

BOLETIM INFORMATIVO UCS – ABRIL / 2026

Páscoa mais cara: alta do chocolate e inflação pressionam orçamento das famílias



O preço do chocolate acumulou alta de 24,77% nos últimos 12 meses, de acordo com o IPCA. Com a aproximação da Páscoa, o aumento no preço do chocolate e o cenário econômico ainda desafiador devem pressionar o orçamento das famílias brasileiras em 2026. Um outro dado da Confederação Nacional de Dirigentes Lojistas (CNDL) e do SPC Brasil mostram que 35% das pessoas que pretendiam comprar chocolates na Páscoa em 2025 já estavam endividadas, um indicador que acende um alerta para o consumo neste ano.

Para o planejador financeiro CFP® Jeff, a data mexe diretamente com o lado emocional das famílias e pode levar a decisões impulsivas. “Datas como a Páscoa mexem com a nossa necessidade de pertencimento. Queremos ver o sorriso dos filhos, sobrinhos, netos ou do(a) parceiro(a), e o marketing aproveita esse desejo para nos fazer esquecer que os boletos de abril chegarão. Movidos pela emoção, muitas vezes deixamos de lado o planejamento financeiro e os sonhos futuros”, afirma.

Segundo levantamento do Sebrae-SP, o gasto médio do consumidor deve ficar em torno de R\$ 250 na data. Para Jeff, o segredo para não comprometer o orçamento começa antes mesmo de sair de casa: “A chave para não destruir o seu planejamento financeiro é simples. Entenda e aceite a sua realidade financeira de hoje. Defina um limite máximo de gastos antes mesmo de sair de casa e entenda que o afeto não se mede pelo tamanho da embalagem”.

Como economizar na compra de chocolates

Jeff orienta que uma das principais estratégias para economizar é pesquisar preços e antecipar as compras. De acordo com o especialista, adquirir os produtos alguns dias antes pode evitar aumentos causados pela alta demanda próxima à data.

“Quando for às compras, se puder pague à vista com desconto. Muitas vezes, o desconto que você consegue, nenhum investimento vai te dar em um mês. Comprar com o cartão de crédito para conseguir outros benefícios como pontuação, milhas, também pode ser inteligente, mas tome cuidado com o excesso de parcelamentos. Garanta que o valor caiba no orçamento. E lembre-se. Se você não tiver dinheiro para comprar à vista, você não deveria parcelar”, ressalta.

Segundo pesquisa do Sebrae-SP, o PIX deve ser o meio de pagamento mais utilizado na compra de ovos de Páscoa, com preferência de 61% dos consumidores, seguido pelo cartão de crédito, com 47%.

Outra recomendação é organizar previamente quem receberá presentes e definir um orçamento total para a data. “Para proteger o orçamento sem perder a comemoração, você pode aplicar algumas táticas simples como listar as pessoas que irão receber os presentes, listar os presentes, pesquisar preços, antecipar as compras e o mais importante é definir o valor máximo que pode ser gasto com todos os presentes”, diz.

Alternativas mais baratas aos ovos de Páscoa

Jeff também lembra que muitas vezes o consumidor paga mais pela embalagem e pelo marketing do produto do que pelo chocolate em si.

“Quem pesquisa os preços em diferentes mercados costuma economizar, pois a variação de valor de um mesmo produto pode ser enorme. Você pode fazer substituições, trocar o ovo de Páscoa que é muito mais caro, por barras de chocolate do mesmo fabricante, ou caixas de bombom. Quando você compra o ovo, você está pagando o chocolate e a embalagem chamativa, o formato, a logística, o brinquedo de plástico que vem dentro, o marketing, o personagem é pela demanda da data comemorativa”, diz.

De acordo com o especialista, trocar ovos por barras de chocolate, caixas de bombons ou trufas pode reduzir significativamente o custo da comemoração sem perder o gesto de carinho.

Educação financeira também entra na cesta de Páscoa

A data também pode ser uma oportunidade para ensinar crianças sobre dinheiro e consumo consciente.

“Essa data é uma boa oportunidade para ensinar educação financeira e consumo consciente para as crianças. Em vez de blindar a criança dos preços, leve-a com você, se ela já tiver idade para entender”, comenta.

Jeff sugere que os pais estabeleçam um limite de orçamento e permitam que os filhos escolham o presente dentro desse valor: “Explique que o personagem no rótulo do ovo faz o preço dobrar, mas o chocolate é o mesmo da barra, deixe que a criança escolha com o orçamento limite, isso ensina que o dinheiro é finito e que a vida é feita de escolhas”.

Outra alternativa apontada pelo planejador financeiro é trocar presentes caros por experiências em família, como preparar ovos de chocolate em casa ou organizar brincadeiras com as crianças.

“Aposte em experiências em família e presentes mais criativos. Fazer os ovos de chocolate juntos na cozinha, preparar um bolo, ou organizar uma caça aos ovos com pegadas de coelho pelo quintal ou apartamento criam memórias afetivas muito mais poderosas e duradouras do que um brinquedo de plástico que vem dentro do ovo e perde a graça em dois dias”, indica.

Para Jeff, a essência da data está nas relações familiares, não no valor gasto: “A verdadeira riqueza da Páscoa é estarmos juntos de quem amamos, com saúde e paz de espírito, inclusive financeira. Não deixe que uma tradição de domingo vire uma restrição no Serasa na segunda-feira”.

Seguro para carro elétrico: 6 itens que não podem faltar na cobertura



Os carros elétricos e híbridos avançam rapidamente pelas ruas brasileiras, e essa mudança já começa a redesenhar também o mercado de seguros. Dados divulgados pela Associação Brasileira do Veículo Elétrico (ABVE) apontam que, em janeiro de 2026, foram emplacadas mais de 23 mil unidades entre elétricos puros e híbridos, um crescimento expressivo em relação ao mesmo período do ano passado, quando o volume ficou pouco acima de 12 mil unidades. Hoje, esse modelos já representam cerca de 15% das vendas de automóveis leves no país.

Com a expansão da oferta e da demanda dos eletrificados, as seguradoras passaram a rever produtos e coberturas para atender às especificidades desses modelos. Isso porque, diferentemente dos veículos movidos exclusivamente a combustão, carros elétricos e híbridos possuem baterias de alta voltagem, sistemas eletrônicos avançados e estruturas que exigem mão de obra especializada para reparos. Esses fatores impactam tanto a precificação quanto o desenho das apólices.

Entre as adaptações mais comuns estão coberturas específicas para baterias, um dos componentes mais caros do veículo, proteção para cabos e

equipamentos de recarga, além de serviços de assistência com reboque apropriado para veículos eletrificados. Algumas seguradoras já oferecem cobertura para estações de recarga instaladas em residências ou condomínios e vêm ampliando a rede de oficinas credenciadas preparadas para atender veículos com essa tecnologia.

Para Philippe Enke Mathieu, CEO da GFX, empresa que atua com soluções em seguros e mobilidade, o consumidor precisa estar atento às diferenças na contratação. “O crescimento dos veículos eletrificados exige um olhar mais técnico na escolha do seguro. Para quem tem um carro elétrico, não basta contratar a cobertura tradicional, é preciso entender se a apólice contempla bateria, sistema elétrico e equipamentos de recarga, por exemplo”, alerta.

O especialista lista seis orientações para quem está avaliando a contratação de um seguro para carro elétrico:

Verifique a cobertura da bateria e do sistema elétrico

A bateria é um dos componentes mais caros do veículo e pode representar grande parte do custo em caso de sinistro. “Não se trata apenas uma peça, é o coração do carro elétrico. Por isso, se a apólice não detalha essa cobertura, o consumidor pode ter uma surpresa desagradável quando mais precisar”, alerta o especialista.

Confirme se há assistência com reboque adequado

Carros elétricos não podem ser rebocados de qualquer maneira, sob risco de causar danos ao sistema de tração. Nesse caso, é preciso garantir guincho com plataforma apropriada para preservar a integridade do veículo.

Avalie a proteção para equipamentos de recarga

Carregadores portáteis e wallboxes residenciais nem sempre estão incluídos na cobertura padrão. Na hora de contratar um seguro, é importante estar atento: incluir esses itens na apólice evita prejuízos em casos de roubo, dano elétrico ou acidentes domésticos.

Analise franquias e custos de reparação

Peças e mão de obra especializadas podem influenciar diretamente o valor da franquia.

É essencial comparar condições entre diferentes seguradoras para conseguir o valor mais adequado ao melhor nível de proteção para o veículo. “Nosso trabalho é justamente ajudar o proprietário a encontrar o seguro mais indicado para cada caso, orientando sobre as opções que atendem melhor cada necessidade”, ressalta Mathieu.

Verifique a rede de oficinas credenciadas

Nem todas as oficinas estão preparadas para reparar veículos eletrificados com segurança.

Portanto, é fundamental garantir que a seguradora tenha parceiros capacitados, tecnologia avançada e profissionais treinados para atender carros elétricos.

Busque orientação especializada antes de fechar contrato

O perfil de uso, seja urbano, rodoviário ou os dois casos, influencia o tipo de cobertura mais adequado. Contar com consultoria especializada ajuda a personalizar a apólice e evitar lacunas na proteção na hora de maior necessidade.

Nossa corretora de seguros está à disposição para lhe apoiar nesta contratação!

Quando faz sentido uma empresa revisar seu Programa de Benefícios Corporativos?



Durante muito tempo, o Programa de Benefícios Corporativos foi tratado como uma lista de obrigações: plano de saúde, vale-alimentação, seguro de vida e pronto. Algo a ser renovado automaticamente, ano após ano, apenas para cumprir convenções coletivas e evitar ruídos trabalhistas.

Esse modelo ficou para trás. Hoje, os benefícios ocupam um papel estratégico dentro das organizações. Eles impactam diretamente a atração e retenção de talentos, o controle de custos, o clima organizacional, a produtividade e até a mitigação de riscos assistenciais e trabalhistas. Ainda assim, muitas empresas continuam administrando seus benefícios por inércia, sem questionar se o desenho atual faz sentido para o perfil dos colaboradores, para o momento financeiro do negócio ou para a estratégia corporativa.

O primeiro sinal de alerta costuma aparecer no orçamento. Reajustes sucessivos acima da inflação médica, crescimento acelerado da sinistralidade, uso excessivo de pronto-socorro e internações evitáveis indicam que a conta não está fechando. Nesses casos, revisar benefícios não significa, necessariamente, reduzir coberturas, mas repensar modelos de contratação, coparticipações, redes assistenciais e programas de gestão de saúde, buscando eficiência sem perda de valor.

Outro ponto frequentemente ignorado é a mudança no perfil da população. Empresas crescem, amadurecem, se transformam e as pessoas também. O envelhecimento dos colaboradores, o aumento do número de dependentes, a

entrada de novas gerações no mercado e a expansão acelerada do quadro alteram completamente a dinâmica de utilização dos benefícios. Manter uma carteira desenhada para uma realidade passada gera desperdício de recursos e baixa percepção de valor. Benefício que não é percebido deixa de cumprir seu papel estratégico.

Os impactos também aparecem na atração e retenção de talentos. Dificuldade para contratar profissionais qualificados, aumento do turnover voluntário e reclamações recorrentes em pesquisas de clima costumam indicar um desalinhamento entre os benefícios oferecidos, o mercado e a proposta de valor ao colaborador. Benefícios não precisam ser os mais caros, mas precisam ser relevantes, competitivos e bem comunicados.

Além disso, a carteira de benefícios deve refletir o momento estratégico da empresa. Organizações em fase de crescimento tendem a priorizar modelos previsíveis e escaláveis. Empresas mais maduras podem investir em gestão de saúde, bem-estar e benefícios de longo prazo. Revisar benefícios, nesse contexto, é alinhar pessoas, estratégia e sustentabilidade financeira.

Há ainda um fator menos visível, mas igualmente crítico: a governança. Sem indicadores claros, relatórios consistentes, SLAs bem definidos e processos estruturados, os benefícios se tornam uma verdadeira “caixa-preta” dentro da empresa. Isso dificulta decisões, compromete a previsibilidade de custos e expõe a organização a riscos financeiros e operacionais. A revisão da carteira é uma oportunidade para profissionalizar a gestão e tomar decisões baseadas em dados, não apenas em urgências.

Por fim, se a empresa nunca passou por um processo estruturado de revisão, apenas renova contratos ano após ano e não faz benchmarking de mercado, a resposta é simples: independentemente de haver um problema aparente, já faz sentido revisar. Muitas vezes, os maiores ganhos estão em ajustes discretos, que só se revelam quando há uma análise técnica aprofundada.

Revisar o Programa de Benefícios Corporativos não é sinal de crise, mas de maturidade. Empresas que tratam os benefícios de forma estratégica conseguem reduzir custos de maneira sustentável, aumentar a percepção de valor dos colaboradores, melhorar indicadores de saúde e bem-estar e fortalecer sua gestão de pessoas. No fim, a pergunta mais relevante não é se os benefícios devem ser revistos, mas quando foi a última vez que isso foi feito de forma realmente estratégica.

Deixe nossa corretora apoiar na revisão do programa de benefícios de sua empresa!

Cinco dicas para investir bem com a Selic mantida em 15%



A decisão do Copom de manter a taxa Selic em 15% reacende uma dúvida comum entre investidores: afinal, como montar a carteira ideal em um cenário de juros altos e sem previsão de cortes imediatos?

Embora a atividade econômica dê sinais de desaceleração, o Banco Central permanece focado no comportamento da inflação e nas expectativas, que ainda seguem pressionadas, especialmente em itens de serviços, conhecidos por serem mais “teimosos” na hora de recuar.

Nesse contexto, decisões precipitadas podem custar caro. Com juros elevados por mais tempo, tanto riscos quanto oportunidades aparecem com força.

Para ajudar o investidor a navegar esse cenário, o consultor Luciano Claudino, profissional com mais de 15 anos de experiência no mercado financeiro e autor do livro Ticket Dourado (LC Books), compartilha orientações sobre quais ativos ganham relevância e como evitar armadilhas comuns em momentos de juros altos. Confira!

1. Mantenha a renda fixa no centro da carteira

Com juros tão altos, a renda fixa volta a ser a espinha dorsal da carteira de investimentos. Ela combina retorno elevado com muito menos estresse, especialmente para quem tem objetivos de curto prazo ou prioriza segurança. Pós-fixados atrelados ao CDI tendem a entregar ótimo desempenho enquanto a Selic estiver elevada. "A renda fixa ocupa o centro da carteira, enquanto outras classes devem entrar com mais seletividade", explica Claudino.

Isso não significa abandonar renda variável ou diversificação. Quem investe pensando no longo prazo continua precisando de ativos de crescimento e proteção. Mas, no nível atual de juros, a renda fixa deixa de ser coadjuvante.

2. Observe os ativos que se beneficiam com juros altos

Luciano Claudino destaca que os maiores beneficiados são aqueles que carregam o juro no bolso:

- **Pós-fixados (CDI):** atrelados diretamente à Selic, seguem fortes enquanto os juros estiverem elevados;

- **Crédito privado de boa qualidade:** com prêmios maiores quando o custo do dinheiro sobe, o crédito privado pode gerar bons retornos, desde que o investidor seja criterioso na análise de risco e emissor;
- **Ativos com receitas indexadas:** algumas estruturas conseguem repassar a alta dos juros para suas receitas.

O alerta é claro: separar o que realmente é “renda de juros” do que é risco embalado como rentabilidade atrativa.

Vale lembrar que juros altos aumentam retorno, mas também elevam o custo de quem está alavancado ou com caixa apertado.

3. Não deixe de diversificar internacionalmente

Diversificar no exterior não é uma competição direta contra o CDI.

É uma estratégia estruturada para reduzir a dependência do Brasil e do ciclo econômico local, proteger a carteira de oscilações do real, acessar setores e empresas que não existem na nossa Bolsa e melhorar a qualidade da diversificação de longo prazo.

Mesmo com Selic alta, manter uma fatia internacional funciona como seguro de carteira. A recomendação é entrar com calma, aos poucos, e sem tentar “adivinhar o câmbio”.

4. Não confunda juro alto com ausência de risco

Este é um momento em que surgem ofertas tentadoras e perigosas. Por isso, é necessário ter alguns cuidados essenciais:

- **Desconfie de retornos “acima da média”:** juros altos estimulam o surgimento de produtos complexos, cheios de travas e detalhes difíceis de explicar, então se a aplicação não é clara, exige atenção;
- **Cuidado com títulos muito longos:** com juros elevados, o preço de títulos sensíveis pode oscilar bastante (marcação a mercado) e quem não entende isso costuma se assustar;
- **Evite crédito de baixa qualidade:** empresas endividadas ou modelos que dependem de crescimento acelerado ficam vulneráveis nesse cenário.

5. Não espere os juros baixarem para investir

O consultor reforça que os cortes dos juros só devem começar quando houver confiança de que a inflação está convergindo para a meta, as expectativas estão ancoradas e o cenário fiscal não se deteriorou.

"Cortar cedo demais traz risco de recuo e correção, algo que o Banco Central tende a evitar", avalia.

Segundo Luciano Claudino, a tendência é que o movimento de redução aconteça mais para 2026, de forma gradual, mas o investidor não precisa esperar até lá para movimentar seus ativos, basta ter atenção e contar com bons parceiros nesse processo.

Perguntas e respostas sobre mercado de seguros e aposentadoria



1. Quais as estratégias de investimento para garantir uma aposentadoria tranquila?

R: Antes de pensar na em quais são os investimentos para chegar a uma aposentadoria tranquila, sempre indico começar por um bom exercício de planejamento e exercício de visão de futuro. Me explico: como estamos vivendo um fruto do fenômeno da longevidade, também passou a ser importante imaginar como faremos para viver melhor na aposentadoria. Então a preparação financeira, ou melhor, o planejamento financeiro para esta fase ganha ainda mais importância.

Principais dicas para chegar nesta fase com relativa tranquilidade financeira:

- a) Seja previdente durante sua fase laboral ativa, faça um esforço para reservar (ou aplicar) obrigatoriamente um percentual de seu salário ou remuneração;
- b) Tenha o hábito de manter uma reserva de emergência equivalente, a no mínimo, 6 meses de sua remuneração;
- c) Pense em constituir seu patrimônio passando por imóveis e demais investimentos que tenham liquidez e rentabilidade. Eles vão te gerar renda passiva no futuro;
- d) Lembre-se que a maioria dos gastos com atendimento à saúde e remédios ocorre a partir dos 60/70 anos, você terá que ter uma reserva financeira para isso;
- e) Começar a “poupar” o quanto antes e ter disciplina sempre são fundamentais.

2. Qual o papel dos seguros e da previdência privada na construção do patrimônio?

R: Os seguros e previdência privada são grandes aliados para a fase de construção de patrimônio e para viver uma aposentadoria sem surpresas desagradáveis. Os seguros protegem o patrimônio durante toda sua fase de constituição além de garantirem a liquidez necessária para recompor eventuais perdas de renda.

Já a previdência privada é um veículo financeiro que tem liquidez, rentabilidade e incentivo fiscal, ou seja, é uma ótima alternativa para a acumulação para uso no longo prazo.

3. Erros mais comuns ao planejar a aposentadoria e como evitá-los.

R: Penso que se a pessoa tem claro que a fase da aposentadoria precisa ser “planejada”, ela já evitou o principal erro, ou seja, ela se predispôs a pensar na sua longevidade e planejar a aposentadoria, que normalmente passa também, pelo pós-carreira, antes da aposentadoria clássica como conhecemos.

Então, o primeiro erro a evitar é não planejar.

Mas, mesmo planejando, corre-se o risco de não se executar o planejado. Para isso existe sempre a possibilidade de contar com especialistas financeiros que dão a assessoria necessária, bem como recorrer a sites especializados em finanças pessoais;

Manter atitudes simples como controlar o orçamento doméstico e os investimentos, de forma mensal e recorrente também é uma dica valiosa. Pense que este esforço de acumulação financeira é um exercício de longo prazo, de 30, 40 ou 50 anos, dependendo da idade que você começar. Quanto antes, melhor. O esforço mensal será menor e os juros compostos jogam a seu favor!

4. Como diversificar investimentos pensando no longo prazo?

R: Diversificar investimentos pensando no longo prazo exige uma visão estratégica e disciplina. Combinar diferentes classes de ativos, como renda fixa, renda variável, imóveis e investimentos internacionais, ajuda a diluir riscos e capturar oportunidades ao longo do tempo. É essencial entender seu momento de vida, objetivos financeiros e perfil de risco. Contar com o apoio de um planejador financeiro independente pode ser um diferencial importante, trazendo clareza, personalização e foco nas melhores decisões para o futuro.

5. Qual o impacto da longevidade nas finanças e como se proteger?

R: O fenômeno da longevidade e, por consequência, a possibilidade de viver mais, causa grandes impactos no planejamento financeiro pessoal pensando na aposentadoria.

Os números sobre o envelhecimento da população brasileira são acelerados. Uma pesquisa divulgada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística mostrou que o número de idosos brasileiros mais do que duplicou no período entre os anos de 2000 e 2023: em pouco mais de duas décadas, a população brasileira com 60 anos ou mais passou de 15,2 milhões para 33 milhões de pessoas. Também segundo uma projeção do IBGE, o país pode ter 75,3 milhões de pessoas idosas em 2070, quando os representantes desta faixa etária chegaram a ser 37,8% do total da população.

Ainda, a expectativa de vida e os dados de sobrevivência não ficam para trás. De 71,1 anos em 2000, a expectativa de vida no Brasil subiu para 76,4 anos em 2023. Em parâmetros mundiais, segundo uma pesquisa do Office for National Statistics (ONS), em 2023, homens de 65 anos têm uma projeção de mais 19,8 anos, e mulheres, de 22,5 anos. Para aqueles que completarem 65 anos em 2047, a expectativa sobe para 21,8 anos entre os homens e 24,4 anos entre as mulheres.

Mas não é só sobre nossas finanças que precisamos nos preparar melhor. Outras dimensões da vida que serão relevantes para “surfear” esta longevidade plena e ativa. Além das finanças e investimentos, a qualidade de vida e saúde, a manutenção de hobbies e manter a capacidade de absorver novos conhecimentos é fundamental!

Neste contexto, acho importante ressaltar o conceito da Longevidade Ativa que é justamente olhar para o futuro e projetar que a “inatividade” ou “aposentadoria” chegará depois dos 80 anos. Vivendo mais e com mais acesso a saúde e qualidade de vida, isso será normal.

Do ponto de vista econômico acredito que as pessoas vão incorporar o conceito do “pós-carreira” e terão um período de desaceleração profissional antes da aposentadoria. Isso reforçará a necessidade de planejamento financeiro e de aposentadoria.

Marcos Eduardo Ferreira é Empreendedor, Investidor Anjo, Especialista em Longevidade e Mercado Securitário. Possui experiência de 32 anos como Executivo na MAPFRE. Nos últimos 15 anos, ocupou o cargo de CEO no Brasil e América do Sul, período em que também viveu como expatriado em Bogotá (2017 a 2020). Após essa trajetória profissional, decidiu embarcar em um período sabático, com o objetivo de reorganizar sua vida familiar e aprimorar seus conhecimentos em temas relacionados à Longevidade.

Durante esse período de pausa, Marcos cursou a 1ª Turma do Programa de Especialização em Mercado de Longevidade da FGV – SP. Além disso, investiu em startups e, cofundou o Homens de Prata, canal no Youtube. Em julho de 2022, lançou a Silver Hub - Aceleradora e Agregadora de Negócios, com foco no apoio ao desenvolvimento de empreendedores e startups que oferecem produtos e serviços para o público 50+. Marcos é um entusiasta do empreendedorismo e um observador ativo dos impactos da longevidade, além de ser um grande incentivador da economia prateada.

Conte com nossa corretora de seguros para escolher os melhores produtos e investimentos para a tranquilidade de sua aposentadoria!

Por que a gripe muda de nome? Entenda o que significam Gripe, Influenza, H1N1 e H3N2



Todos os anos, com a chegada das doenças respiratórias, uma dúvida volta a circular entre os pacientes: afinal, gripe, influenza, H1N1 e H3N2 são a mesma coisa? Embora os termos sejam frequentemente usados como sinônimos, eles se referem a diferentes formas de citar o mesmo vírus – o influenza – que possui variantes capazes de circular simultaneamente na população.

A gripe é causada pelo vírus influenza, que possui diferentes tipos e subtipos. Entre eles, os que mais afetam os humanos são a Influenza A e a Influenza B, responsáveis pela maioria das epidemias sazonais. Dentro da Influenza A existem subdivisões conhecidas por combinações de letras e números, como H1N1 e H3N2, que identificam proteínas presentes na superfície do vírus.

Essas variações são resultado das mutações do vírus, um fenômeno que ocorre constantemente e exige vigilância epidemiológica global. “A gripe não é causada por uma única variante. O influenza sofre mutações frequentes; além disso, diferentes variantes circulam ao mesmo tempo”, explica Maria Isabel de Moraes-Pinto, infectologista e coordenadora em vacinas na Dasa.

Segundo o boletim InfoGripe da Fiocruz, 14.370 casos graves de infecções respiratórias já haviam sido notificados no Brasil, nos primeiros meses de 2026, sendo que 35% apresentaram resultado positivo para algum vírus respiratório. Entre os casos confirmados, cerca de 20% foram associados à Influenza A e aproximadamente 1,7% à Influenza B, os dois principais tipos do vírus responsáveis pelas epidemias sazonais de gripe¹.

Segundo a especialista, é justamente essa capacidade de mutação que explica por que os nomes da gripe aparecem com frequência nas notícias. “Essas classificações ajudam os cientistas a acompanhar quais variantes estão circulando e a atualizar as vacinas anualmente”, afirma.

Por que a vacina da gripe muda todos os anos

Como o vírus influenza evolui rapidamente, a composição da vacina contra gripe precisa ser revisada periodicamente para acompanhar as variantes predominantes. “Os imunizantes atuais costumam incluir diferentes cepas do vírus - geralmente duas variantes de influenza A e uma ou duas de influenza B - selecionadas com base em monitoramento internacional”, pontua Maria Isabel.

Para a infectologista, esse acompanhamento constante é essencial para reduzir hospitalizações e mortes associadas à doença. “O vírus influenza tem grande capacidade de sofrer variações genéticas. Por isso a vacina precisa ser atualizada com frequência, para oferecer proteção contra as variantes mais relevantes em circulação”, diz Moraes-Pinto.

No mercado, as principais vacinas incluem a trivalente ou a tetravalente (quadrivalente), indicada para todas as idades a partir de 6 meses em dose única (ou duas para crianças não vacinadas anteriormente), que protege contra H1N1, H3N2 e uma ou duas linhagens de Influenza B; e a de alta dosagem (como a Efluelda), exclusiva para maiores de 60 anos, com quatro vezes mais antígenos para maior apesar do envelhecimento do sistema imunológico.

Nem todo quadro respiratório é gripe

Outro fator que gera confusão é que muitos pacientes utilizam o termo “gripe” para qualquer infecção respiratória. Na prática, diversos vírus podem provocar sintomas semelhantes, como resfriados comuns, coronavírus e vírus sincicial respiratório.

“A influenza costuma causar sintomas mais intensos, como febre alta, dores no corpo e mal-estar importante. Já resfriados costumam ser mais leves e predominam sintomas nasais”, explica a infectologista.

Por isso, a vacinação, a higiene das mãos e atenção aos sintomas persistentes continuam sendo as principais medidas para prevenir complicações durante a temporada de vírus respiratórios.

Cuide de sua saúde com um plano de nossa corretora!