

ATENTE-SE, APOSENTADO!



NOVA DIRETORA, MESMO COMPROMISSO COM OS APOSENTADOS

Com imensa satisfação, venho me apresentar como nova Diretora de Aposentados da ATENS/UFSM, gestão 2026-2028.

Meu nome é Arlete Maria Brentano Timm e estou me preparando para a aposentadoria. Confesso que não é um processo simples e que um dos fatores mais decisivos é a perda salarial.

Representar os aposentados da ATENS é um desafio e um compromisso imensurável, principalmente após a ótima e incansável gestão da colega Vânia Durgante.

2026 é um ano de muitos movimentos políticos, em virtude das eleições. Teremos um compromisso muito grande em atentar aos riscos e possíveis prejuízos aos serviços públicos, em especial aos aposentados.

Junto a isso, ficaremos atentos aos êxitos para um Brasil promissor e consequente melhora para toda a população. Entre os vários assuntos que atingem os servidores, teremos que pressionar e estar ligados para evoluir as discussões sobre o fim do desconto do INSS aos aposentados.

Enfim, quero dizer que estaremos à disposição e atentos aos assuntos e lutas em prol dos aposentados, juntamente com os demais diretores da ATENS/UFSM. Contamos com todos os associados para participar dessas discussões e lutas.



ARLETE MARIA BRENTANO TIMM, DIRETORA DE APOSENTADOS, GESTÃO 2026-2028

ACELERAÇÃO DA PROGRESSÃO E PARIDADE: O QUE OS APOSENTADOS DA UFSM PRECISAM SABER

A Lei nº 15.141/2025 alterou o PCCTAE e passou a prever a aceleração da progressão por capacitação, baseada em critérios objetivos como tempo no cargo e capacitação comprovada. Para os aposentados com paridade, essa mudança é relevante porque a paridade garante a extensão de vantagens decorrentes de reestruturações de carreira quando os requisitos não dependem do exercício atual do cargo, entendimento já reconhecido pelo Supremo Tribunal Federal (STF)



Diante disso, a ATENS/UFSM protocolou ofício junto à Reitoria solicitando o reconhecimento desse direito aos aposentados com paridade, o reposicionamento funcional e o pagamento das diferenças remuneratórias. A UFSM informou que há controvérsia jurídica sobre o tema e que encaminhou consulta ao órgão central do SIPEC (MGI), aguardando posicionamento para reavaliar a questão. A ATENS/UFSM segue acompanhando o processo e defendendo os direitos dos aposentados.

SAÚDE MENTAL E ENVELHECIMENTO: CUIDADOS ESSENCIAIS

O envelhecimento não significa adoecimento mental. Evidências mostram que a saúde mental pode ser preservada ao longo da vida quando há **fatores de proteção no cotidiano**, como **vínculos sociais**, uma **rotina com sentido**, **atividade física adequada** e **estímulo intelectual**. Além disso, tristeza persistente, isolamento e alterações importantes no sono ou no apetite não são parte natural do envelhecimento e devem ser **avaliados por profissionais de saúde**. Cuidar da saúde mental na aposentadoria é fundamental para garantir autonomia, qualidade de vida e dignidade.

