



# SIASNOTÍCIAS

Ano 15 - Edição 59  
Julho a Setembro de 2020

## **Alteração do Estatuto Social da SIAS**

 *Página 4*

## **6 dicas da OMS para controlar o estresse e a ansiedade**

 *Página 11*

## **Unimed-Rio – Como identificar fraudes em boletos**

 *Página 5*

### **FALE COM A SIAS**

Dê preferência à solicitação pelo  
Portal da SIAS  
[sias.org.br/site/contato](https://sias.org.br/site/contato)

[www.sias.org.br](https://www.sias.org.br)  
[facebook.com/SIASBrasil](https://facebook.com/SIASBrasil)



Nesta edição da SIAS Notícias, apresentamos a aprovação da alteração do Estatuto Social da SIAS, damos dicas importantes sobre como identificar fraudes nos boletos da Unimed-Rio e comunicamos a suspensão do reajuste das mensalidades de planos de saúde no período de setembro a dezembro de 2020, conforme determinação da ANS.

Além disso, apresentamos os números da SIAS de janeiro a setembro de 2020 e destacamos um dos benefícios que os participantes e assistidos da SIAS possuem: o Seguro de Automóveis através da corretora Mapma.

Boa leitura!

***Todos juntos no combate ao novo Coronavírus!***

## ÍNDICE ★

Curtinhas .....	Pág. 3
Alteração do Estatuto Social da SIAS .....	Pág. 4
Unimed-Rio - Como identificar fraudes nos boletos .....	Pág. 5
Unimed-Rio – Renovação e Reajuste das mensalidades ..	Pág 7
Seguro de Automóveis.....	Pág 8
SIAS em Números .....	Pág 9
6 dicas da OMS para controlar o estresse e a ansiedade...	Pag 11



### Baixe a versão do SIAS Notícias para celular

Instale um leitor de QR Code e aponte a câmera do seu celular para acionar a captura do código. O aplicativo fará automaticamente o download da versão móvel da revista.

### CONSELHO DELIBERATIVO

#### Titulares:

Carlos Cesar Bittencourt Sobral (Presidente)  
Maria Antônia Esteves da Silva  
Millane Chaves da Silva  
Maria Aparecida de Almeida Valadares  
Maria do Socorro Pacheco de Pinho  
Nadir Alves Barbosa Ribeiro

#### Suplentes:

Edson Roberto Vieira  
Rúbia Francisca Silva Lenza  
Idília Marques Pereira  
Josimara Martins Dias Nonato  
Vilma da Rocha Quintanilha  
Nereu Ribeiro Soares Júnior

### CONSELHO FISCAL

#### Titulares:

Lauro Pimentel Junior (Presidente)  
Paula Dias Azevedo  
Francisco José Moreira Lopes  
Jorge Pinto Gomes

#### Suplentes:

Maria Izabel Bellotti Pereira  
Max Athayde Fraga  
Rony Helder Nogueira Cordeiro  
Carlos Alberto Corrêa e Castro Junior

### DIRETORIA EXECUTIVA

#### Diretor-Presidente:

Carlos Alberto Pereira

#### Diretor Administrativo e Financeiro:

Luiz Augusto Britto de Macedo

### GRUPO BLEND COMUNICAÇÃO

[www.grupoblend.com.br](http://www.grupoblend.com.br)

#### Direção de Criação:

Bruno Barbosa

#### Direção de Arte:

Bruno Barbosa

#### Finalização e Revisão:

Guilherme Renha

#### Jornalista Responsável:

Fernando Marchezi

### **Suspensão Temporária do Recadastramento de Assistidos e Pensionistas**

Considerando as recomendações oficiais sobre a evolução do Coronavírus (COVID-19), amplamente divulgadas pelos meios de comunicação, informamos que o recadastramento dos assistidos da SIAS permanece suspenso por tempo indeterminado. A decisão é preventiva e temporária com o intuito de prevenir a transmissão do COVID-19, principalmente para os grupos de risco. Informaremos assim que o recadastramento voltar a ser realizado. Em caso de dúvidas, permanecem disponíveis os canais de atendimento da SIAS, dando-se preferência ao e-mail [atendimento@sias.org.br](mailto:atendimento@sias.org.br).

### **Alerta Importante**

Reiteramos alertas anteriores de que a SIAS não envia representantes à residência de participantes e assistidos para realizar nenhum tipo de procedimento, como venda de previdência, seguro, plano médico-hospitalar, recadastramento ou outras situações.

Os serviços oferecidos pela SIAS são contratados pelos participantes e assistidos diretamente via Central de Atendimento SIAS ou por meio da Mapma, Administradora de Benefícios e Corretora.

Caso haja a necessidade de contato telefônico da SIAS com participante ou assistido, o profissional da entidade se identificará previamente.

Fiquem atentos!

### **Atualização Cadastral**

A SIAS divulga periodicamente comunicados importantes, por e-mail, SMS e portal, sobre assuntos previdenciários e assistenciais, dentre outros. Para que o participante e assistido não deixe de receber nenhuma dessas informações, **importante manter seus dados cadastrais sempre atualizados na SIAS**. É fundamental informar um número de celular e e-mail de uma conta pessoal, já que as contas empresariais costumam ter um rígido sistema anti-spam.

### **SIAS disponibiliza número para atendimento por whatsapp**

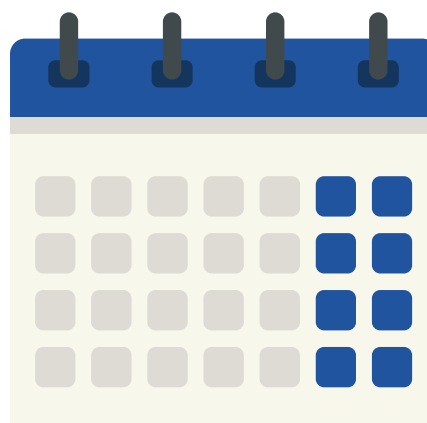
Visando melhorar o atendimento aos participante e assistidos durante o Plano de Contingência para Coronavírus (COVID-19), a SIAS disponibilizou um número de Whatsapp para contato: Whatsapp: (21)

97459-7918 (somente para mensagens de texto).

O horário de atendimento é o mesmo da Central de Atendimento: de segunda à sexta, de 10h às 16h.

### **Pagamentos em dia**

Reforçamos a importância de o participante manter em dia o pagamento da contribuição previdenciária do plano de benefícios em que estiver inscrito, evitando o cancelamento da inscrição no respectivo plano previdenciário e, conseqüentemente, nos serviços assistenciais em que estiver vinculado.



### **Pagamento de Benefícios**

Confira abaixo as datas previstas para o pagamento dos benefícios previdenciários concedidos pela SIAS para o segundo semestre de 2020:

<b>JULHO</b>	<b>21/07 – TERÇA-FEIRA</b>
<b>AGOSTO</b>	<b>21/08 – SEXTA-FEIRA</b>
<b>SETEMBRO</b>	<b>21/09 – SEGUNDA-FEIRA</b>
<b>OUTUBRO</b>	<b>21/10 – QUARTA-FEIRA</b>
<b>NOVEMBRO</b>	<b>23/11 – SEGUNDA-FEIRA</b>
<b>DEZEMBRO</b>	<b>21/12 – SEGUNDA-FEIRA</b>
<b>ABONO ANUAL</b>	<b>21/12 – SEGUNDA-FEIRA</b>



## **ALTERAÇÃO DO ESTATUTO SOCIAL DA SIAS**

Conforme divulgado nos SIAS Comunica nº 25/2019 e 20/2020, de 4 de dezembro de 2019 e 22 de maio de 2020, respectivamente, relembramos que o Conselho Deliberativo da SIAS aprovou, na reunião ordinária ocorrida em 5 de novembro de 2019 (RECOD nº5/2019), a proposta de alteração do Estatuto Social da entidade.

Com a aprovação pelo Conselho Deliberativo, a referida proposta fora submetida à apreciação da Superintendência Nacional de Previdência Complementar – Previc, órgão governamental competente para a fiscalização e a supervisão das atividades das entidades fechadas de previdência complementar, perante o qual a questão segue em trâmite.

Posteriormente, com o fim de atender às exigências formuladas pelo órgão fiscalizador, o Conselho

Deliberativo da SIAS, em reunião ocorrida em 24 de agosto de 2020 (RECOD nº 4/2020), aprovou a alteração da proposta originariamente encaminhada à Previc.

Em seguida, o Patrocinador-Instituidor (IBGE) e a Instituidora (AFUSI), manifestaram expressa ciência e concordância com o teor da proposta aprovada pelo Conselho Deliberativo da SIAS.

Diante do exposto, relembramos aos participantes, assistidos e ao público em geral que estão disponíveis no site da SIAS ([www.sias.org.br/home/institucional/](http://www.sias.org.br/home/institucional/)), item “Proposta de Alteração Estatuto (2019) – Em análise pela Previc”, o inteiro teor da proposta de Estatuto Social e o quadro comparativo com a síntese das alterações, ambos atualizados com as disposições aprovadas pelo Conselho Deliberativo para cumprimento das exigências do órgão fiscalizador.



## COMO IDENTIFICAR FRAUDE NOS BOLETOS

A Unimed-Rio preparou um guia com 6 dicas de como identificar fraudes em boletos bancários. A informação é uma importante aliada para garantir sua segurança em pagamentos online.

*Confira as dicas:*

### 1- Verifique o código de barras

Em um boleto verdadeiro, os números do código de barras aparecem na região superior e inferior exatamente iguais.

Os três primeiros números da sequência correspondem ao código do banco em que seu boleto foi emitido. Esse é o primeiro indicador.

Listamos os códigos de cada banco que a Unimed-Rio possui convênio, de acordo com informações do Banco Central.

BANCO	CÓDIGO
BANCO DO BRASIL S.A.	001
CAIXA ECONOMICA FEDERAL	104
ITAÚ UNIBANCO S.A.	341
BANCO SOFISA S.A.	637
BANCO DAYCOVAL S.A.	707
BANCO SANTANDER (BRASIL)	033

*Obs.: O Banco Sofisa corresponde ao Banco Santander. Por isso, embora o Banco cedente seja o Sofisa, o código de barras iniciará com 033. Já o Banco Daycoval, corresponde ao Banco Itaú. Por isso, embora o Banco cedente seja o Daycoval, o código de barras iniciará com 341. Fique atento! Se o código não for o mesmo do banco informado no boleto, pode ser uma fraude.*

## 2- Confira a fonte de emissão do boleto

Sempre se certifique de que a origem do boleto é confiável. Muitos golpistas enviam boletos falsos por e-mail, SMS ou WhatsApp.

**Como se precaver?** Emita seu boleto no site oficial da empresa. Ex.: Acesse os boletos da Unimed-Rio sempre no site: [www.unimedrio.com.br](http://www.unimedrio.com.br).

Caso receba um boleto por e-mail, certifique-se de que o domínio do e-mail é da Unimed-Rio: **xxxxxx@unimedrio.com.br**.

## 3- Atenção aos dados do boleto

Verifique sempre se constam informações como a data de vencimento da fatura, CNPJ e nome do favorecido.

Você pode conferir se o CNPJ informado é o mesmo da empresa que você deve fazer o pagamento com uma pesquisa rápida no site da Receita Federal, neste link.

Acesse o link e digite o CNPJ existente no boleto para checar se corresponde à empresa. Lembre-se de marcar a opção "Não sou um robô".

## 4- Observe o valor da cobrança.

O valor do boleto aparece em dois lugares: no final do código de barras e no espaço "valor do documento". Caso os valores não sejam iguais, desconfie. Outro sinal de alerta é constar um preço diferente em uma cobrança que costuma ter valor fixo, sem justificativa.

## 5- Verifique os dados do favorecido

Preste atenção ao nome do emissor descrito no boleto bancário. A empresa pode usar seu nome fantasia ou Razão Social. No caso da Unimed-Rio, é utilizada a **Razão Social: Unimed-Rio Cooperativa de Trabalho Médico do Rio de Janeiro**.

Se o nome que aparecer no boleto for desconhecido por você, pesquise no site da empresa ou faça uma busca na internet para se certificar.

Caso não identifique o emissor, não efetue o pagamento e emita uma nova fatura no site da empresa.

## 6- Confirme o favorecido na tela de pagamento

Verifique o nome do favorecido na tela de pagamento. Boletos corretos devem constar o nome e o CNPJ da Unimed-Rio. Em faturas falsas, esse campo pode ser alterado no momento do pagamento.

**Dica Extra!** É comum aparecerem erros de português em boletos falsos. Fique atento.

**Para acessar o guia completo, [acesse aqui](#).**

Em caso de dúvidas, entre em contato com a Unimed-Rio nos telefones (21) 4020-3861 (Capitais e Regiões Metropolitanas) ou 0800-031-3861 (demais localidades).



## **UNIMED-RIO - RENOVAÇÃO E REAJUSTE DAS MENSALIDADES**

Os Contratos 1 e 2, relativos ao plano médico-hospitalar estipulado pela SIAS para seus participantes e assistidos junto à Unimed-Rio, foram renovados por mais 12 meses (setembro/2020 a agosto/2021).

Após a análise da sinistralidade dos Contratos (relação receitas x despesas) no período junho/2019 a maio/2020, foi fixado o reajuste anual considerando apenas o índice da VCMH (Variação dos Custos Médicos e Hospitalares), que serve de base para os reajustes contratuais de planos coletivos aprovados pela ANS (Agência Nacional de Saúde). Para o período, a VCMH da Unimed-Rio foi de 15,71%, o que implicaria um reajuste com esse percentual. Após negociações da SIAS e Mapma junto à Unimed-Rio, o percentual de reajuste das mensalidades e da coparticipação dos **Contratos 1 e 2 será de 9,5%**.

Entretanto, conforme determinação da ANS, **estão suspensos os reajustes das mensalidades de planos de saúde no período de setembro a dezembro de 2020**. Assim, os reajustes dos Contratos 1 e 2, que se dariam em setembro/2020, **somente serão aplicados em janeiro/2021**. Para mais informações sobre a suspensão, [acesse aqui](#) o site da ANS.

Para ajudar a entender esse assunto e como isso afetará seu contrato, a Unimed-Rio preparou uma página exclusiva. Para saber mais sobre o assunto, acesse [www.unimedrio.com.br/suspensao-de-reajuste/](http://www.unimedrio.com.br/suspensao-de-reajuste/).

Acesse também o comunicado da Administradora Mapma: [www.sias.org.br/home/wp-content/uploads/2020/09/Mapma-Reajuste.pdf.e-reajuste/](http://www.sias.org.br/home/wp-content/uploads/2020/09/Mapma-Reajuste.pdf.e-reajuste/).

Importante informar que:

a) Será mantida a data-base de renovação, que, no

caso dos Contratos 1 e 2, ocorre no mês de setembro;

b) A coparticipação será reajustada a partir de setembro/2020.

c) Nos casos de mudança da faixa etária, os beneficiários que tiveram suas mensalidades reajustadas em 2020 voltarão a pagar as mensalidades com os valores anteriores a este reajuste até o mês de dezembro. Ou seja, a parcela relativa ao reajuste por faixa etária, aplicado de janeiro a agosto de 2020, não poderá ser cobrada nos meses de setembro a dezembro de 2020;

d) Não haverá devolução de reajustes por faixa etária já aplicados em 2020.

Os beneficiários que se enquadrem nas situações abaixo pagarão as mensalidades conforme a nova tabela, com o reajuste de 9,5%:

- Novos beneficiários com inclusão a partir de 01/09/2020;

- Dependentes que forem incluídos em grupos familiares que já fazem parte do contrato;

- Beneficiários que solicitarem mudança de plano (migração de contrato ou de categoria).

**OBS.: Os valores não cobrados em decorrência da suspensão do reajuste, serão cobrados ao longo de 2021, conforme informado pela ANS.**

As tabelas dos contratos 1 e 2 com os valores reajustados estão disponíveis abaixo:

[Tabela de Valores Contrato 1](#)

[Tabela de Valores Contrato 2](#)



## **SEGURO DE AUTOMÓVEIS**

Os participantes e assistidos da SIAS podem aderir a diversos serviços assistenciais por meio da administradora e corretora Mapma, entre eles o Seguro de Automóveis.

A Mapma possui as melhores condições do mercado com diversas seguradoras e também cobre outras ofertas.

Peça uma cotação online com poucos cliques, mesmo que o seu seguro atual ainda não esteja próximo do vencimento e fique por dentro das condições diferenciadas oferecidas aos participantes e assistidos da SIAS.

Cotação online: <http://mapma.com.br/seguro-automovel/sias/>

Em caso de dúvidas, entre em contato com a corretora Mapma nos telefones (21) 2216-4800 ou 0800-025-1312.

**COTAÇÃO ONLINE**

### Seguro Automóvel

Faça sua cotação sem sair de casa.  
Interativo, ágil e seguro.

**GRUPO mapma**  
SEGUROS / BENEFÍCIOS



A carteira de investimentos dos recursos dos planos administrados pela SIAS acumulou em 2020, rentabilidade global de 4,01%, inferior à meta atuarial dos planos de benefícios, equivalente 6,22% (INPC + 5,5%). O resultado global reflete a alocação de uma carteira concentrada em títulos de Renda Fixa classificados contabilmente como “mantidos até o vencimento” (curva do papel), com taxa média superior à da meta atuarial dos planos de benefícios, e aproximadamente 38,89% dos recursos alocados em fundos de investimentos dos segmentos “Renda Fixa”, “Renda Variável” e “Multimercados Estruturados”.

A carteira de investimentos dos recursos administrados pela SIAS encerrou o terceiro trimestre de 2020 acumulando o montante aproximado de R\$ 136,21 milhões, assim distribuídos entre os segmentos de aplicação, aproximadamente: Renda Fixa – R\$ 100,53 milhões; Renda Variável – R\$ 15,16 milhões; Investimentos Estruturados – R\$ 18,77 milhões; Empréstimos – R\$ 125,87 mil; Imóveis – R\$ 55,6 mil; Outros (IR a Recuperar) – R\$ 1,55 milhões; Disponíveis – R\$ 103,17 mil.

A carteira de Renda Fixa, representando 73,75% do total dos investimentos, é composta por Títulos Públicos Federais indexados à inflação (IPCA) e por Cotas de Fundos de Investimentos de Condomínio Aberto, obtendo uma rentabilidade acumulada de 5,16% no ano. Na Renda Variável, representando 11,12% do total dos investimentos no final de setembro de 2020, a carteira, com objetivo de retornos consideráveis em longo prazo, é composta por Cotas de Fundos de Investimentos em Ações, nas categorias, “Valor”, “Índice Ativo”, “Ações Indexado” e “Ações Livre”, obtendo uma rentabilidade acumulada de -13,25% no período, contra um Ibovespa no mesmo período de -18,20%. A carteira de Investimentos Estruturados representa 13,76% da totalidade dos investimentos, e é composta por Cotas em Fundo de Investimentos de Condomínio Aberto, obtendo rentabilidade acumulada de -1,24% no ano.

Destaca-se a reação dos ativos de risco após o início da crise. A partir de abril observou-se uma recuperação nos preços que perdurou até o final deste trimestre. Os grandes estímulos monetários e fiscais em diversas economias do mundo e os avanços

no desenvolvimento de possíveis vacinas, foram os pilares dessa retomada. No cenário doméstico, tivemos alguns elementos que puxaram o Ibovespa para próximo dos 100 mil pontos. Dentre eles, a injeção de aproximadamente 122 bilhões na economia (auxílio emergencial + bolsa família), amenizando em cerca de 2,00% a queda do PIB. Os pacotes de estímulos do Governo Federal, os dados surpreendentes de vendas de varejo, a melhora na produção industrial e o excelente resultado do agronegócio, foram os principais vetores para a retomada econômica desde a forte queda do Ibovespa em março. Contudo, esses incentivos terão reflexos fiscais para o Brasil nos próximos anos, colocando em xeque até que ponto o Estado poderá realizar pacotes de estímulos sem prejudicar as contas públicas severamente.

A carteira de Empréstimos a Participantes e Assistidos acumulou uma rentabilidade de 16,38% no ano, e representa 0,09% do total dos investimentos contemplando somente o saldo das parcelas a receber de seus mutuários deduzidos das provisões (inadimplência), uma vez que as concessões estão suspensas desde 2009. A carteira de imóveis possui apenas o registro contábil de direitos a receber de alienações anteriores.



## BALANCETE

Posição em Set/2020



BALANCETE SINTÉTICO CONSOLIDADO (R\$ MIL)					
ATIVO	CLT	RJU	PREVSIAS	PGA	CONSOLIDADO
CNPB	19.790.011-38	19.910.012-74	20.130.011-18	99.700.000-00	
Disponível	31	56	4	13	104
Realizável	46.541	86.973	5.577	21.327	141.441
Gestão Previdencial	16	823	-	-	839
Gestão Administrativa	5.694	13.096	186	4.393	4.393
Investimentos	40.831	73.054	5.391	16.934	136.210
Permanente	-	-	-	2.549	2.549
<b>TOTAL ATIVO</b>	<b>46.572</b>	<b>87.029</b>	<b>5.581</b>	<b>23.889</b>	<b>144.093</b>
PASSIVO	CLT	RJU	PREVSIAS	PGA	CONSOLIDADO
Exigível Operacional	602	7.207	28	554	8.391
Exigível Contingencial	-	-	-	4.358	4.358
Patrimônio Social	45.970	79.821	5.553	18.977	131.344
Patrimônio de Cobertura do Plano	40.021	31.135	5.367	-	76.523
Exigível Atuarial	39.335	36.309	5.367	-	81.011
Equilíbrio Técnico	687	(5.174)	-	-	(4.487)
Reservas e Fundos	5.949	48.686	186	18.977	54.821
Fundos Previdenciais	254	35.590	-	-	35.844
Fundos Administrativos	5.694	13.096	186	18.977	18.977
<b>TOTAL PASSIVO</b>	<b>46.572</b>	<b>87.029</b>	<b>5.581</b>	<b>23.889</b>	<b>144.093</b>

## BENEFÍCIOS PAGOS



PLANO CLT	Acumulado 2018	Acumulado 2019	Acumulado 2020
APOSENT. POR INVALIDEZ	66.521,90	67.457,96	50.403,39
APOSENT. POR VELHICE	145.117,55	116.486,47	85.371,98
APOSENT. POR TEMPO DE SERVIÇO	1.846.634,66	1.841.209,19	1.334.459,83
PENSAO			
PENSAO (SALDADA)	4.357.953,93	4.121.908,70	2.957.337,53
PECULIO POR MORTE	311.436,62	300.211,46	188.520,48
APOSENT. POR VELHICE (SALDADA)	32.174,39	13.542,65	5.265,99
RESGATE	-	39.445,69	-
<b>TOTAL DE BENEFÍCIOS PAGOS</b>	<b>6.759.839,05</b>	<b>6.500.262,12</b>	<b>4.621.359,20</b>

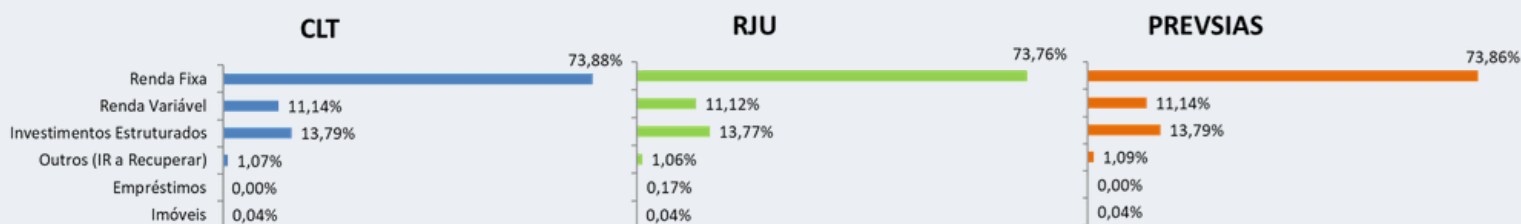
PLANO RJU	Acumulado 2018	Acumulado 2019	Acumulado 2020
APOSENT. POR INVALIDEZ	3.368.176,86	3.282.222,00	2.299.561,41
PENSAO	368.837,84	361.203,31	257.175,78
PECULIO POR MORTE - PLENO			
PECULIO POR MORTE - REDUZIDO	10.924.871,63	11.055.231,19	8.529.593,63
<b>TOTAL DE BENEFÍCIOS PAGOS</b>	<b>14.661.886,33</b>	<b>14.698.656,50</b>	<b>11.086.330,82</b>

PLANO PREVSIAS	Acumulado 2018	Acumulado 2019	Acumulado 2020
PECULIO POR MORTE	31.640,22	33.193,00	20.024,42
RESGATE	212.330,42	304.898,00	112.053,50
<b>TOTAL DE BENEFÍCIOS PAGOS</b>	<b>243.970,64</b>	<b>338.091,00</b>	<b>132.077,92</b>

Posição em Set/2020

## EXPOSIÇÃO DAS APLICAÇÕES

Posição em Set/2020



## PARTICIPANTES

Posição em Set/2020

### Plano CLT - 460

ATIVOS - 12  
ASSISTIDOS - 84  
BENEFICIÁRIOS - 364

### Plano RJU - 6.281

ATIVOS - 6.031  
ASSISTIDOS - 186  
BENEFICIÁRIOS - 64

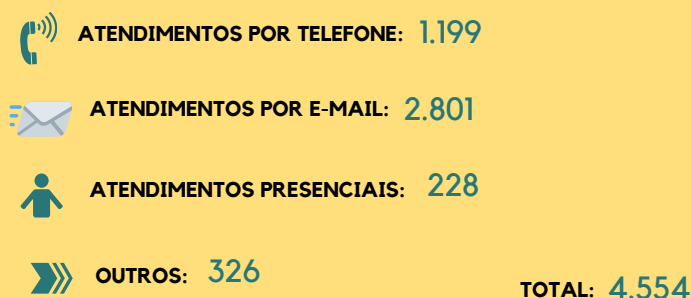
### Plano PREVSIAS - 1.132

ATIVOS - 1.132  
ASSISTIDOS - 0  
BENEFICIÁRIOS - 0



## CENTRAL DE RELACIONAMENTO

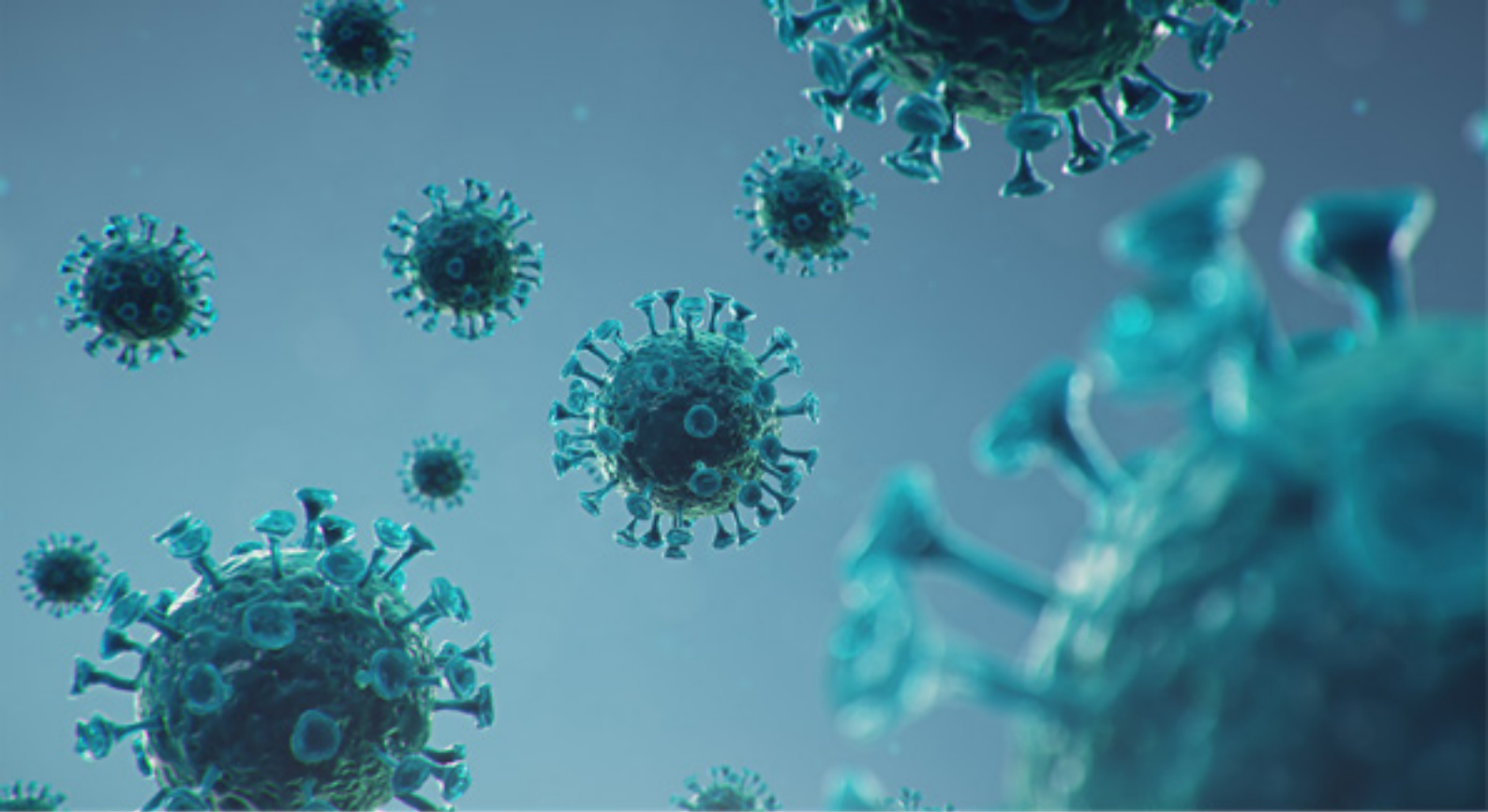
Posição em Set/2020



## EVOLUÇÃO DA RENTABILIDADE (EM %)

Últimos 4 anos





## ***CORONAVÍRUS: 6 DICAS DA OMS PARA CONTROLAR O ESTRESSE E A ANSIEDADE***

A crise do coronavírus está gerando estresse na população. A constatação é da Organização Mundial da Saúde (OMS), e não é difícil constatar isso na nossa vida.

As pessoas estão preocupadas com a saúde, com os idosos, com os empregos, a vida social, a economia. No entanto, é importante não deixar de fora os cuidados com a saúde mental em meio a essa crise.

É difícil ficar imune a essa onda de ansiedade, já que é difícil prever quando a rotina vai voltar ao normal. E os efeitos do cenário de incerteza podem ser ainda mais graves para quem já tem condições como a ansiedade e o transtorno obsessivo-compulsivo (TOC).

A BBC News Brasil elaborou uma lista de 6 dicas para controlar o estresse durante a pandemia, com base em orientações da OMS e de especialistas.

### **1. Controle seu acesso a informações sobre o coronavírus**

A quantidade e qualidade da informação que você acessa deve ser foco de atenção, segundo a OMS.

É importante controlar a quantidade de tempo que você passa assistindo, lendo ou ouvindo notícias que te trazem angústia. Uma sugestão é separar horários

específicos do seu dia para fazer isso.

Outro cuidado importante é com as fake news. Informe-se com base em veículos confiáveis de informação e em fontes oficiais, como o site do Ministério da Saúde e da própria OMS.

Tome cuidado com informações falsas que circulem nos grupos de WhatsApp. Você pode ficar preocupado sem motivo, passar a informação pra frente e preocupar mais alguém com base em algo que nem é verdade.

Para verificar se a notícia é falsa, siga este passo a passo: leia a notícia inteira, não apenas seu título; cheque a fonte e a autoria da notícia; digite o título da notícia recebida em buscador como o Google; destrinche os fatos da notícia e tente checá-los individualmente; se for uma imagem, faça uma busca reversa por ela no Google. Se for um áudio ou um vídeo, resuma o acontecimento e faça uma pesquisa no buscador.

E pergunte à pessoa que encaminhou a notícia de quem ela recebeu e se essa pessoa conseguiu verificar a informação. Não compartilhe se não tiver certeza de que a notícia é verdadeira.

## 2. Use as redes sociais como aliadas

No momento em que muitas pessoas estão isoladas ou em quarentena, as redes sociais se tornam uma forma ainda mais importante de interação com os amigos e a família. E a própria OMS recomenda permanecer conectado por e-mail, redes sociais, videoconferência e telefone.

Por outro lado, também é nas redes sociais que muita gente pode encontrar informação falsa e ficar obcecado atrás de teorias da conspiração. Então aqui também vale a dica de selecionar o que você consome nas redes sociais: se tem algo te fazendo mal, silencie, deixe de seguir, exclua. Procure manter os canais de informação confiáveis e o contato com as pessoas que te fazem bem.

## 3. Seja solidário

Procure ajudar especialmente a quem precisa de assistência extra, como os idosos. A OMS lembra que ajudar alguém é um benefício para quem recebe e para quem dá essa ajuda.

Uma atitude que a gente já viu no Brasil e no exterior foram pessoas mais jovens que ofereceram a vizinhos idosos a compra de produtos de mercado.

## 4. Pare e se escute

Durante os períodos de estresse, pare e preste atenção nas suas próprias necessidades e sentimentos. É dica da OMS também.

Procure atividades que você goste e que te façam relaxar. Também faça exercícios regularmente (mesmo que adaptados a um novo contexto), mantenha uma rotina de sono e procure se alimentar de forma saudável. Tudo isso vai colaborar com o seu corpo e a sua mente.

E não se esqueça que agências de saúde pública e especialistas do mundo inteiro estão buscando soluções para enfrentar essa crise. Ou seja, não adianta se preocupar com o mundo e se esquecer de você.

## 5. Reconheça o trabalho dos profissionais de saúde

Já vimos nas redes sociais que em lugares da Espanha e de Portugal as pessoas se organizaram para ir às janelas e varandas em um horário específico para aplaudir e agradecer as equipes médicas que estão atendendo pessoas que estão se recuperando da covid-19.

É essencial reconhecer os esforços dos profissionais dessa área, que trabalham dia e noite pela saúde dos pacientes infectados e por soluções para essa crise.

## 6. Espalhe histórias positivas

A OMS recomenda que as pessoas compartilhem histórias positivas sobre esse tema, como de pessoas que se recuperaram da covid-19 e compartilharam essa experiência.

Não dá para negar que estamos vivendo uma crise sem precedentes na história recente, mas é preciso também ver o que há de positivo em meio a essa situação. Neste artigo, o professor de microbiologia na Universidade de Navarra Ignacio López-Goñi listou 10 boas notícias sobre o coronavírus. Duas delas são: mais de 80% dos infectados têm sintomas leves, e o vírus é facilmente inativado lavando a mão e limpando superfícies.

Fonte: <https://www.bbc.com/portuguese/geral-51959967>