



O PERIGO DO CÂNCER DE PELE E A EXPOSIÇÃO AO SOL

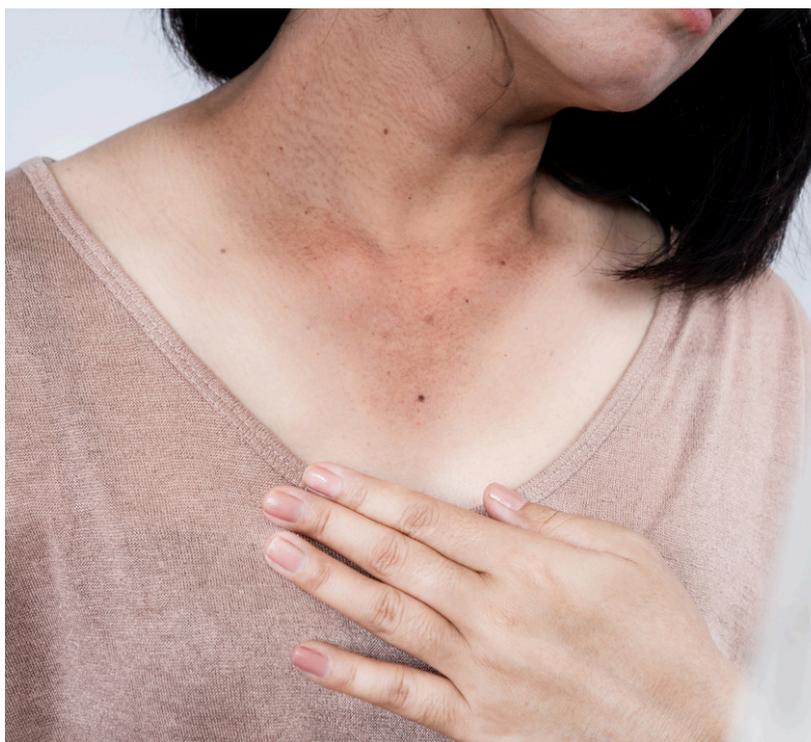
O câncer de pele é o tumor maligno mais comum no Brasil e no mundo, correspondendo a cerca de 30% dos casos de câncer registrados no país. Ele ocorre devido ao crescimento desordenado das células da pele, frequentemente provocado pela exposição excessiva à radiação ultravioleta (UV).

Tipos de Câncer de Pele

Os dois tipos principais são:

1. **Câncer de pele não melanoma:** O mais frequente no Brasil, responsável por cerca de 177 mil casos anuais. Apesar de ter baixa letalidade, pode causar danos estéticos e funcionais significativos.

2. **Câncer de pele melanoma:** Representa 3% dos casos, mas é o mais grave devido à alta taxa de metástase.



Conscientização e Prevenção

A prevenção é a estratégia mais eficaz contra o câncer de pele.

Uma das principais ferramentas de proteção é o **uso adequado de filtro solar**.

Crianças, especialmente, devem ser protegidas desde cedo, pois a exposição solar acumulativa é um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de câncer de pele na vida adulta.

Além do protetor solar, roupas de **proteção térmica e barreiras físicas** têm se mostrado altamente eficazes. Chapéus de abas largas, roupas de mangas compridas e calças feitas com tecidos que bloqueiam raios UV são aliados indispensáveis, especialmente para trabalhadores expostos ao sol por longos períodos.

Evitar a exposição direta ao sol entre 10h e 16h, quando a radiação UV é mais intensa, é outra medida essencial.

Importância do Diagnóstico Precoce

Qualquer mudança suspeita na pele, como lesões que não cicatrizam, pintas assimétricas, ou com bordas irregulares, deve ser avaliada por um dermatologista. O diagnóstico precoce aumenta significativamente as chances de tratamento eficaz, minimizando os riscos de complicações graves.



Referências:

Ministério da Saúde. "Câncer de pele: saiba como prevenir, diagnosticar e tratar." Brasília, 2023.

Instituto Nacional de Câncer (INCA). "Causas e prevenção do câncer de pele." Rio de Janeiro, 2023.

PIX SEM TAXAS E DEEPFAKES: COMO IDENTIFICAR VÍDEOS FEITOS POR IA E EVITAR FAKE NEWS

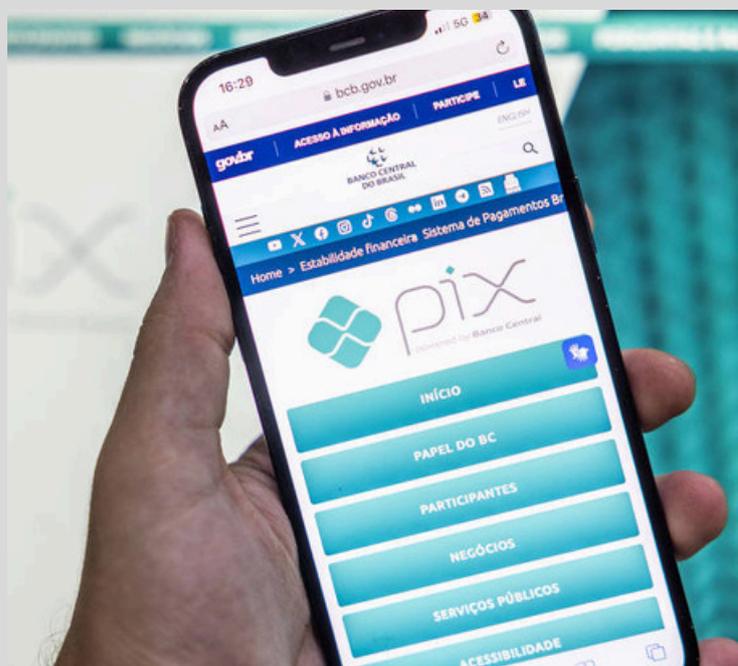
O uso crescente de tecnologia no cotidiano trouxe tanto facilidades quanto desafios. Entre as vantagens, o Pix consolidou-se como um dos meios de pagamento mais populares no Brasil. No entanto, preocupações como as taxas aplicadas em transações e os avanços em deepfakes, capazes de enganar até os mais atentos, mostram que a educação digital e o cuidado com as informações nunca foram tão importantes.

Pix Sem Taxas: O Que Você Precisa Saber

O Pix revolucionou o sistema financeiro brasileiro, permitindo transações instantâneas, 24 horas por dia, todos os dias da semana. Mas, ainda existem dúvidas sobre as taxas aplicadas a algumas transações. Aqui está o panorama atual:

- **Isonção para Pessoas Físicas:** O Banco Central determina que pessoas físicas não paguem taxas ao utilizar o Pix para transferências e pagamentos.
- **Exceção para Uso Comercial:** Se uma pessoa física utiliza o Pix para fins comerciais frequentes, como venda de produtos ou serviços, as instituições financeiras podem cobrar uma taxa.
- **Pessoas Jurídicas:** Empresas estão sujeitas a taxas variáveis ao usar o Pix, com valores definidos por cada instituição bancária.

É fundamental ficar atento ao uso do Pix, especialmente em casos em que seu banco possa considerar uma operação como comercial. Consulte regularmente as condições oferecidas pela sua instituição financeira para evitar cobranças inesperadas.



Deepfakes: Um Novo Desafio para a Veracidade das Informações

Deepfakes são vídeos criados com a ajuda de inteligência artificial (IA) que podem alterar rostos, vozes e movimentos para imitar outras pessoas. Essa tecnologia é incrivelmente poderosa e pode ser usada tanto para entretenimento quanto para espalhar desinformação.

COMO IDENTIFICAR UM DEEPFAKE?

- 1. Observe o Movimento Facial:** Muitas vezes, deepfakes apresentam movimentos faciais ligeiramente robóticos ou descoordenados. A sincronização dos lábios com a voz pode parecer fora de tempo.
- 2. Iluminação e Detalhes:** Procure por inconsistências na iluminação do rosto e no fundo do vídeo. Reflexos e sombras podem ser imperfeitos.
- 3. Olhos e Piscar:** Deepfakes frequentemente mostram piscadas incomuns ou olhos fixos de forma pouco natural.

4. Qualidade do Vídeo: Fique atento à qualidade. Vídeos pixelados ou com artefatos podem ser indicativos de manipulações.

5. Contexto do Conteúdo: Pergunte-se: o vídeo faz sentido dentro do contexto? Declarações absurdas ou comportamentos fora do padrão da pessoa representada são sinais de alerta.

COMO EVITAR FAKE NEWS E COMPARTILHAMENTO DE DEEPPAKES?

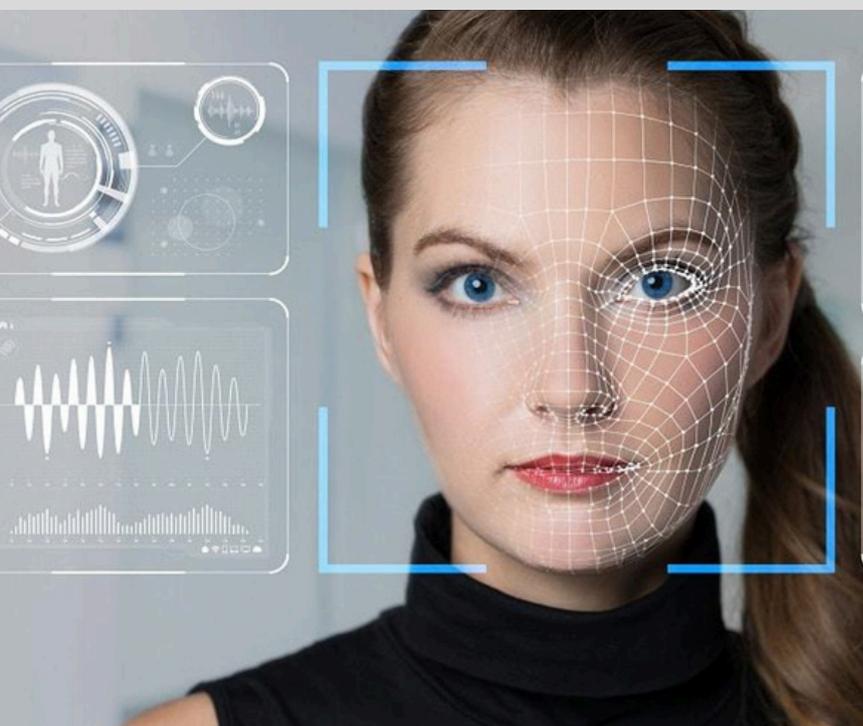
1. Verifique a Fonte: Sempre busque informações em fontes confiáveis e checadas.

2. Use Ferramentas de Verificação: Plataformas como Google Reverse Image Search ou deepware.ai ajudam a identificar manipulações.

3. Evite Compartilhar Imediatamente: Antes de compartilhar, investigue e confirme a veracidade do conteúdo.

4. Eduque-se: Esteja sempre atualizado sobre novas formas de desinformação e técnicas de IA.

POR QUE A EDUCAÇÃO DIGITAL É FUNDAMENTAL?

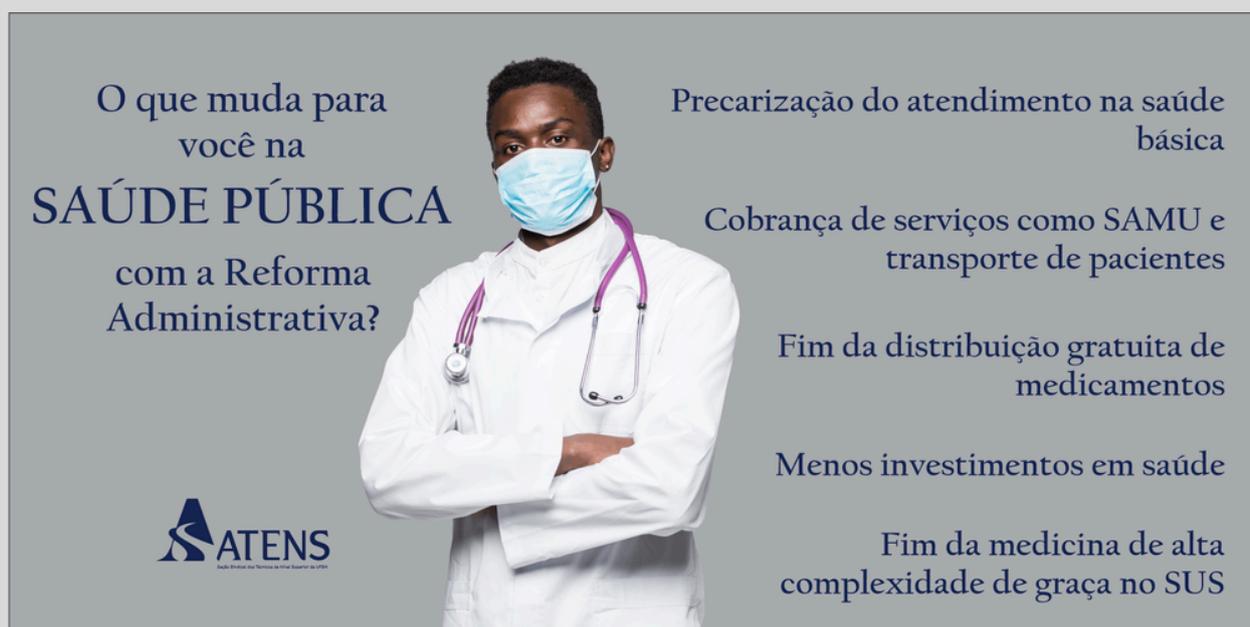


Com a evolução das tecnologias, nós, como sociedade, precisamos desenvolver habilidades críticas para navegar no ambiente digital. O Pix e os deepfakes mostram dois lados opostos do impacto tecnológico: um facilitando nossas vidas e o outro desafiando nossa capacidade de distinguir o que é real.

Ao nos educarmos e adotarmos uma postura consciente, podemos aproveitar os benefícios da tecnologia, enquanto protegemos nossa privacidade e ajudamos a construir um ambiente digital mais seguro e confiável.

REFORMA ADMINISTRATIVA EM DEBATE: O QUE MUDA PARA OS TÉCNICOS DE NÍVEL SUPERIOR EM 2025?

A reforma administrativa continua a ocupar o centro das discussões no cenário político brasileiro, trazendo incertezas e questionamentos sobre o futuro do serviço público. Para os técnicos de nível superior da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), compreender as propostas e avanços dessa reforma é essencial para planejar e proteger suas carreiras, direitos e salários.



O que muda para você na SAÚDE PÚBLICA com a Reforma Administrativa?

Precarização do atendimento na saúde básica

Cobrança de serviços como SAMU e transporte de pacientes

Fim da distribuição gratuita de medicamentos

Menos investimentos em saúde

Fim da medicina de alta complexidade de graça no SUS

ATENS

A campanha apresenta um médico negro em uma bata branca e máscara azul, com os braços cruzados, no centro. O texto à esquerda pergunta sobre as mudanças na saúde pública. O texto à direita lista impactos negativos: precarização do atendimento, cobrança por serviços, fim da distribuição gratuita de medicamentos, menos investimentos em saúde e fim da medicina de alta complexidade gratuita no SUS. O logo da ATENS (Associação dos Técnicos de Nível Superior da UFSM) está no canto inferior esquerdo.

Campanha veiculada sobre a Reforma Administrativa

O QUE ESTÁ EM JOGO?

A proposta de reforma administrativa (PEC 32) ainda tramita no Congresso Nacional, mas suas diretrizes gerais já levantam preocupações significativas. Alguns pontos que podem impactar diretamente os técnicos de nível superior incluem:

- Flexibilização da estabilidade: A estabilidade dos servidores pode ser limitada, com exceções para carreiras consideradas de Estado.
- Mudanças no regime de contratação: Propostas incluem a ampliação de contratações temporárias e a adoção de regimes mais precarizados.
- Redução de direitos: Benefícios como licenças, adicionais e progressões de carreira podem ser revisados ou eliminados.
- Impactos nos salários: Há previsão de congelamento ou redução de reajustes salariais em função de limitações orçamentárias.

O PAPEL DA ATENS/UFSM

Diante de um cenário que exige unidade e organização, a ATENS/UFSM reafirma seu compromisso com a defesa dos interesses dos técnicos de nível superior. Desde o início das discussões sobre a reforma, a ATENS tem:

- Acompanhado de perto as propostas legislativas, participando de audiências públicas e mobilizações em Brasília;
- Articulado com outras entidades representativas, fortalecendo a luta conjunta contra retrocessos no serviço público;
- Produzido informações claras e objetivas, garantindo que os técnicos estejam atualizados e preparados para enfrentar os desafios.
- Em 2025, a luta continua. A ATENS lança um convite a todos os técnicos de nível superior da UFSM: fortaleça sua representação sindical. Juntos, podemos enfrentar as ameaças e construir um futuro mais justo para nossa categoria

UM NOVO ANO DE LUTAS

A ATENS/UFSM, está determinada a fortalecer nosso sindicato: "Unidos pela Valorização do Servidor Público". Este é o momento de unirmos forças, ampliar a participação sindical e reforçar o papel fundamental dos técnicos no fortalecimento das universidades públicas.

ASSOCIE-SE À ATENS/UFSM!

A sindicalização é um ato de resistência e compromisso com o coletivo. Ao se associar à ATENS, você contribui diretamente para a defesa de direitos, a construção de propostas e o fortalecimento da nossa voz nas discussões nacionais.

Visite nosso site, conheça nossos canais de comunicação e participe ativamente das nossas ações. **Juntos, seremos mais fortes diante dos desafios que se apresentam em 2025.**



PLANEJAMENTO PREVIDENCIÁRIO: DESCUBRA A MELHOR REGRA PARA SUA APOSENTADORIA

Com um planejamento previdenciário adequado, o servidor público pode descobrir quando se aposentar e qual regra é mais vantajosa para sua realidade. É fundamental avaliar a possibilidade de averbação de tempos trabalhados na iniciativa privada ou de tempo especial vinculado a outro regime de previdência, pois isso pode antecipar a aposentadoria ou aumentar o benefício.

As regras de aposentadoria variam e o escritório Bortolini & d'Avila Advogados pode assessorar os filiados da ATENS UFSM Seção Sindical a tomar decisões conscientes sobre o futuro.

Giovani Bortolini - Assessor Jurídico da ATENS/UFSM

“AGIR, EIS A INTELIGÊNCIA VERDADEIRA. SEREI O QUE QUISER. MAS TENHO QUE QUERER O QUE FOR. O ÊXITO ESTÁ EM TER ÊXITO, E NÃO EM TER CONDIÇÕES DE ÊXITO. CONDIÇÕES DE PALÁCIO TEM QUALQUER TERRA LARGA, MAS ONDE ESTARÁ O PALÁCIO SE NÃO O FIZEREM ALI?”

FERNANDO PESSOA

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: Sílvia Cristina Satler.

Elaboração: Patrícia Koefender - Assessora de Comunicação. Redação: Thais Renata da Silva - Estagiária.