



**Impresso
Especial**

99 1220991-4/2008-DR/RJ
SIAS

... CORREIOS ...

A GESTÃO DOS INVESTIMENTOS DA SIAS

**LEIA A ENTREVISTA COM O NOVO
DIRETOR ADMINISTRATIVO
E FINANCEIRO E FIQUE POR
DENTRO DA ADMINISTRAÇÃO DOS
RECURSOS DA ENTIDADE**

Págs. 04 e 05

COMUNICAÇÃO MAIS EFICIENTE:

Cadastre seu
e-mail na SIAS

Pág. 03

PLANO MÉDICO HOSPITALAR:

Os desafios
da gestão

Pág. 06

PANORAMA SIAS:

Os números da
SIAS no primeiro
semestre

Pág. 07

SAÚDE EM DIA:

Cuidados com a
gripe suína

Pág. 08



“Damos início à divulgação sobre Gestão de Planos de Saúde voltada para a realidade da SIAS, com a finalidade de manter sempre na pauta de nossas prioridades a constante vigilância do Plano de Saúde que nos atente.”

Prezados participantes e assistidos, algumas matérias merecem destaque nesta edição do SIAS Notícias.

Desde julho, Sérgio Martinho de Matos encontra-se à frente da Diretoria Administrativa e Financeira da SIAS, trazendo seu conhecimento e sua experiência para a gestão da Entidade, em especial para a área de investimentos.

O ingresso de Sérgio na Diretoria foi aprovado por unanimidade pelo Conselho Deliberativo, que levou em conta, entre outros fatores, seu currículo e sua experiência no mercado de Fundos de Pensão, fato que certamente irá agregar qualidade e eficiência à gestão do patrimônio da Entidade. Veja nas páginas 4 e 5 desta edição um perfil sucinto do novo Diretor, bem como uma entrevista onde esclarece aspectos importantes sobre a gestão de Fundos de Pensão, seus investimentos e compromissos atuariais.

Na página 7, você terá uma visão panorâmica sobre a SIAS, onde destacamos a rentabilidade global de janeiro a junho de 2009, em que todos os segmentos alcançaram rentabilidade superior à meta atuarial. Esse resultado foi determinado pela recuperação do mercado financeiro aliada ao bom posicionamento da carteira SIAS, que possibilitou aproveitar esta oportunidade.

Na página 6 desta edição, damos início à divulgação sobre Gestão de Planos de Saúde voltada para a realidade da SIAS, com a finalidade de manter sempre na pauta de nossas prioridades a constante vigilância do Plano de Saúde que nos atente, sua forma de gestão, oportunidades e desafios.

Por fim, gostaríamos de convocá-los para uma parceria no sentido de viabilizar uma comunicação mais ágil, eficaz e de menor custo entre a Direção da SIAS e seus participantes e assistidos. Neste sentido, intensificaremos a comunicação virtual e, para tanto, solicitamos que todos atualizem junto à SIAS seu endereço eletrônico pessoal e profissional.

Grande abraço!

Carlos Alberto Pereira
Diretor Superintendente

Palavra do Participante

Este espaço é dedicado às perguntas frequentes dos participantes e assistidos que entram em contato com a Central de Atendimento da SIAS para tirarem suas dúvidas. Nesta edição, selecionamos a seguinte questão:

Pergunta: A quem será pago o pecúlio ou o meio pecúlio por morte?

SIAS responde: O pecúlio ou o meio pecúlio será pago aos dependentes previdenciários com direito à pensão, definidos através de Portaria do IBGE, publicada no Diário Oficial da União. Na inexistência de beneficiários de pensão, será pago a quem o participante designar em vida. Esta designação deve ser feita através de formulário próprio, não podendo ser realizada através de procuração. Na falta de pessoa designada em vida pelo participante, o benefício será pago aos herdeiros, através de Alvará Judicial.

Para fazer a designação, o participante deverá anexar ao Formulário de designação para fins de pecúlio a identidade, CPF e comprovante de residência do designado.

atendimento@sias.org.br

0800 282 9647

PABX (21) 2505-0050

FAX (21) 2505-0060



Expediente

SIAS Notícias é uma publicação da Sociedade Ibgearna de Assistência e Seguridade – SIAS

Conselho Deliberativo:

Francisco Garrido Barcia (Presidente)
José Henrique de Souza Neto
Carlos Cesar Bittencourt Sobral
Manoel Antonio Soares da Cunha
Léa Carvalho de Paula Antunes
Nadir Alves Barbosa Ribeiro

Conselho Fiscal:

Maria de Lourdes Adorno Alves (Presidente)
Aluizbi dos Santos Veiga
Francisco José Moreira Lopes
Luiz Roberto Passos

Diretor Superintendente:

Carlos Alberto Pereira

Diretor Administrativo e Financeiro:

Sérgio Martinho de Matos

Endereço para correspondência:

Rua do Carmo, 11 – 6º andar, Centro,
Rio de Janeiro, RJ, CEP 20011-020
Website: www.sias.org.br

Produção Editorial

Projeto Gráfico / Diagramação:
Atalho Comunicação Corporativa
www.atalhocomunicacao.com.br

Jornalista Responsável:

Barbara Castro (Reg. MTb 18976/RJ)

Tiragem:

10.600 exemplares

Periodicidade trimestral

Campanha de cadastramento de e-mails



Com o objetivo de agilizar o processo de comunicação e reduzir custos, a SIAS está iniciando uma campanha para cadastramento dos e-mails de seus participantes e assistidos.

Solicitamos que enviem uma mensagem para atendimento@sias.org.br, informando nome, matrícula SIAPE e endereço de e-mail institucional (IBGE) e, preferencialmente, particular.

A SIAS tratará com sigilo absoluto os e-mails informados. Os mesmos serão utilizados, exclusivamente, para envio de comunicados e informativos contendo assuntos de interesse dos participantes e assistidos.

É muito importante que todos cadastrem seus e-mails para que se mantenham informados sobre os acontecimentos da SIAS.

Se você é aposentado ou pensionista da SIAS no Plano CLT, atenção ao recadastramento do INSS

O Ministério da Previdência Social prepara um novo censo para os aposentados e pensionistas do INSS, que deverá começar em 2010. A determinação é da Emenda nº 41, publicada em 2003, que exige o recadastramento de todos os segurados do instituto a cada cinco anos, como forma de combater fraudes no pagamento de benefícios e atualizar dados.

O modelo adotado no primeiro censo, aplicado de 2005 a 2008, deve ser o mesmo. A excelência do INSS na condução do recadastramento credenciou o órgão a assumir a coordenação do censo dos servidores públicos da União. Os bancos, mais uma vez, vão entrar no esquema, recebendo segurados e documentos. A entrada da Federação Brasileira dos Bancos (Febraban) foi a solução para ampliar o número de postos fixos para receber os formulários e convocados. A tentativa de levar segurados às agências do INSS gerou um caos enorme em 2003.

Usar a rede bancária é mais prático e também mais caro. No entanto, a economia compensa. De acordo com o Ministério da Previdência Social, o primeiro censo reduziu a despesa anual do INSS em R\$ 400 milhões. Pelo menos 70 mil benefícios foram cancelados por irregularidades - 500 mil por rotina. Pouco, mas o ganho com o censo ultrapassa os números: confiança no cadastro.

Fonte: Diário dos Fundos de Pensão

Movimentações

No dia 12 de junho, foi oficializado o desligamento a pedido de Solange Makrakis da Diretoria de Benefícios da SIAS. Deste então, o Diretor Superintendente Carlos Alberto Pereira vem acumulando as funções da referida Diretoria.

No dia 15 de junho, Sérgio Martinho de Matos tomou posse como Diretor Administrativo e Financeiro da Entidade. Mais informações sobre o novo Diretor estão disponíveis nas páginas 4 e 5 deste Jornal.

Dúvidas sobre os serviços e benefícios oferecidos pela SIAS?

Consulte a seção "Perguntas e Respostas" do website da SIAS. Você encontra os principais esclarecimentos sobre benefícios previdenciais, serviços assistenciais e muito mais.

Acesse www.sias.org.br e mantenha-se informado!



Entrevista com o novo Diretor Adminis

No dia 15 de junho, Sérgio Martinho de Matos tomou posse na SIAS como novo Diretor Administrativo e Financeiro. Graduado em Economia, Ciências Contábeis e Ciências Atuariais, com MBA Executivo pela UFRJ, Sérgio atua no mercado de previdência privada desde 1983. Já exerceu cargos técnicos e de gestão nas áreas de finanças, planejamento e controle de grandes fundos como TELOS Fundação Embratel de Seguridade Social e Nucleos Instituto de Seguridade Social. Também foi membro dos Conselhos Fiscais de grandes empresas como Perdigão, Tupy e Telemig Celular.



Sérgio Martinho de Matos

Conheça um pouco mais sobre o Diretor e a gestão dos investimentos da SIAS nesta entrevista exclusiva para o SIAS Notícias.

O que são entidades de previdência complementar?

As entidades fechadas de previdência complementar, mais conhecidas como Fundos de Pensão, são geralmente constituídas na forma de sociedades civis sem fins lucrativos e têm como objetivo principal oferecer aos empregados de empresas benefícios de aposentadoria e pensão adicionais aos que são colocados à disposição da população, pelo Estado.

Qual a distinção entre entidades abertas e fechadas?

As entidades abertas oferecem planos de benefícios à população. São geralmente administradas por instituições financeiras (bancos) e visam lucro. As fechadas administram planos para um grupo específico, como empregados de uma ou mais empresas, associados de entidades de classe etc, ou seja, planos que não estão disponíveis ao público em geral.

O que é meta atuarial?

A meta atuarial representa uma referência de rentabilidade para os Fundos de Pensão. É composta por um índice de inflação (INPC,

IPCA, IGP etc) e taxa de juros que, conforme prevê a legislação atual, deve ser de, no máximo, 6% ao ano.

O que são as provisões matemáticas?

As provisões matemáticas representam o valor dos benefícios futuros (descontadas as contribuições futuras) trazido a valor presente, utilizando uma taxa de desconto que compõe a meta atuarial. No caso da SIAS e da maioria do Fundos de Pensão, essa meta é de 6% ao ano.

Como acontece o equilíbrio dos planos, quando ocorre o déficit ou superávit?

De forma resumida, as provisões matemáticas são obrigações para com os participantes e assistidos do plano de benefícios e estão registradas no passivo, enquanto os recursos garantidores (investimentos) estão registrados no ativo. Para haver um equilíbrio perfeito, os dois devem ter um crescimento equivalente. Caso o crescimento das obrigações seja superior teremos um déficit, do contrário teremos um superávit.

Por isso que bater a meta atuarial é tão importante?

Sim, precisamos buscar alternativas de investimentos que possibilitem, no mínimo, o atingimento da meta atuarial a fim de não causar um desequilíbrio negativo no plano e, por consequência, sermos obrigados a refazer esse equilíbrio através de aumento de contribuições.

A SIAS tem batido a meta atuarial?

Sim. Nos últimos anos as condições favoráveis de mercado permitiram que a grande maioria dos Fundos, assim como a SIAS, batessem suas metas atuariais, exceto no ano de 2008, quando os mercados foram duramente afetados pela crise mundial.

Quais os impactos da crise mundial em 2008?

Os impactos foram grandes. Para termos uma idéia, o valor de mercado de 59 empresas listadas em bolsa em maio de 2008 somava R\$ 1,9 trilhões, em novembro de 2008, R\$ 1,1 trilhões e em junho de 2009, R\$ 1,4 trilhões. A fuga de capitais estrangeiros das bolsas em função da necessidade de cobertura de perdas incorridas por esses investidores em seus países de origem, aliado a uma forte queda de confiança dos investidores foram fatores fundamentais no cenário da crise.

Quais os desafios para os gestores de recursos?

Na verdade, ainda vivemos os efeitos da crise. As ações dos governos para tentar recuperar a estabilidade econômica causaram desafios para os gestores de recursos, principalmente os Fundos de Pensão. A redução das taxas de juros trouxe à tona uma discussão de longa data, que seria a redução da taxa de juros das metas atuariais, tendo em vista que, a partir de agora, para que os Fundos tenham condições de bater suas metas atuariais, será necessário buscar uma maior eficiência na relação retorno x risco.

trativo e Financeiro da SIAS



Nos últimos doze meses, a SELIC acumulou 13,48% contra um INPC de 5,89%, ou seja, uma taxa real de 7,16%. Já em 2009, a SELIC acumulou 5,36% com um INPC de 2,75%, o que significa uma taxa real de 2,54% no período, enquanto que a taxa de juros equivalente a 6% ao ano seria de 2,96% no mesmo período (janeiro a junho de 2009). Vemos então que nos últimos doze meses a taxa de juros real ainda foi superior aos 6% ao ano, porém, olhando apenas o exercício de 2009, podemos verificar uma nova tendência.

O que é essa relação retorno x risco?

A fim de obter os ganhos necessários para cobertura de seus compromissos com os participantes e assistidos, os Fundos de Pensão aplicam seus recursos no mercado financeiro e de capitais, em empréstimos a seus participantes e em investimentos imobiliários. Todos esses investimentos são feitos com o objetivo de gerar rentabilidades superiores à meta atuarial e a eles estão associados alguns riscos, como o risco de mercado e o risco de crédito. O que sempre buscamos é a melhor relação retorno x risco, ou seja, o maior retorno com o menor risco possível. Quando o mercado não oferece produtos (investimentos) com baixo risco e remuneração superior ao exigido pela meta atuarial, é necessário elevar o nível de risco que se está disposto a correr a fim de buscar rentabilidades superiores à meta atuarial.

O que é risco de mercado e de crédito?

O risco de mercado pode ser resumido pela volatilidade dos preços de determinado tipo de aplicação em relação a um referencial ou índice. Por exemplo, a variação do preço de uma ação em relação à variação do Ibovespa. O risco de crédito representa o

risco das empresas ou instituições financeiras não honrarem os compromissos assumidos com o pagamento de juros, amortização, prêmios etc, em decorrência de títulos emitidos por elas e tomados por investidores.

O que são títulos de renda fixa e variável?

Os títulos de renda fixa representam um segmento onde a renda é estabelecida no momento da contratação (compra), ou seja, na aquisição o investidor já sabe qual é a remuneração aplicada, por exemplo: IPCA + 7% ao ano (renda pós-fixada), 12% ao ano (renda pré-fixada). No caso dos títulos de renda variável, não existe uma definição da remuneração *a priori*, ela é definida em função das variações do preço de mercado. O exemplo mais comum de títulos de renda variável são as ações, que representam o capital das companhias abertas e são livremente negociados nas bolsas de valores.

Como a SIAS está posicionada em relação ao mercado de Fundos de Pensão?

Esta comparação pode ser feita, porém devemos sempre estar atentos para as diferenças existentes em cada entidade. Cada Fundo de Pensão tem as suas peculiaridades e níveis de maturidade e, por consequência, suas estratégias de investimentos devem ser diferentes. Sem considerarmos essas diferenças e baseados numa amostra de mercado composta por cerca de 74 planos de Benefício Definido (fonte: consultoria RiskOffice), a rentabilidade consolidada da SIAS no ano de 2009 (de janeiro a junho) foi de 9,11% contra 8,11% da média dos Fundos com planos na categoria BD (Benefício Definido).

Os desafios da gestão do plano médico hospitalar

A SIAS, que teve sua origem ligada à prestação de serviços de saúde e, posteriormente, transformou-se em Entidade Fechada de Previdência Complementar, sempre teve entre seus objetivos e metas amparar seus participantes no que se refere à saúde complementar, ou seja, oferecer opção de cobertura médico hospitalar complementar ao serviço de saúde pública.

Voltando no tempo, observamos que em determinada época este serviço esteve a cargo do IBGE e outras vezes sob responsabilidade da SIAS, que passou por várias experiências quanto à contratação, ao pagamento e cobertura dos planos, tendo contratado várias operadoras com diferenciais marcantes no que se refere à abrangência da cobertura, eficiência operacional e custos. Essa experiência trouxe um aprendizado que hoje, sem dúvida, vem contribuindo para nortear a política de gestão do atual Plano Médico Hospitalar, estipulado pela SIAS junto à Unimed Rio.

Um fator importante na relação entre o contratante, o prestador de serviço e o usuário foi a criação da ANS (Agência Nacional de Saúde), que atua basicamente na regulação do sistema de prestação de serviços de saúde, de forma a garantir o atendimento mínimo e padronizar procedimentos para proteção do usuário que, no caso da SIAS, aderiu ao contrato por ela estipulado.

Contrato SIAS e Unimed Rio

O início do contrato da SIAS com a Unimed Rio se deu em agosto de 2005, ocasião em que foram negociadas algumas alterações significativas em relação ao formato anterior, entre elas: cobrança por faixa etária e fator moderador para consultas e exames. A cobrança por faixa etária permitiu oferecer preços competitivos com o mercado para pessoas jovens, incentivando sua permanência no grupo. Por outro lado, o fator moderador passou a atuar como disciplinador.

Esse contrato prevê também revisões semestrais, que levam em conta o equilíbrio técnico (relação receitas x despesas) e/ou o reajuste financeiro, pelo índice aprovado previamente pela ANS e correspondente à inflação médica projetada.

Objetivos das negociações feitas pela SIAS

Diante desse cenário, a Diretoria da SIAS passou a adotar nas negociações uma postura que buscasse os seguintes objetivos:

- Equilíbrio do contrato, atuando nas mensalidades de forma diferenciada tanto por faixa etária quanto por plano;
- Atenção especial para os reajustes do Plano Alfa, por se tratar de um plano de menor custo (menor mensalidade) e que, certamente, abriga os participantes SIAS que não podem contratar um plano superior. Neste caso, vale lembrar que o Plano Alfa é inferior ao Beta e ao Delta somente em casos de internação pois oferece, igualmente aos outros, todos os médicos e laboratórios, bem como todo o rol de procedimentos que, segundo normas da ANS, deve ser idêntico para todos os planos;
- Manter o Plano Delta autosustentável, principalmente por ser um plano com alto risco de sinistralidade e, conseqüentemente, de desequilíbrio financeiro. Este plano oferece hospitais de alto custo e possui poucos

participantes (em torno de 1.000) quando comparado com o Alfa e o Beta;

- Preservar as mensalidades das faixas etárias mais baixas de modo a mantê-las competitivas no mercado, evitando a fuga desses participantes, o que aumentaria ainda mais a idade média do grupo com reflexos diretos nas despesas (sinistralidade);
- Promover correções quanto ao posicionamento dos agregados, especialmente aqueles que no passado ingressaram no plano da SIAS através de procedimento de migração de massa;
- Paralelamente a esta política, foram adotadas posturas rígidas quanto à elegibilidade e às carências para ingresso no plano, a fim de manter o controle implacável da inadimplência que, se não controlada e inibida, compromete o equilíbrio em prejuízo daqueles que pagam regularmente.

Resultados positivos

Os resultados positivos decorrentes dessas medidas já podem ser constatados quando observamos os seguintes fatores:

- Atualmente, não há saídas do Plano Alfa, o que nos faz acreditar que os preços praticados são suportáveis e competitivos com o mercado;
- Não observamos saídas de jovens nos Planos Alfa, Beta e Delta, certamente por serem competitivos no mercado;
- O Plano Delta, embora sofra correções significativas motivadas pelos constantes desequilíbrios financeiros, ainda oferece preços altamente competitivos, especialmente quando observamos as faixas etárias superiores onde se localiza a maior parte dos participantes;
- No primeiro semestre de 2009, o Plano teve uma adesão maciça de forma espontânea e individualizada, provocando um aumento de mais de 50% no total, o que evidencia as vantagens competitivas do plano em termos de custo benefício.

A gestão de plano médico hospitalar sempre foi e será um grande desafio em qualquer ambiente. Além de conviver com constantes aumentos de custos nem sempre suportáveis pelo grupo, essa gestão envolve vidas humanas em que a presteza e a qualidade do atendimento irão determinar o agravamento ou a solução dos problemas de saúde dos titulares e seus dependentes.

No caso especial da SIAS, onde temos um grupo fechado por limitações legais, esse desafio é ainda maior, principalmente pela falta de renovação do grupo com a entrada de jovens. Isso contribuiria para a redução da idade média e o equilíbrio financeiro do contrato coletivo, que tem a solidariedade como fator determinante do equilíbrio.

Por tudo isso, é importante para a Direção da SIAS, seus Participantes e Assistidos constatarem que hoje temos um contrato com cobertura nacional, equilibrado financeiramente, justo quanto aos produtos oferecidos e custos praticados, além de altamente competitivo em termos de mercado.

O desafio continua. Certamente, com a compreensão e solidariedade de todos os participantes da SIAS, a Direção da Entidade terá ainda mais condições de seguir em frente com esta atividade que, na medida do desafio, é também muito gratificante.

Panorama SIAS

A SIAS encerrou o primeiro semestre de 2009 com recursos garantidores das reservas técnicas de seus planos de benefícios previdenciais (CLT e RJU) no total de R\$ 88,3 milhões, distribuídos entre os segmentos de

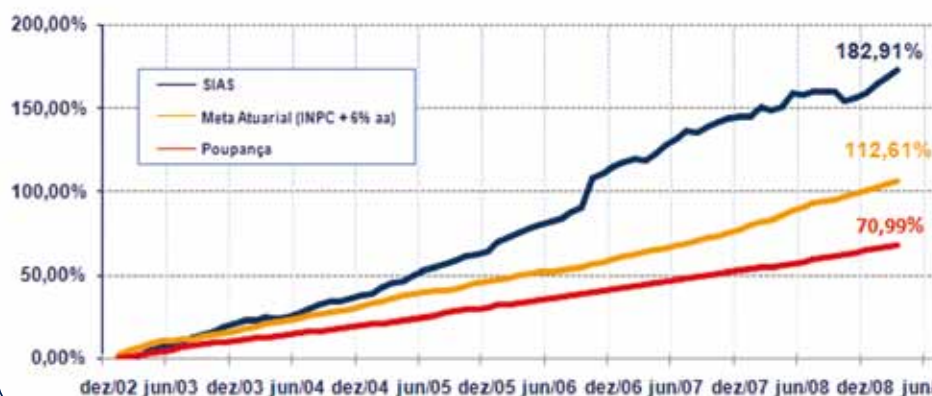
aplicação conforme demonstrado a seguir. No mesmo período, os investimentos alcançaram rentabilidade global de 9,11%, superior à meta atuarial dos planos de benefícios (INPC + 6% ao ano) de 5,79%.

O resultado positivo no ano foi fortemente impactado pelo bom desempenho da renda variável, que acumulou no período uma rentabilidade de 25,56%, correspondendo a 18,69% acima da meta atuarial.

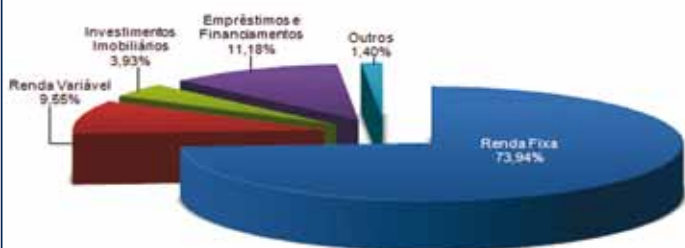
Rentabilidade SIAS x Meta Atuarial e Parâmetros
Acumulado de janeiro a junho de 2009



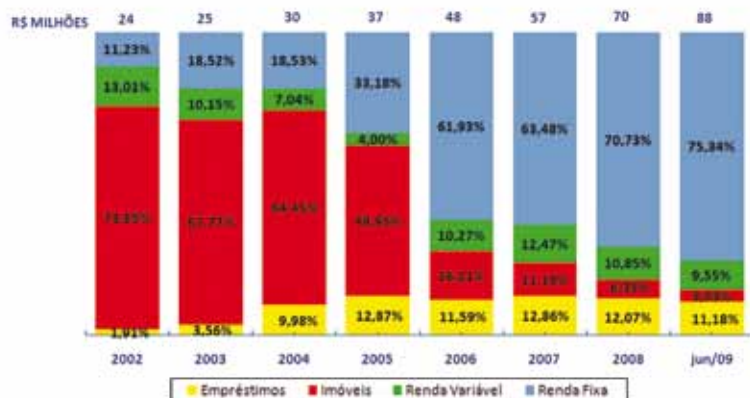
Rentabilidade Global SIAS x Meta Atuarial x Poupança
2003 a junho de 2009 - Acumulada



Composição da Carteira de Investimentos
Posição em 30.06.2009



Composição dos Recursos Garantidores das Reservas Técnicas (RGRT)
Dezembro 2002 a junho 2009



Junho / 2009
Total de Benefícios Pagos pela SIAS:

	Qtde	Valor
Benefícios	1.144	7.576.680,47
Aposentadorias	529	2.438.279,82
Pensões	528	1.481.834,18
Pecúlio por Morte	85	3.651.936,03
Reserva de Poupança	2	4.630,44

Participantes Ativos CLT:

	Qtde
Empregados SIAS	24
Autopatrocinados	1

Assistidos CLT:

	Qtde
Aposentados	301
Pensionistas	483

Participantes Ativos RJU:

	Qtde
Invalidez	221
Pecúlio	5.287
Invalidez e Pecúlio	3.696
Total	9.204

Assistidos RJU:

	Qtde
Aposentados	228
Pensionistas	47

Saúde em Dia



Os cuidados com a nova gripe

Gripe suína, nova gripe, Influenza A (H1N1). Não importa a nomenclatura, a verdade é que os brasileiros estão assustados com esse novo vírus que tem atingido a população mundial. O melhor a ser feito neste momento é buscar informações e seguir as orientações do Ministério da Saúde. Neste sentido, o SIAS Notícias fez um resumo especial sobre a doença para que os participantes e assistidos fiquem por dentro do assunto. Confira!

Tire suas dúvidas sobre a gripe suína

Como é transmitida a Influenza A (H1N1)?

A Influenza A (H1N1) é uma doença respiratória aguda causada por um novo vírus da gripe. Assim como a gripe comum, a Influenza A (H1N1) é transmitida de pessoa a pessoa, principalmente por meio de tosse, espirro ou contato com secreções respiratórias de pessoas infectadas.

Quando procurar atendimento médico?

Se você estiver com febre acima de 38°C, tosse, acompanhada ou não de dor de garganta, procure o seu médico ou a unidade de saúde mais próxima.

Há tratamento para Influenza A (H1N1) no Brasil?

Sim. A rede do Sistema Único de Saúde (SUS) está preparada para atender os casos e tratar, quando indicado.

Há uma vacina que possa proteger a população humana contra essa doença?

Não. Ainda não existe vacina contra esse novo vírus da influenza.

A vacina contra gripe comum protege contra a Influenza A (H1N1)?

Não há evidência de que a vacina contra a gripe comum proteja contra a Influenza A (H1N1).

ALERTA: Ninguém deve tomar medicamento sem indicação médica. A automedicação pode mascarar sintomas, retardar o diagnóstico e até causar resistência do vírus.

Recomendação: Os viajantes que se destinam a outros países devem seguir rigorosamente as recomendações das autoridades sanitárias locais durante a permanência nessas localidades.

O governo brasileiro está tomando todas as medidas necessárias para reduzir a ocorrência de casos graves e mortes pela doença.

Fonte: Ministério da Saúde

Práticas simples são a melhor proteção

Temperaturas mais baixas e tempo seco, como o observado no inverno, principalmente nos meses de julho e agosto, são o ambiente perfeito para o surgimento de problemas como a gripe. Neste ano, o cenário ganhou um novo agravante com o surto da nova gripe. No entanto, pequenos cuidados cotidianos reduzem - e muito - os riscos de contaminação por gripe, seja de qualquer tipo.

Conheça algumas dessas práticas que podem ser respeitadas facilmente em ambientes de trabalho ou em sua residência:

- Utilizar lenço descartável para higiene nasal;
- Cobrir nariz e boca com lenço descartável ao espirrar ou tossir;
- Evitar tocar mucosas de olhos, nariz e boca;
- Não compartilhar objetos de uso pessoal;
- Lavar frequentemente as mãos, principalmente após tossir ou espirrar.

Ao lavar as mãos - com água e sabão ou com álcool gel - também é importante seguir orientações como:

- Retirar acessórios (anéis, pulseiras, relógio);
- Abrir a torneira, molhar e ensaboar as mãos, evitando encostar-se na pia;
- No caso do álcool, aplicar quantidade suficiente para cobrir toda a mão;
- Friccionar dedos e unhas, além dos punhos, com movimentos circulares;
- Enxaguar evitando contato direto das mãos com a torneira;
- Secar as mãos com papel toalha descartável;
- No uso de álcool, friccionar até o produto secar espontaneamente. Não utilizar papel toalha.

Fonte: Unimed Rio

Quadro comparativo dos sintomas da gripe comum e a influenza A (H1N1)

Sintomas	Gripe Comum	Influenza A
Febre	Não chega a 39°	Início súbito a 39°
Dor de Cabeça	De menor intensidade	Intensa
Calafrios	Esporádico	Frequentes
Cansaço	Moderado	Extremo
Dor de Garganta	Acentuada	Leve
Tosse	Menos intensa	Seca e Contínua
Muco (Catarro)	Forte e com congestão nasal	Pouco comum
Dores Musculares	Moderado	Intenso
Ardor nos olhos	Leve	Intenso

Fonte: Organização Mundial de Saúde