados da ATENS/UFMS, em comemoração ao Dia do Servidor Público Aposentado, celebrado em 17 de junho. Com o slogan "**Ousadia para Sonhar e Coragem para Lutar**", o evento reuniu aposentados para uma tarde de confraternização e celebração.

Os participantes reviveram momentos marcantes de suas carreiras e compartilharam histórias e experiências. Foi uma oportunidade de reencontros emocionantes, onde antigos colegas puderam se reunir e recordar os tempos de convivência e trabalho conjunto.

A programação especial incluiu palestras, atividades recreativas e culturais, além de um delicioso lanche de confraternização. Esse ambiente acolhedor e festivo reforçou a importância da valorização dos servidores públicos aposentados e reconheceu suas contribuições ao longo dos anos.



O Encontro dos Aposentados da ATENS/UFMS foi uma celebração significativa, destacando a importância dos aposentados na história da universidade e reafirmando o compromisso da ATENS/UFMS em promover eventos que valorizem e integrem seus membros.

# ATENS/UFSM & ASSOCIAÇÃO AMIGOS DO HUSM - PARCERIAS QUE TRANSFORMAM VIDAS

A ATENS UFSM e a Associação dos Amigos do Hospital Universitário de Santa Maria (AAHUSM) estão unidas para aquecer quem mais precisa. A AAHUSM, há vinte anos, apoia pacientes do HUSM e suas famílias, oferecendo suporte integral.

Com a chegada do frio, estamos arrecadando agasalhos para todas as idades e fraldas tamanho P para crianças. Suas doações podem fazer a diferença!

## Pontos de coleta:

Av. Roraima 1000, prédio 3, Sala 5 – Associação dos Amigos do HUSM  
Sala 7: ATENS UFSM  
Hospital Universitário – Sala térreo

Participe desta campanha e ajude a proporcionar conforto e dignidade ao próximo!

**"A MUDANÇA NÃO VIRÁ SE ESPERARMOS POR OUTRA PESSOA OU OUTROS TEMPOS. NÓS SOMOS AQUELES POR QUEM ESTÁVAMOS ESPERANDO. NÓS SOMOS A MUDANÇA QUE PROCURAMOS."** BARACK OBAMA

## PARCEIROS DA ATENS/UFSM



Siga a ATENS UFSM nas redes sociais e não perca nenhum aviso:

 /ATENSUFSM

 @ATENSUFSM

### Expediente: Diretoria 2023 – 2025

Presidente: Salete de Jesus Souza Rizzati | Vice-Presidente: Venice Teresinha Grings | Diretor Financeiro: Nelson Ortiz Bittencourt | Diretora Sociocultural e de Comunicação: Tânia Regina Weber | Diretora de Aposentados: Vânia Lúcia Durgante | Diretor de Política de Carreira: José Adroaldo Parcianello | Diretora de Política Sindical: Gléce Kurzawa Cóser | Secretária Geral: Silvia Cristina Satler.

Elaboração: Patrícia Koefender – Assessora de Comunicação e Thais Renata da Silva – Estagiária.