



ENTREVISTA

Novo Diretor Presidente da ASASTEL

Nesta edição, conversamos com
Hélio Manoel dos Santos Filho

pág 2



TELOS

Novo App TELOS
disponível para
Android e iOS

pág 3



Previdência

Solicitação de Benefício
“online” garante
comodidade

pág 6



Legislação

Mudanças na Gestão
da Previdência
Oficial

pág 10

TELOS:

Portal de Educação Financeira
e Previdenciária

pág 4

TELOS:

Bons resultados dos planos

pág 5

Investimento:

Perfil de investimento dos
Participantes Ativos e Assistidos

pág 5

Saúde e Bem Estar:

No inverno, ajude quem
precisa

pág 8

Saúde e Bem Estar:

Dicas para manter a saúde no
inverno

pág 9

Entretenimento:

Papo de Cozinha

pág 11

Hélio Manoel dos Santos Filho

Novo Diretor Presidente da ASASTEL



■ Aposentado do Plano de Benefício Definido da TELOS, o economista carioca Hélio Manoel dos Santos Filho, ex-diretor financeiro da Fundação e membro eleito do Conselho Deliberativo, está retornando ao cargo de Diretor Presidente da ASASTEL – Associação dos Participantes e Assistidos da TELOS, função que ocupou de 2001 a 2004.

Para o Em Linha, ele revela as melhorias que pretende realizar na Associação e fala do gratificante relacionamento que a ASASTEL possui com a TELOS.

Qual foi seu maior estímulo para voltar a presidir a ASASTEL?

Além de dar continuidade ao trabalho até aqui desenvolvido, participar ativamente do Projeto ASASTEL - 40 anos e dos debates relativos à modernização do Sistema de Previdência Privada.

Quais serão as principais medidas da nova Diretoria visando melhorias para a Associação e seus sócios?

A revisão do Estatuto, objetivando aumentar a possibilidade de novos

associados, com a implementação de novos serviços, sem descuidar dos atuais, que têm demonstrado atender as demandas dos associados junto a Telos, tanto nas áreas sociais quanto na de qualidade de vida.

E os desafios para alcançá-las?

Manter uma equipe coesa, competente e voltada ao bom atendimento de nossos associados.

A TELOS deseja sucesso na realização dos projetos da nova Diretoria da ASASTEL, que **tão bem representa os Participantes e Assistidos da TELOS.**



Fale da relação da ASASTEL com a TELOS.

Aparentemente, a relação pode parecer difícil, mas, pelo contrário, é muito gratificante, pois os gestores das duas entidades têm os mesmos objetivos: manter a saúde financeira da TELOS para atender, no mínimo,

ao pagamento dos benefícios contratados, além da relação de respeito e colaboração existente entre eles.

Como aposentado da TELOS, que recado você daria para quem ainda não se inscreveu no plano de previdência da Fundação?

Que os Planos de Benefícios se dividem em duas partes bem distintas: primeira, a fase de capitalização, durante a vida ativa do Participante, quando são acumulados os recursos (fundos) necessários à determinação e ao pagamento dos benefícios, que na pior das hipóteses será uma das melhores opções de investimentos para o Participante. Segunda, a fase que se inicia com a concessão do benefício, aposentadoria, quando o Assistido passa a receber uma renda complementar à da previdência oficial, que assegura a continuidade da qualidade (padrão) de vida, garantindo dignidade de sua velhice. Além disso, não podemos esquecer as coberturas dos benefícios de risco (morte e invalidez), importantíssimas para seus familiares.

APP TELOS terá novas funcionalidades

O moderno aplicativo da TELOS, disponível para dispositivos móveis, permite que os Participantes verifiquem suas informações nos Planos de Benefícios de forma prática, segura e de fácil acesso (basta colocar seu CPF e senha URA). Para baixar o aplicativo, digite “Fundação TELOS” na AppStore, para dispositivos com IOS, ou na GooglePlay,

para dispositivos com Android.

A TELOS está trabalhando no desenvolvimento de novas funcionalidades para o aplicativo. Entre elas, podemos citar a consulta ao elenco de dependentes, a possibilidade de enviar para o email cadastrado versões em PDF do extrato de conta e do demonstrativo de pagamento e o acesso aos simuladores de benefício.

A TODO MOMENTO



Orientações Sobre
Nossos Serviços e
Benefícios?

cat@telos.org.br

(21) 2121-6900

0800-9706900



Portal de Educação Financeira e Previdenciária

Aprenda mais sobre finanças e seu plano de previdência pela internet

■ Você sabia que no nosso **Portal de Educação Financeira e Previdenciária**, os Participantes e Assistentes podem obter informações úteis para organizar seu orçamento doméstico e ampliar o conhecimento sobre investimentos, economia e previdência? Nosso Portal de Educação foi desenvolvido pensando em você e objetiva orientar e instruir para as escolhas que influenciarão no seu futuro.

Lá, mediante acesso exclusivo pela sua Senha URA e CPF, está disponível um curso online totalmente gratuito que você pode fazer a seu tempo, sem a correria dos cursos presenciais. As aulas do curso online estão divididas em dez módulos:

- 1. Orçamento Familiar**, que orienta a formar e planejar as finanças domésticas;
- 2. Fundamentos da Previdência**, que dá os conceitos básicos do Sistema de Previdência Complementar brasileiro;



- 3. A TELOS**, no qual você aprende sobre os serviços da Fundação;
- 4. Matemática Financeira**, que provê ferramentas úteis para cálculos de rendimentos;
- 5. Noções Gerais de Mercado Financeiro**;
- 6. Alternativas de Investimentos**;
- 7. Renda Fixa** (quais são suas características);
- 8. Renda Variável** (como funciona o mercado acionário);

9. Mercado Imobiliário e 10. Fundos de Investimentos

(apresentação do funcionamento do mercado de fundos de investimento no Brasil).

Ao final de cada módulo, um teste de conhecimento avalia seu aprendizado. Notas abaixo de sete pontos não permitem o acesso ao próximo módulo. Se isso acontecer, não desanime. Revise o conteúdo e tente

novamente até conseguir prosseguir. Ao completar o curso "online", o aluno ganha um certificado de conclusão que pode ser impresso.

No Portal também está disponível uma exclusiva planilha de orçamento doméstico que pode ser muito útil na

hora de organizar suas despesas, sobretudo nesses tempos de inflação alta. Há ainda uma Cartilha de Orientação Financeira, fruto de nossa parceria com a Associação Brasileira de Educação Financeira - ABEF, que mostra a importância do planejamento orçamentário familiar, além de vários vídeos educacionais (produzidos pela BM&FBovespa) que esclarecem conceitos de economia e finanças pessoais.

Dê uma olhada no site. O conhecimento está a um clique de distância!

Bons resultados dos planos

O superávit é um dos principais indicadores de boa gestão. Ele representa o excesso de recursos frente às obrigações futuras dos Planos com o pagamento de benefícios. Veja como estamos (até junho/2016).

DESCRIÇÃO	CONSOLIDADO DOS PLANOS	PBD	PCV-I
Superávit em 2016 (R\$ mil)	R\$ 63.908	R\$ 38.402	R\$ 25.506
Superávit Acumulado (R\$ mil)	R\$ 878.761	R\$ 673.688	R\$ 205.073

INVESTIMENTO

Perfil de investimento dos Participantes Ativos e Assistidos em Saque Programado PCV-I

Verifique a distribuição percentual do total do Patrimônio por Fundo de Investimento

Junho 2016

ATIVOS PCV-I*	Distribuição % do total do Patrimônio
Fundos	
Telos RF Baixo Risco I	32,14%
Telos RF Baixo Risco II	52,86%
Telos RF Médio Risco	6,78%
TELOS IBrX-50	8,22%

*Ativos, Autopatrocínados e Vinculados

Junho 2016

ASSISTIDOS EM SAQUE PROGRAMADO PCV-I	Distribuição % do total do Patrimônio
Fundos	
Telos RF Baixo Risco I	25,41%
Telos RF Baixo Risco II	51,75%
Telos RF Médio Risco	4,66%
Telos RF Médio Risco LP	15,60%
TELOS IBrX-50	2,58%

Solicitação de Benefício “online” garante comodidade aos Participantes do PCV-I

■ Você, Participante do Plano TELOS Contribuição Variável - I (PCV-I), conta agora com a facilidade e a comodidade de solicitar sua aposentadoria ou mesmo requerer alguns dos institutos previdenciários (alternativas que os Participantes têm quando se desligam da empresa) de forma simples e segura: através do nosso site.

Aposentadoria

O recurso “online” está disponível, dentro da Área Exclusiva do site, aos elegíveis ao benefício de aposentadoria pelo Plano (desligados do Patrocinador com mais de 50 anos de idade e cinco de contribuição para o PCV-I).

Antes de realizar o requerimento pela internet, o Participante precisa escolher uma das três formas de recebimento do benefício (relembre as características básicas de cada um):

Renda Mensal Vitalícia

A renda mensal é calculada em função do Saldo de Conta Total e, entre outros parâmetros, da expectativa de vida. O valor do benefício mensal é reajustado anualmente, sempre em dezembro, pela Rentabilidade da Conta Coletiva, quando é antecipado 6% da taxa de juros que será descontado no momento do reajuste, ou pela variação do IGP-DI, quando é antecipado 3% de taxa real. A opção pela melhor forma de reajuste do benefício mensal fica a critério o Participante.

Saque Programado - benefício não vitalício.

Benefício não vitalício cujo valor mensal corresponde a um percentual entre 0,3% e 2% do Saldo de Conta de Saque Programado. O per-

centual pode ser alterado ou mesmo confirmado semestralmente pelo Assistido, sendo a renda mensal, em ambos os casos, recalculada no mês subsequente ao da escolha. Anualmente, no mês de dezembro, o valor do benefício mensal, **independente de manifestação do Assistido**, é sempre recalculado levando em consideração o último percentual definido. A manutenção do pagamento do benefício de aposentadoria ou pensão por morte está condicionada à existência de saldo na conta.



Saque Programado e Renda Mensal Vitalícia

O percentual do Saldo de Conta a ser utilizado em cada modalidade é definido por você no requerimento da aposentadoria. Esta forma de recebimento não pode ser alterada.

Após definir como receber o benefício, é hora de utilizar a nova

ferramenta. Para solicitar o benefício “online” entre no menu Benefício-Requerimento, dentro da Área Exclusiva do site, selecione a forma de recebimento da aposentadoria, preencha os campos em branco no documento e “clique” no botão CONFIRMAR. Ressaltamos que para finalizar o processo é necessário imprimir o formulário, assinar e enviar o original e toda a documentação necessária para a TELOS (Avenida Presidente Vargas, 290 - 10º andar - Centro - Rio de Janeiro - CEP 20091-060).

Institutos

Além do benefício de aposentadoria, está ainda disponível (aos desligados do Patrocinador e que ainda não fazem jus a um benefício pelo Plano) o requerimento “online” de três dos institutos previdenciários: Autopatrocínio, Benefício Proporcional Diferido e o Resgate.

A solicitação de qualquer um dos três institutos online segue o mesmo mecanismo descrito anteriormente, ou seja, é realizada na Área Exclusiva do site. As opções estão dentro do menu Serviços-Institutos. Alertamos que para efetivar sua escolha é também imprescindível imprimir o formulário, assinar e enviar o original junto com a documentação listada.

A Fundação está sempre trabalhando para melhorar a qualidade dos seus serviços.



No inverno, ajude quem precisa

Organize atividades para levar um pouco de calor neste frio

■ No sul e no sudeste do Brasil está fazendo um frio que há muito não se via. O inverno surgiu com toda força. Diante disso, vale aquecer o coração e se organizar para ajudar quem sofre com o ar gelado das ruas. Que tal formar um grupo de voluntários para arrecadar casacos, moletons e cobertores que possam ser doados?

O primeiro passo é divulgar a atividade. Converse com os colegas sobre a importância de ajudar o próximo. Lembre que vale todo tipo de roupa, desde que limpa e em boas condições. De cachecol a casaco, passando por meias e luvas, toda peça é importante para aquecer nesse frio.

Se ao invés de reunir um grupo para fazer doações pelas ruas você achar melhor contribuir com pontos de coleta já existentes, busque organizações que recolhem roupas na sua cidade e as distribuem a quem mais precisa.

O que vale mesmo é aquecer o corpo - e o coração.



Dicas para manter a saúde no inverno

Cuidado com alimentação, hidratação e atividades físicas são essenciais

■ A estação mais fria do ano chegou e, com ela, aumentam os riscos de contrair várias doenças. Resfriados, gripes e peles ressecadas, por exemplo, podem se transformar em algo mais sério se os devidos cuidados não forem tomados. Mas fique tranquilo, as ações preventivas são simples - e até gostosas.

A primeira dica é manter o ambiente ventilado, apesar do frio. Isto diminui as chances de ácaros, fungos, mofo e vírus, principais agentes de alergias e gripes, se proliferarem. Antes de usar, lave aquelas roupas quentes para se livrar de poeira e possíveis contaminações pelo tempo que ficaram guardadas.

Outra é a velha conhecida alimentação saudável, que inclui uma boa dose de líquidos. Não é porque faz frio que a ingestão de água, sucos e chás deve diminuir. Aliás, devem aumentar, para combater a desidratação. Os chás, por exemplo, esquentam e, de acordo com a erva utilizada, podem ter diferentes propriedades. E são uma delícia!

Evitar alimentos gordurosos também deve estar sempre em mente. Invista em frutas da época: morango, laranja e carambola são bons exemplos de alimentos que contêm fibras, vitaminas e sais minerais, essenciais para o pleno funcionamento do corpo.

Outra opção quentinha são as sopas, principalmente as que levam legumes e carnes magras.

E, lembre-se: qualquer sintoma de doença deve ser comunicado a seu médico. Ele é a pessoa mais indicada para receitar remédios e tratamentos para manter a saúde no inverno - e em qualquer estação.



Mudanças na Gestão da Previdência Oficial

Alterações nos ministérios chegaram à Previc, que agora faz parte da Fazenda

■ Algumas mudanças nos ministérios, introduzidas pela Medida Provisória nº 726, de 12 de maio de 2016, colocaram o Instituto Nacional de Seguridade Social (INSS) subordinado ao Ministério do Desenvolvimento Social e Agrário.

Já a Superintendência Nacional de Previdência Complementar (Previc), que regula planos de previdência como os da TELOS, agora está subordinada ao Ministério da Fazenda. A PREVIC continua sob comando de José Roberto Ferreira, que ocupa o cargo de diretor-superintendente desde dezembro de 2015.



Papo de Cozinha

Canjica de Milho Branco

■ Pensando numa sobremesa com a cara do inverno? Aproveite a nossa dica e inclua a opção em seu cardápio. Alimento rico em fibras, a canjica de milho branco é uma saborosa e saudável opção para aquecer as noites frias, quando consumida moderadamente.

Nossa Participante do PCV-I **Ana Lúcia Roque Tavares** nos apresenta sua receita, que rende vários elogios em família.

INGREDIENTES

500 g de milho para canjica.
 1 lata de leite condensado.
 1 lata de leite de coco.
 100 gramas de coco ralado (pedaços)
 2 colheres de açúcar.
 1 litro de leite
 Cravo a gosto.
 Canela em pau a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Um dia antes, deixe o milho da canjica de molho.
2. Em uma panela de pressão cozinhe a canjica por 20 minutos.
3. Depois escorra a água.
4. Adicione leite, cravos, canela e açúcar e deixe por mais 15 minutos no fogo.
5. Coloque o leite condensado, coco ralado, leite de coco, e deixe 5 minutos no fogo.

Ao final é só saborear adicionando amendoim ou canela em pó. Bom apetite!





Desafio Educacional

Descubra a palavra certa

Â Y T Â Ó S A Q U E P R O G R A M A D O A
 P N D Â Ê R S Á B Ò L Z M Â O S Ó Á Z U P
 O P Õ Z Ê G O V Ã V Ã Ç D S J Ê Z H U S Á
 R Í Ü U Á Ç Á J Q O I R Í N Â E É C Ú S J
 T I H Â I W I X Ò I Í Ü Z Â Ç U X Ü Ú Ç Ç
 A Í S Ê N Z A Â É P J Q E J G M Q Â D O S
 B E Q E É Ú Á B Ó L Z É K Z X L T W À Ó Ü
 I Á Ê N Õ Ú R U Â P U C Ò P R E V I C N É
 L B G B C W P À Í A L Ò H U V C Õ L Ú Õ R
 I U S É C D Ò Í N G Ç S G L M É N R S C S
 D Ê T A E Ò D À O V D Á K Ô U J N É R Ç X
 A S S I S T I D O Ò Í À Ê Z O O Ê P ã Õ O
 D Ü Í I J I É B D Ê D Á Ç V Õ Z Ò J A T A
 E Ô K Ó Ò U U X Ò M H Ê R ã F U J I J Õ À
 Í Ü À C A Á V Y E J Á Q Õ E W B Õ Ê Ç V B
 Ê U Z ã R Á G Õ E N J S Y Õ D H ã Q Ó Q J
 O Ç Q Q L J B Z J Ó Õ P O F P B H F O J P

1. PREVIC; 2. Portabilidade; 3. Saque Programado; 4. Assistido

As respostas do **Desafio Educacional** estão no curso de educação à distância disponível em nosso [Portal de Educação Financeira e Previdenciária](#).

1. Órgão fiscalizador das entidades fechadas de previdência como a TELOS?

.....

2. Transferência entre entidades de Previdência?

.....

3. Forma de Pagamento de Benefício do PCV-I Não Vitalício?

.....

4. Definição dada ao aposentado ou pensionista em gozo de benefício de prestação continuada?

.....

Expediente

EM LINHA - Jornal da Telos

Publicação Trimestral da TELOS -
 Fundação Embratel de
 Seguridade Social
 ANO 10 - nº 42
 Av. Pres. Vargas 290, 10º and.
 Centro - Rio de Janeiro - RJ

COORDENAÇÃO

Márcia Borges
Gerente de Relacionamento

JORNALISTA RESPONSÁVEL

Andreia Van-Geem Adeodato
 (Reg. 21437 MT-RJ)

PRODUÇÃO EDITORIAL E WEBDESIGN

CVDESIGN

PRESIDENTE

Roberto Durães de Pinho

DIRETORA FINANCEIRA

Andrea Morango Pittigliani

DIRETOR DE SEGURIDADE

Carlos Alberto Tavares de Almeida