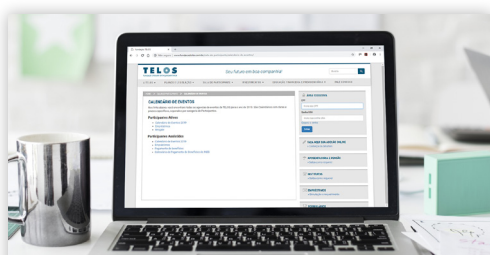


ENTREVISTA

Edmilson Lyra

Presidente da Associação Brasileira de Educação Financeira revela os passos essenciais para sair do aperto financeiro em 2019

pág 2



TELOS

Planeje seu ano de 2019

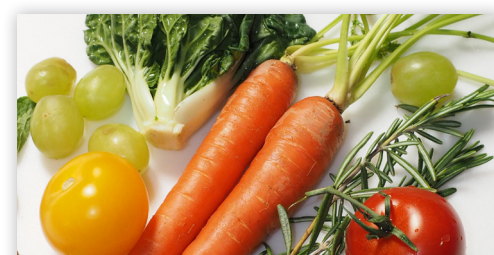
pág 5

UniAbrapp

PREVIDÊNCIA

Abrapp tem cursos sobre previdência

pág 6



SAÚDE E BEM-ESTAR

Cinco tons de saúde

pág 8

TELOS:
TELOS ultrapassa R\$ 8 bilhões de patrimônio

pág 3

TELOS:
Relatório mensal de gestão

pág 6

TELOS:
Adesão online: mais rapidez com menos papel

pág 4

Educação:
#queroaprender mais sobre as avaliações atuariais dos Planos

pág 7

TELOS:
Números em foco

pág 4

Entretenimento:
Arroz cremoso com limão

pág 9

Edmilson Lyra

Presidente da Associação Brasileira de Educação Financeira revela os passos essenciais para sair do aperto financeiro em 2019



■ Novo ano, novo ciclo. É hora de pensar no futuro e evitar armadilhas financeiras, a fim de não ficar no vermelho em 2019. Por isso, o Em Linha conversou com Edmilson Lyra, presidente da Associação Brasileira de Educação Financeira (ABEF). Nesta entrevista, Lyra dá dicas sobre como evitar desajustes no orçamento familiar e retomar o equilíbrio financeiro.

Leia agora!

EM LINHA: Quais os passos essenciais para planejar um 2019 livre de problemas financeiros?

EDMILSON: Fazer um levantamento de todos os gastos mensais, verificando onde há possibilidade de cortes de consumo e/ou diminuição de desperdício. Lembre-se que ser minimalista (alguém adepto daquilo que é simples e elementar, considerado um estilo de vida para indivíduos que buscam o mínimo possível de meios e recursos para viver) e

praticar o consumo responsável estão na moda.

Use uma planilha para o controle do orçamento e o que foi de fato realizado. É fácil e prático.

EM LINHA: Como sair do vermelho mantendo o mesmo padrão de vida?

EDMILSON: Não há milagres! Para a recuperação da saúde financeira do indivíduo e de sua família, é necessária uma “dieta” de gastos. Além disso, para encurtar o prazo de recuperação da estabilidade financeira, ajuda muito criar uma segunda fonte de renda. Logo, caso você tenha alguma aptidão, culinária ou artística, por exemplo, está na hora de pensar nesta possibilidade.

EM LINHA: Como evitar gastos superiores à renda mensal?

EDMILSON: Monitoramento dos gastos, controle sobre o uso e compras de serviços e produtos que, por

vezes, são desnecessários. Vale sempre aquela pergunta: é necessário ou apenas um desejo? Se você for um consumista voraz, comece evitando passeios em shoppings, que sempre nos leva às compras e arrebita nossa programação orçamentária.

EM LINHA: Quais despesas podemos cortar primeiro?

EDMILSON: Evite comprar supérfluos. Almoços e jantares em casa saem mais em conta! Não desperdice água, luz e alimentos e, no fim do mês, compare as contas com o mês anterior. Busque o resultado que você precisa.

EM LINHA: E em casa, como incentivar a família a colaborar para um bom planejamento orçamentário?

EDMILSON: A discussão tem que ser com todos os membros da família. Crianças e idosos devem participar. Venda a ideia de um jogo de

equipe. Para se obter um bom resultado, a mudança de comportamento, a disciplina e a perseverança de todos é o que ditará o futuro da saúde financeira do grupo.

EM LINHA: Qual a melhor forma de quitar dívidas sem gerar novas dívidas?

EDMILSON: Se você analisar o perfil de suas dívidas e verificar que paga taxas exorbitantes, não há problema algum em pegar um novo empréstimo/financiamento com taxas menores, pois dessa forma você estará diminuindo o custo de sua dívida. Por outro lado, ao quitar uma dívida, deve-se ter foco e disciplina para que a situação não torne a acontecer. O ideal é que aquela parcela paga mensalmente, após a liquidação da dívida, seja usada para formar uma poupança ou um fundo para superação de imprevistos.

No Programa de Educação Financeira e Previdenciária da TELOS está disponível a segunda edição da Cartilha de Educação Financeira da ABEF. O documento contribui para a conscientização da importância do planejamento orçamentário familiar ao explicar conceitos básicos de economia e finanças. Para acessar, clique no menu “Educação Financeira e Previdenciária” na versão clássica do site da Fundação. No mesmo espaço, a TELOS apresenta a planilha de orçamento familiar elaborada exclusivamente para seus Participantes.

O novo ano já começou. Um brinde à saúde financeira!

TELOS

TELOS ultrapassa R\$ 8 bilhões de patrimônio

Fundação registra ótimo patamar de recursos acumulados

■ O patrimônio social da TELOS superou R\$ 8 bilhões. Do montante total apurado em novembro, R\$ 4.685 milhões pertencem ao Plano TELOS Contribuição Variável - I (PCV-I) e R\$ 3.362 milhões ao Plano de Benefício Definido (PBD).

O Patrimônio engloba o conjunto dos recursos garantidores destinados

à cobertura dos benefícios contratados pelos Participantes e Assistidos. Carlos Alberto Tavares de Almeida, Diretor de Seguridade Social da Fundação, ressalva que os números apurados são positivos e, frente às obrigações futuras dos Planos, demonstram a solvência da Fundação.

O expressivo resultado é fruto do

zelo com que são tratadas as questões financeiras e administrativas. Com uma gestão sólida e de longo prazo, que privilegia segurança e liquidez, os recursos captados cresceram 7% em relação ao mesmo período em 2017 e 40% nos últimos cinco anos.

Adesão online: mais rapidez com menos papel

■ Em novembro, a TELOS modernizou o processo de inscrição, possibilitando a adesão ao Plano TELOS Contribuição Variável – I (PCV-I) de forma eletrônica. A novidade traz vantagens como rapidez e facilidade no processo e reduz o impacto no meio ambiente, pois evita o desperdício de papel.

Com a adesão online, problemas como extravio de documentação

pelo correio ou malote e despesas com manutenção de arquivos são reduzidos. Para os interessados na inscrição online, basta acessar a página principal da versão clássica do site da TELOS e clicar no menu lateral “**FAÇA AQUI SUA ADESÃO ONLINE**”. A partir daí, o andamento é intuitivo.

Lembramos que a inscrição ao PCV-I através da forma tradicional

permanece disponível. Para tal, é necessário acessar o formulário “Termo de Inscrição com Anexo PPE – PCV-I” disponível no banner formulários, na versão clássica do site da Fundação, imprimir, preencher todos os campos apresentados, assinar e encaminhar para a Central de Atendimento TELOS pelos correios ou pelo serviço de malote da empresa Patrocinadora.

Números em foco

■ Os resultados alcançados demonstram a solidez dos Planos de Benefícios administrados pela TELOS.

Lembramos que em 26 de março

de 2018 foram destinados R\$ 560 milhões dos recursos do superávit técnico do Plano de Benefício Definido (PBD) para a constituição do “*Fundo para a Revisão do*

Plano”. O referido “Fundo” é destinado aos Patrocinadores e aos Participantes e Assistidos na forma estabelecida na legislação.

DESCRIÇÃO	PBD	PCV-I	CONSOLIDADO DOS PLANOS
Superávit 2018 (R\$ mil)	R\$ 95.113	R\$ 43.894	R\$ 139.007
Superávit Acumulado (R\$ mil)	R\$ 502.855	R\$ 297.387	R\$ 800.242

Dados posicionados em novembro de 2018

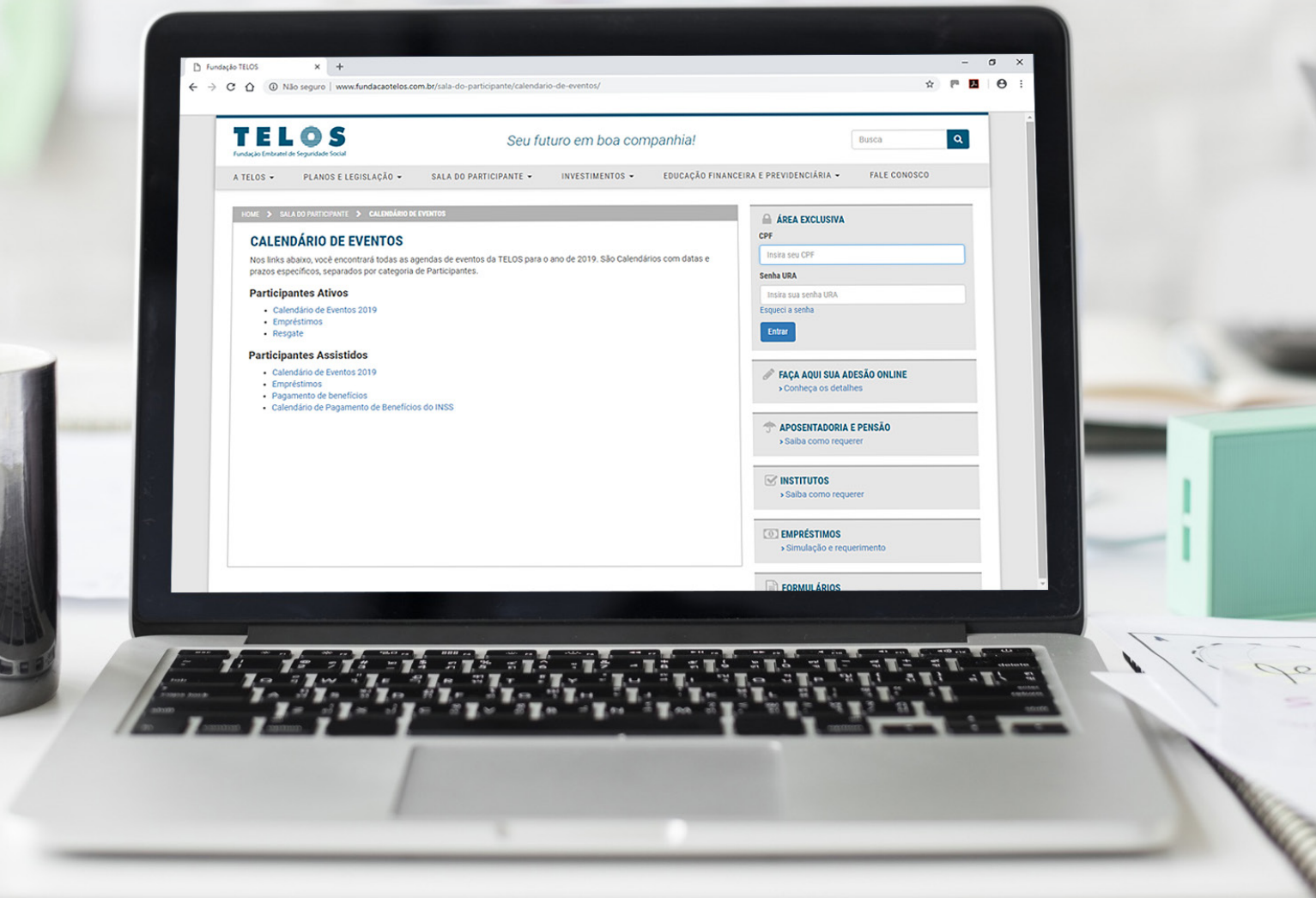
Planeje seu ano de 2019

Calendários de eventos são importantes ferramentas de auxílio

Os [Calendários de Eventos](#) para o ano de 2019, separados por categoria de Participantes, já estão disponíveis no *site da TELOS*. Os

calendários fornecem informações sobre as datas de pagamento, período mensal de início e fim para requerer a concessão de empréstimo, além

dos vários compromissos em torno da aposentadoria que requerem a manifestação dos Participantes e Assistidos da Fundação.



Relatório mensal de gestão

Transparência e informação no mesmo canal

■ O documento apresenta, de forma simples, a evolução da gestão da TELOS. Em suas páginas estão disponíveis informações contábeis, da gestão previdencial e de investimentos da Fundação, além de um

glossário para facilitar o entendimento das informações. A edição é atualizada até o 15º dia útil de cada mês.

O Relatório Mensal de Gestão pode ser verificado neste site, no menu “A TELOS”.

A TODO MOMENTO 

Orientações sobre
Serviços e Benefícios?

Contate:

cat@telos.org.br

(21) 2121-6900

0800 - 9706900

PREVIDÊNCIA

Abrapp tem cursos sobre previdência

■ Para os interessados em conhecer mais o universo das entidades fechadas de previdência privada, a Associação Brasileira de Entidades Fechadas de Previdência Complementar (Abrapp), tem uma universidade corporativa, a UniAbrapp.

Fundada em 2014, a instituição oferece cursos online

e presenciais sobre mercado financeiro, governança, comunicação e previdência. Há desde aulas para iniciantes a um MBA especializado, para quem já trabalha na área e deseja se aprofundar no tema.

Mais informações em www.uniabrapp.org.br

UniAbrapp | Universidade Corporativa da
Previdência Complementar

#queroaprender

mais sobre como são feitas as avaliações atuariais dos Planos de Benefícios previdenciários



Avaliação Atuarial: o que é?

A avaliação atuarial de um plano de previdência complementar frequentemente suscita dúvidas nos Participantes. As perguntas mais comuns se referem à capacidade de uma entidade de previdência complementar pagar todos os benefícios devidos hoje e previstos para o amanhã.

Segundo o atuário Leandro Ramos, Gerente de Normas e Atuária da TELOS, a avaliação atuarial é um estudo técnico, desenvolvido por um profissional da área registrado no Instituto Brasileiro de Atuária, com o objetivo de avaliar os recursos necessários para garantir os benefícios oferecidos pelos planos. Os cálculos, algumas vezes complexos, consideram premissas como a expectativa de vida (tábua de mortalidade), taxas de juros, etc., e estabelecem o custeio necessário para manter o equilíbrio financeiro do plano de previdência e sua solvência atuarial.

As principais hipóteses utilizadas que costumam causar impactos mais significativos nos cálculos são a taxa de juros e as tábuas de mortalidade, que são definidas anualmente através de estudo técnico elaborado pelo atuário do plano de benefícios e aprovado pela Diretoria Executiva e pelo Conselho Deliberativo da TELOS, acompanhado do parecer emitido pelo Conselho Fiscal. A taxa de juros deve estar de acordo com a Portaria da PREVIC, publicada anualmente, levando em consideração a média das taxas de juros dos últimos anos dos

títulos públicos federais indexados ao IPCA. Ela é utilizada para calcular, em valores atuais, os fluxos estimados dos pagamentos futuros dos benefícios. Em outras palavras, a taxa de juros utilizada nos cálculos é a previsão da remuneração média mínima dos ativos garantidores dos planos, desconsiderada a inflação. Já as tábuas de mortalidades são definidas com base nas estimativas da probabilidade de sobrevivência e morte dos participantes e assistidos dos planos, em função da idade e do sexo, em um determinado período do tempo. Por meio de testes estatísticos, é comprovada a aderência das tábuas de mortalidade ao perfil do grupo estudado, sendo estas consideradas tecnicamente adequadas aos planos.

Leandro lembra que a avaliação atuarial é uma obrigação legal, feita todos os anos, e seus resultados (montante necessário para garantir o pagamento das aposentadorias e pensões no longo prazo) são enviados à Superintendência Nacional de Previdência Complementar (Previc), órgão responsável pela supervisão e fiscalização das Entidades Fechadas de Previdência Complementar. Seus resultados são apresentados nas Demonstrações Atuariais (DA). Na TELOS, disponibilizamos a DA aos Participantes e aos Assistidos no menu “A TELOS” de nosso site.

Em caso de dúvidas, entre em contato com a Central de Atendimento TELOS, seu principal canal de relacionamento com a Fundação pelo telefone (21) 2121-6900 ou pelo email cat@telos.org.br.

Cinco tons de saúde

■ Todos sabemos que uma boa alimentação é o segredo de uma vida longa. Mas como definir uma boa alimentação de forma simples, sem entrar em siglas e nomes complicados? Ingerir alimentos de cores diversas é uma boa maneira.

A fórmula das cinco cores se baseia em estudos da Organização Mundial da Saúde (OMS), da Embrapa e de nutricionistas. Ela consiste em uma fórmula de cinco refeições diárias (café da manhã, lanche, almoço, lanche da tarde e jantar), nas quais deve constar sempre alguma fruta ou hortaliça de cor específica.

Isto porque o consumo de frutas,

legumes e verduras fornece ao organismo fibras, minerais e vitaminas essenciais para o funcionamento do organismo. Eles devem ser sempre ingeridos em equilíbrio com carboidratos, de preferência integrais, boas gorduras, como azeite e castanhas, e proteínas com baixo teor de gordura – peixes e ovos são um bom exemplo.

Segundo especialistas, a organização dos elementos em cores facilita a montagem do prato e garante a diversidade de nutrientes, além de ser uma alternativa barata para o dia a dia. Uma tabela com os principais alimentos e suas propriedades pode ser encontrada na página 5aodia.com.br.

Propriedades das cores

● **VERMELHO** - Fonte de carotenoides, que são precursores da vitamina A. Bom para o coração e para a memória, previne o câncer e fortalece olhos e pele.

● **LARANJA** - Rica também em vitamina C, que é um antioxidante fundamental para a proteção das células.

● **ROXO** - Contém niacina (vitamina do Complexo B), minerais, potássio e também vitamina C. Mantém a saúde da pele, nervos, rins e aparelho digestivo e retarda o envelhecimento.

● **VERDE** - Rico em cálcio, fósforo e ferro. Promove o crescimento e ajuda na coagulação do sangue. Evita a fadiga mental.

● **BRANCOS** - Auxilia na produção de energia, no funcionamento do sistema nervoso e inibe o aparecimento de coágulos na circulação.

Fonte: 5aodia.com.br



Papo de cozinha

Arroz cremoso com limão

Que tal reinventar o arroz branco do dia a dia? Acompanhamento fornece energia para começar um novo ano!

INGREDIENTES

- 1 xícara de arroz lavado
-
- 2 xícaras de água fervente
-
- 1 dente de alho amassado
-
- 1/4 de cebola picada
-
- Azeite o suficiente (um filete)
-
- Sal e queijo parmesão ralado a gosto
-
- Suco de 1 limão (taiti ou siciliano)
-
- 1 caixinha de creme de leite
-

MODO DE PREPARO

1. Numa panela, refogue, em fogo médio, o alho e a cebola no azeite.
2. Acrescente o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, sempre mexendo.
3. Adicione a água fervente e o sal.
4. Abaixar o fogo e deixe cozinhar até a água secar.
5. Tampe a panela e, após 5 minutos, solte o arroz com um garfo.
6. Por fim, sempre mexendo com delicadeza, coloque o creme de leite, o suco de limão e o queijo ralado.
7. Sirva em seguida.

Envie para

cat@telos.org.br

sua receita de família para divulgarmos no Em Linha- daremos o devido crédito!



Dica: fica muito bem acompanhado com peixe ou frango.

Bom apetite!

Desafio Educacional

Descubra a palavra certa

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

1. ATIVO; 2. ANTECIPADA; 3. NORMAL; 4. INCAPACIDADE

As respostas do **Desafio Educacional** estão no curso de educação à distância disponível em [nosso site – versão clássica](#).

1. Empregados das empresas patrocinadoras da TELOS pertencem a qual categoria de Participante?

2. Tipo de aposentadoria cuja condição para requerimento é ter no mínimo 50 anos, cinco anos de contribuição para o PCV-I e estar desligado da empresa patrocinadora:

3. Tipo de contribuição para o Plano TELOS Contribuição Variável - I (PCV-I) no qual o percentual pode ser aumentado uma vez por ano, em data previamente divulgada, entretanto podendo ser reduzido a qualquer tempo, sendo a redução válida a partir do mês seguinte ao da solicitação:

4. Benefício oferecido no Plano TELOS Contribuição Variável - I (PCV-I) após o Participante ter a invalidez permanente atestada pela Previdência Social ou outro órgão público competente:

Expediente

EM LINHA - Jornal da Telos
 Publicação Trimestral da TELOS -
 Fundação Embratel de
 Seguridade Social
 ANO 13 - nº 52
 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