



SIASNOTÍCIAS


Ano 15 - Edição 51
Julho a Setembro de 2018

Reajuste do Plano Médico

 *Página 4*

Aumente sua

contribuição do PrevSIAS

 *Página 7*

Ações para acabar com o sedentarismo

 *Página 11*

FALE SIAS

Dê preferência à solicitação pelo
Portal da SIAS
sias.org.br/site/contato

www.sias.org.br
facebook.com/SIASBrasil



Nessa edição da SIAS Notícias damos destaque à importância de simular se o valor da contribuição para o PrevSIAS é compatível com o objetivo que o participante deseja ter no futuro. Ao optar por pagar o valor mínimo da contribuição, muitos participantes deixam de usufruir dos benefícios que um Plano de Previdência como o PrevSIAS oferece.

Além disso, abordamos outros assuntos importantes como o tempo de contribuição para aposentadoria integral, que faz com que seja desnecessária a contribuição para invalidez no Plano RJU da SIAS.

Durante esse trimestre, disponibilizamos aos participantes e assistidos da SIAS a oportunidade de fazer a adesão no Plano Médico da Unimed-Rio com isenção de carências, observadas as condições da campanha.

Conheça também os números da SIAS para o período de julho a setembro de 2018.

Boa leitura!

Diretoria Executiva

ÍNDICE ★

Página 3	Curtinhas
Página 4	Reajuste da mensalidade Unimed
Página 5	Campanha de adesão sem carência
Página 6	Suplementação de Aposentadoria por Invalidez
Página 7	Aumento da Contribuição do PrevSIAS
Página 8	SIAS em Números
Página 11 e 12	Ações para acabar com o sedentarismo



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:

Maria Antônia Esteves da Silva
Paula Dias Azevedo (Presidente)
Carlos Cesar Bittencourt Sobral
Maria Aparecida de Almeida Valadares
Jorge Pinto Gomes
Nadir Alves Barbosa Ribeiro
(*Presidência vaga)

Suplentes:

Rúbia Francisca Silva Lenza
Edson Roberto Vieira
Josimara Martins Dias Nonato
Carlos Alberto Corrêa Castro Junior

CONSELHO FISCAL

Titulares:

Maria do Socorro Pacheco de Pinho (Presidente)
Idília Marques Pereira
Francisco José Moreira Lopes
Lauro Pimentel Junior

Suplentes:

Millane Chaves da Silva
Rony Helder Nogueira Cordeiro
Vilma da Rocha Quintanilha
Maria Izabel Bellotti Pereira

DIRETORIA EXECUTIVA

Diretor-Presidente:

Carlos Alberto Pereira

Diretor Administrativo e Financeiro:

Luiz Augusto Britto de Macedo

GRUPO BLEND COMUNICAÇÃO

www.grupoblend.com.br

Direção de Criação:

Bruno Barbosa

Direção de Arte:

Bruno Barbosa

Finalização e Revisão:

Guilherme Renha

Jornalista Responsável:

Fernando Marchezi

Espaço do Participante

Os participantes e assistidos da SIAS têm a sua disposição o Espaço do Participante (e-Participante). Nele é possível efetuar atualização de dados cadastrais, retirar segunda via do boleto, extrato de contribuições, Informe de Contribuições entre outras informações.

Para acessá-lo no site da SIAS, clique na opção “entrar”. No primeiro acesso, clique em “cadastre-se”, informe CPF, data de nascimento, o código de verificação enviado pela SIAS por e-mail e crie sua senha. O login será o nº do seu CPF.

Facebook SIAS

Na Fan Page da SIAS no Facebook você encontra novidades da SIAS, dicas sobre saúde, finanças e ainda pode tirar dúvidas! Não deixe de conferir:

www.facebook.com/SIASBrasil.

Atualização Cadastral

É muito importante que os participantes e assistidos mantenham seus dados cadastrais atualizados na SIAS. Os dados desatualizados podem gerar inconvenientes, como o não recebimento de documentos e comunicados importantes, boletos e cartas de cobrança, notificações de cancelamento por inadimplência, entre outros. Acesse o e-Participante no site da SIAS (www.sias.org.br) e faça você mesmo a atualização dos seus dados. Evite transtornos! É fácil e rápido!

Segunda Via de Boleto e Faturas em aberto

O participante e assistido deve verificar mensalmente em seu contracheque o desconto da contribuição previdenciária do plano de benefícios em que estiver inscrito ou, se for o caso, o recebimento do boleto bancário com vencimento no quinto dia útil de cada mês.

Caso não tenha sido feita a cobrança no contracheque ou não tenha recebido o boleto bancário, o participante ou assistido pode retirar a segunda via do boleto no e-participante (www.sias.net.br) ou entrar em contato com a Central de Atendimento da SIAS antes do quinto dia útil para solicitar a segunda via, que será encaminhada por e-mail.

Caso a contribuição previdenciária fique em aberto ou o prazo de solicitação tenha se encerrado, essa contribuição será cobrada no mês subsequente.

Lembramos que, conforme previsto em regulamento, será cancelada a inscrição do participante que atrasar por 03 (três) meses seguidos o pagamento de suas contribuições. O cancelamento da inscrição no plano de benefícios ocasionará na perda do direito aos serviços assistenciais oferecidos pela SIAS. Fique atento!

Programa de Adesão Seguro ICATU

Os segurados da Icatu receberam suas respectivas Propostas de Adesão para formalizar a adesão ao seguro e realizar a indicação dos beneficiários. Aqueles que não conseguiram a consignação do prêmio do seguro em folha de pagamento tiveram a oportunidade de solicitar a adesão via débito em conta.



Pagamento de Benefícios

Confira abaixo as datas previstas para o pagamento dos benefícios previdenciários concedidos pela SIAS para o segundo semestre de 2018:

OUTUBRO	DIA 19 - SEXTA-FEIRA
NOVEMBRO	DIA 21 - QUARTA-FEIRA
DEZEMBRO	DIA 21 - SEXTA-FEIRA
GRAT. NATALINA	DIA 21 - SEXTA-FEIRA

PLANO MÉDICO UNIMED-RIO

REAJUSTE DAS MENSALIDADES

Os Contratos 1 e 2 do plano médico hospitalar junto à Unimed Rio foram renovados por mais 12 meses (setembro/2018 a agosto/2019), com a aplicação do reajuste das mensalidades a partir de setembro/2018 e com pagamento em 05/10/2018.

Após a análise conjunta dos índices de Sinistralidade dos Contratos (relação receitas x despesas), e com base no VCMH (Variação dos Custos Médicos e Hospitalares), a Mapma conseguiu negociar com a Unimed-Rio o percentual de reajuste dos contratos 1 e 2 em 10%.

Importante ressaltar que o VCMH, que serve de base para os reajustes contratuais aprovado pela ANS (Agência Nacional de Saúde) para Unimed-Rio está em 18,06%.

Os valores que estão em vigor desde 1º de setembro estão descritos na tabela abaixo:

TABELA DE PREÇOS (R\$) VÁLIDA DE 01/09/18 A 31/08/19								
CONTRATO 1						CONTRATO 2		
Reajuste de 10%						Reajuste de 10%		
TITULARES E DEPENDENTES NATURAIS			AGREGADOS		TITULARES E DEPENDENTES			
FAIXA ETÁRIA	ALFA Quarto Coletivo (R\$)	BETA Quarto Individual (R\$)	DELTA Quarto Individual (R\$)	ALFA Quarto Coletivo (R\$)	BETA Quarto Individual (R\$)	ALFA Quarto Coletivo (R\$)	BETA Quarto Individual (R\$)	DELTA Quarto Individual (R\$)
00/18 anos	318,73	486,49	915,84	401,46	568,41	155,17	232,89	391,04
19/23 anos	318,73	486,49	915,84	401,46	568,41	197,16	295,91	496,84
24/28 anos	318,73	486,49	915,84	492,40	695,74	246,41	369,78	620,96
29/33 anos	318,73	486,49	915,84	492,40	695,74	259,28	389,11	653,38
34/38 anos	356,25	496,07	979,83	554,60	841,84	275,06	412,75	693,11
39/43 anos	356,25	496,07	979,83	611,96	927,89	314,52	472,08	792,64
44/48 anos	537,86	818,88	1.429,37	871,85	1.317,67	380,69	571,33	959,32
49/53 anos	600,47	890,35	1.600,93	1.042,49	1.573,68	437,77	657,00	1.103,22
54/58 anos	636,98	944,53	1.600,93	1.258,17	1.897,18	609,86	915,19	1.536,80
Acima 59 anos	850,82	1.289,38	2.201,41	1.547,84	2.403,35	930,80	1.396,89	2.345,60

Contrato 1 sem novas adesões, exceção para os novos (cônjuges e filhos).

Coparticipação - 50% do valor da consulta médica, limitada em R\$15,00 e coparticipação de 50% do valor dos exames, limitado em R\$30,00).	Coparticipação - 30% do valor da consulta médica e 50% do valor dos exames, limitado em R\$30,00.
--	---

PLANO MÉDICO UNIMED-RIO

CAMPANHA DE ADESÃO SEM CARÊNCIA

Em setembro, a SIAS, por intermédio da MAPMA Administradora de Benefícios, negociou com a Unimed-Rio um novo período de **Campanha de Adesão ao CONTRATO 2, com ISENÇÃO DE CARÊNCIAS** (exceto para parto e CPT – Cobertura Parcial Temporária).

A campanha foi destinada àqueles que estão inscritos em plano médico-hospitalar e que preencham as seguintes condições:

1. Ser Participante ou Assistido da SIAS;
2. Ter até 58 anos (inclusive);
3. O plano médico-hospitalar de origem ser compatível com o do CONTRATO 2 (possuir coberturas ambulatorial + hospitalar e obstetrícia);
4. Os dependentes do Titular se enquadrarem na regra de elegibilidade do CONTRATO 2: cônjuge, companheiro(a), filho(a), enteado(a), menores sob guarda por força judicial, tutelados e curatelados todos equiparados a filhos(as), nora, genro, neto(a), bisneto(a) e sobrinho(a);
5. Ser comprovada a vinculação mínima de 2 (dois) anos ou 1(um) ano com preenchimento de DPS (Declaração Pessoal de Saúde), sujeito à análise de CPT – Cobertura Parcial Temporária, a planos

médico-hospitalares das seguintes operadoras: Unimed's, Amil, Golden Cross, Bradesco Saúde e Sul América Saúde;

6. Ser comprovada a adimplência nos últimos 3 (três) meses no plano médico-hospitalar de origem.

Período da Campanha de Adesão

Recebimento da documentação na SIAS ou na Mapma

Até 15/10/2018

Início da cobertura no Contrato 2

A partir de 01/11/2018

Suplementação de Aposentadoria por Invalidez

Suplementação de Aposentadoria por Invalidez Proporcional – Plano RJU **Não ocorrência do risco de invalidação.**

O Regulamento do Plano RJU estabelece que a Suplementação de Aposentadoria por Invalidez Proporcional é devida aos participantes que se aposentem por invalidez com proventos proporcionais. Esse benefício visa a suprir as perdas remuneratórias decorrentes do ingresso na inatividade com proventos não integrais em razão de invalidez.

Os participantes que completarem 35 anos de contribuição para os homens e 30 anos de contribuição para as mulheres já possuem o tempo necessário para se aposentar com proventos integrais em caso de invalidez perante o IBGE, o que faz desnecessária a continuidade do aporte de contribuições para custeio desse benefício no Plano RJU da SIAS.

Por outro lado, o participante somente poderá usufruir dos serviços assistenciais (plano médico-hospitalar, plano odontológico, emergências médicas e seguros) oferecidos pela SIAS por intermédio de seus parceiros caso seja participante de algum plano de previdência oferecido pela entidade.

Assim, o participante pode manter-se inscrito no Plano RJU, cancelando a contribuição para a “suplementação de aposentadoria por invalidez” e mantendo a contribuição para o “pecúlio por morte”.

Aqueles que possuem apenas as contribuições para “suplementação de aposentadoria por invalidez” podem escolher uma das alternativas abaixo.

Alternativa 1: Manter-se participante do Plano RJU, trocando apenas o tipo contribuição (de “suplementação de aposentadoria por invalidez” para “pecúlio por morte”, na modalidade meio pecúlio ou pecúlio pleno),

Alternativa 2: Desvincular-se do Plano RJU e se inscrever, como participante, no Plano PrevSIAS.

Todos os formulários estão disponíveis no site da SIAS (www.sias.org.br) e deverão ser preenchidos e encaminhados à SIAS até o dia 15 de cada mês para processamento a partir do 1º dia útil do mês subsequente.

Não deixe de conferir seu tempo de contribuição!



PREVSIAS – AUMENTO DA CONTRIBUIÇÃO

Para ter o máximo de aproveitamento do Plano PrevSIAS, o participante deve periodicamente avaliar se o valor de sua contribuição atual é compatível com o benefício que deseja ter no futuro.

Para isso, está disponível no site do PrevSIAS (www.sias.org.br/prevsias) um simulador.

Existem duas grandes vantagens ao aumentar o valor da contribuição:

- **Dedução da contribuição no imposto de renda, até o limite de 12%** dos rendimentos brutos recebidos no ano, observadas as regras de Receita Federal.
- **Maior crescimento do saldo em conta**, o que pode possibilitar um melhor padrão de vida no futuro ou a realização de um sonho ou objetivo pessoal.

Ao optar pelo valor mínimo de contribuição, o participante deixa de usufruir dos benefícios que um Plano de Previdência oferece.

Avalie a sua contribuição! O formulário para alteração do valor de contribuição está disponível no site da SIAS.

A carteira de investimentos dos recursos dos planos administrados pela SIAS acumulou em 2018, até setembro, rentabilidade global de 6,92%, inferior à meta atuarial dos planos de benefícios, equivalente a 7,36% (INPC + 5,5%).

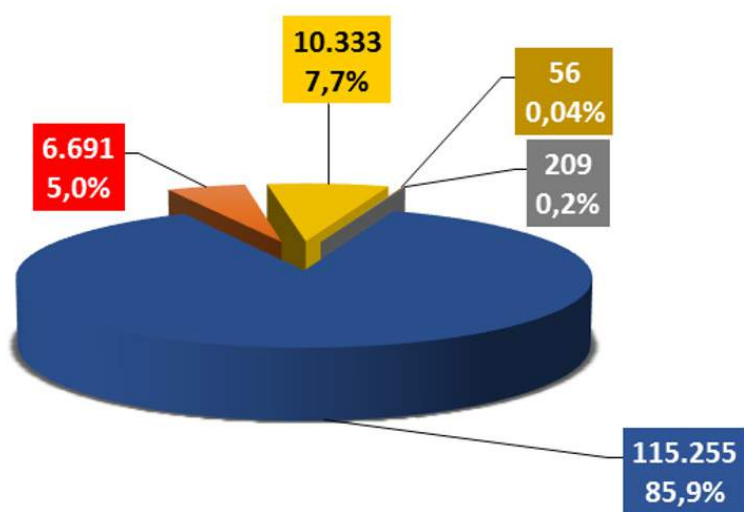
O resultado global reflete a alocação de uma carteira concentrada em títulos de Renda Fixa classificados contabilmente como “mantidos até o vencimento” (curva do papel), com taxa média superior à da meta atuarial dos planos de benefícios, e aproximadamente 12,7% dos recursos alocados em fundos de investimentos dos segmentos “Renda Variável” e “Multimercados Estruturados”. A carteira de investimentos dos recursos administrados pela SIAS encerrou o terceiro trimestre de 2018 acumulando o montante aproximado de R\$ 134,16 milhões, assim distribuídos entre os segmentos de aplicação, aproximadamente: Renda Fixa – R\$ 115,3 milhões; Renda Variável – R\$ 6,7 milhões; Investimentos Estruturados – R\$ 10,3 milhões; Empréstimos – R\$ 209 mil; Imóveis – R\$ 56 mil; Outros (IR a Recuperar) – R\$ 1,55 milhões; Disponíveis – R\$ 63,5 mil .

A carteira de Renda Fixa, representando 85,9% do total dos investimentos, é composta por Títulos Públicos Federais indexados à inflação (IPCA), Letras Financeiras emitidas por instituições financeiras de grande porte que possuem baixo risco de crédito (Itaú

e Bradesco) e por Cotas de Fundos de Investimentos de Condomínio Aberto, obtendo uma rentabilidade acumulada de 7,96% no ano. Na Renda Variável, representando 5,0% do total dos investimentos no final de setembro de 2018, a carteira, com objetivo de retornos consideráveis em longo prazo, é composta por Cotas de Fundos de Investimentos em Ações, nas categorias “Dividendos”, “Valor”, “Índice Ativo” e “Ações Indexado”, obtendo uma rentabilidade acumulada de -10,13% no período, contra um Ibovespa no mesmo período de 3,85%. Destaca-se o ano turbulento no qual o país se encontra, não só pela crise, mas também pelas eleições, refletido no retorno do segmento de Renda Variável, mais sensível e volátil do que os demais segmentos.

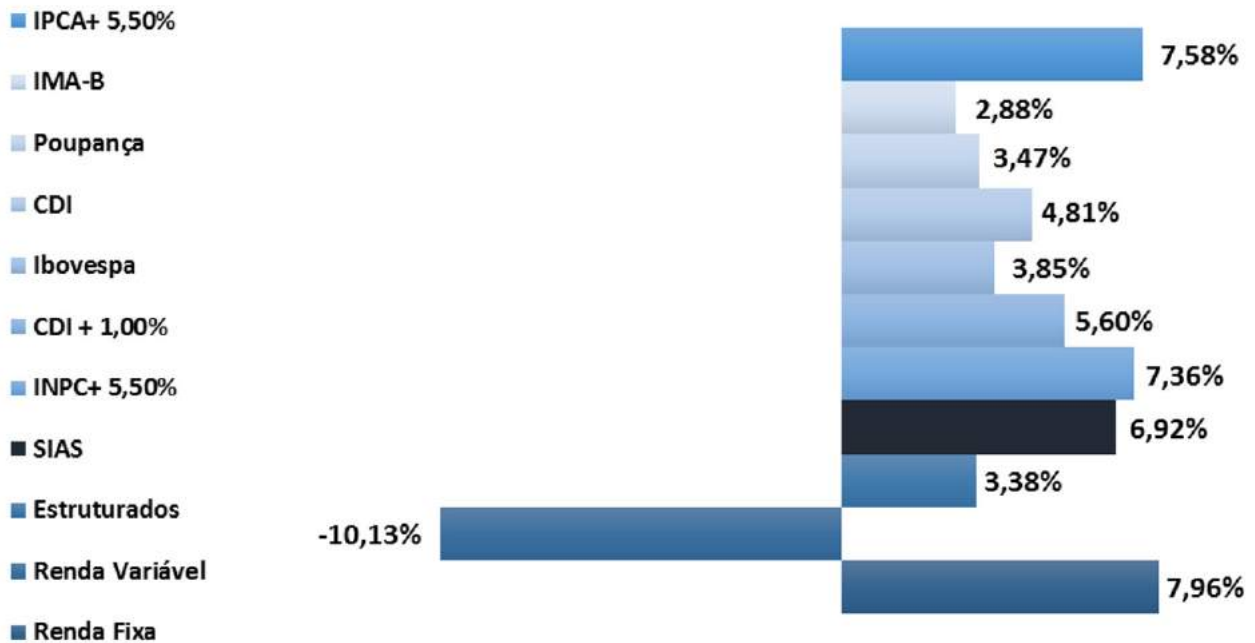
A carteira de Investimentos Estruturados representa 7,7% da totalidade dos investimentos, e é composta por Cotas em Fundo de Investimentos de Condomínio Aberto, obtendo rentabilidade acumulada de 3,38% no ano. A carteira de Empréstimos a Participantes e Assistidos acumulou uma rentabilidade de -6,66% no ano, e representa 0,2% 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.

Alocação da Carteira (em R\$ mil)

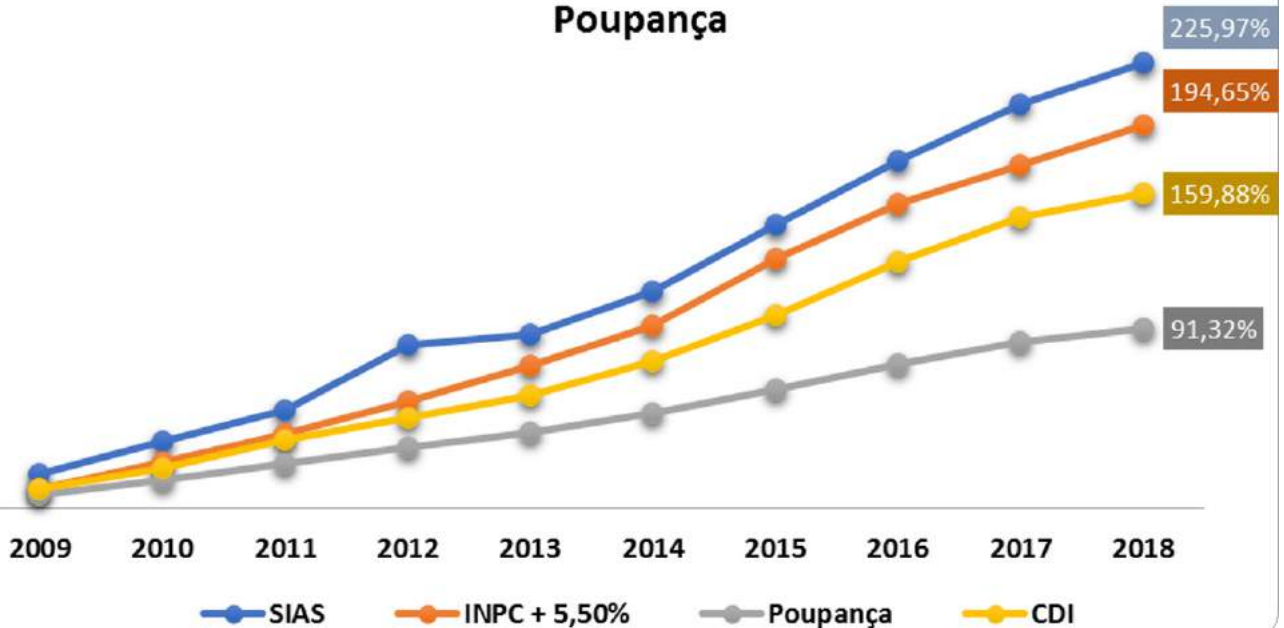


■ Renda Fixa ■ Renda Variável ■ Estruturados ■ Imóveis ■ Empréstimos

Rentabilidades e Indicadores (Acumulado no ano - até setembro/2018)



Evolução - Rentabilidade x INPC + 5,50% x CDI x Poupança



QUANTITATIVO DE PARTICIPANTES E ASSISTIDOS			
Plano CLT	31/12/2016	31/12/2017	30/09/2018
Ativos	15	14	13
Empregados SIAS	14	13	12
Autopatrocinado	1	1	1
Assistidos	561	536	517
Suplementação de Aposentadoria	124	109	106
Suplementação de Pensão	437	427	411
Total	576	550	530
Plano RJU	31/12/2016	31/12/2017	30/09/2018
Ativos	7.310	6.505	6355
Invalidez	52	35	31
Pecúlio	6.904	6.302	6183
Invalidez e Pecúlio	354	168	141
Assistidos (Invalidez)	262	257	255
Suplementação de Aposentadoria	215	208	205
Suplementação de Pensão	47	49	50
Total	7.572	6.762	6.610
Plano PrevSIAS	31/12/2016	31/12/2017	30/09/2018
Ativos	878	858	953
Assistidos	0	0	0
Total	878	858	953

Pagamento de Benefícios Previdenciários										R\$ Mil		
Planos	Apos. e Pensões			Resgate			Pecúlios			Total		
	2016	2017	2018*	2016	2017	2018*	2016	2017	2018*	2016	2017	2018*
CLT	6.888	6.942	4.734	0	41	0	864	892	291	7.752	7.875	5.025
RJU	3.578	3.748	2.740	0	0	0	11.862	8.453	9.462	15.440	12.201	12.202
PrevSIAS	0	0	0	21	282	182	8	9	28	29	291	210
Total	10.466	10.690	7.474	21	323	182	12.734	9.354	9.781	23.221	20.367	17.437

Arrecadação Previdenciária										R\$ Mil		
Planos	Participantes			Assistidos			Patrocinadoras			Total		
	2016	2017	2018*	2016	2017	2018*	2016	2017	2018*	2016	2017	2018*
CLT	53	57	55	388	358	326	245	239	264	686	654	645
RJU	10.531	10.407	7.558	55	103	562	0	0	0	10.586	10.510	8.120
PrevSIAS	746	856	650	0	0	0	0	0	0	746	856	650
Total	11.330	11.320	8.263	443	461	888	245	239	264	12.018	12.020	9.415

*Dados de 2018 posicionados em 30/09/2018

AÇÕES PARA ACABAR COM O SEDENTARISMO



A Organização Mundial da Saúde (OMS) criou um plano para reduzir o sedentarismo no mundo. E você? Qual é a sua estratégia para se movimentar mais todos os dias?

Vamos ser ativos? Esta é o nome do plano global da Organização Mundial da Saúde (OMS) para estimular a prática de atividade em prol da saúde física e mental. A preocupação do órgão vem de um dado preocupante: está aumentando o índice de sedentarismo no mundo. Estudos mostram que a tecnologia, as mudanças nos padrões de transportes, urbanização, fatores culturais, entre outros, estão tornando as pessoas menos ativas.

Está comprovado que praticar algum tipo de atividade física regularmente ajuda a prevenir diversos problemas de saúde, como doenças não transmissíveis, ou seja, doenças cardíacas, derrame, diabetes e câncer de mama e de cólon. Além disso, o exercício contribui para a prevenção da hipertensão, excesso de peso, obesidade e ajuda a melhorar a saúde mental, a qualidade de vida e o bem-estar.

A meta da OMS, com o apoio de países e de diversos setores da sociedade, é reduzir a inatividade física em 10% até 2025 e 15% até 2030. Para isso, o órgão criou uma série de ações que contemplam estimular a prática entre as pessoas de diferentes idades. Entre

as iniciativas do programa estão algumas ações como criar espaços seguros para a prática regular de atividades, implementar programas para incentivar os exercícios e melhorar os recursos já disponíveis.

Você sabia que dez minutos de atividade física já são suficientes para tirar qualquer pessoa do sedentarismo? Descubra agora se você é pouco ou muito ativo:

- **Sedentário** – não realiza 10 minutos diários de atividade física
- **Pouco ativo** – não faz atividade com frequência
- **Ativo** – realiza no mínimo 150 minutos de atividade física por semana: três vezes na semana, com 1 hora de duração; ou cinco vezes, com 30 minutos de duração
- **Muito ativo** – realiza no mínimo 180 minutos de atividade por semana, em pelo menos cinco dias, intercalando treinos intenso, moderados e exercícios.

Qual a sua estratégia para praticar atividade física?

É possível incluir a atividade física no dia a dia, mas para isso são necessárias algumas atitudes, entre elas, a disciplina. Veja as dicas abaixo:



1. Atividade física não se resume em correr, caminhar ou praticar musculação. Dançar, pular corda, nadar, pedalar, praticar artes marciais também são se enquadram na categoria. Por isso, repense e escolha o que dará mais prazer em praticar

2. Crie uma rotina com os dias que serão destinados à caminhada, natação e dança, por exemplo. Isso ajuda a organizar a semana e permite fazer mais de uma atividade na semana, além de diversificar os exercícios

3. Sempre que possível, faça atividades em grupo, pois elas tendem a ser mais estimulantes e prazerosas

4. Repense a sua rotina e inclua atividades simples como descer e subir escadas em vez de usar o elevador ou fazer exercícios de agachamento e alongamento enquanto assiste TV

5. Saia para passear com o seu cão. Caminhar é um dos exercícios mais simples que existem. Estudos revelam que 15 minutos de caminhada em ritmo moderado após as refeições ajuda a controlar o açúcar no sangue

6. Caso trabalhe sentado, levante com mais frequência durante o dia. Vá até a mesa do seu colega, em vez de mandar e-mail ou usar o telefone, por exemplo

7. Antes de iniciar qualquer atividade física, consulte o médico, que irá orientá-lo sobre o tempo ideal e o tipo de atividade mais indicada para você.

Fonte: <https://www.unimed.coop.br/web/rioclaro/viver-bem/saude-em-pauta/acoes-para-acabar-com-o-sedentarismo>