

TELOS

PBD

Excelentes resultados do Plano beneficiam participantes

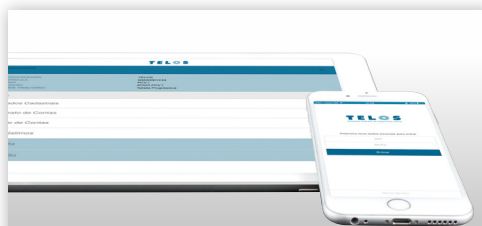
pág 2



ENTREVISTA

Planejando financeiramente a aposentadoria

pág 4



TELOS

APP TELOS conexão com a fundação de qualquer lugar e a qualquer momento

pág 7



TELOS

Passo-a-Passo explicativo para requerer um empréstimo

pág 10

Previdência:

Sexta Edição da Semana Enef aconteceu em maio

pág 6

Educação:

#queroaprender sobre as alternativas após desligamento

pág 8

TELOS:

Números em foco

pág 12

Saúde e Bem-Estar:

Maio Amarelo
Atenção pela vida

pág 13

Saúde e Bem-Estar:

Vizinhos e Terceira Idade:
uma parceria importante

pág 14

Entretenimento:

Gratinado de palmito pupunha com peru

pág 15

PBD

Excelentes resultados do plano beneficiam participantes

■ Esta edição do Em Linha destaca a boa notícia recebida pelos Participantes do Plano de Benefício Definido (PBD). Em 29 de abril, a Superintendência Nacional de Previdência Complementar (Previc) aprovou a destinação de reserva especial do Plano de Benefício Definido (PBD), com criação de Benefício Temporário para os Participantes e Assistidos do Plano e a reversão de valores às Patrocinadoras.

A novidade já está em vigor. O Benefício Temporário começou a ser pago aos Assistidos em 31 de maio e se estenderá até abril de 2022, sendo reajustado anualmente.

A boa notícia é fruto dos excelentes resultados alcançados pela sólida gestão da TELOS. A percepção de eficiência pode ser verificada nos comentários enviados espontaneamente à Central de Atendimento TELOS - CAT.

A Fundação exultou de felicidade ao ser portadora de mais uma conquista que beneficiou seus Participantes e agradece os elogios encaminhados por quem ajuda a torná-la cada vez mais eficiente.

ELOGIOS

“Em meio a tantas dificuldades, falta de credibilidade, corrupção, insatisfação e desesperança, ver e participar de uma entidade como a TELOS, que há tantos anos apresenta resultados tão expressivos para si e para seus assistidos, é um fato que deve encher a todos nós em particular e aos brasileiros natos ou por opção de orgulho e satisfação permitindo-nos acreditar que é possível sim termos um país melhor e mais saudável. Nesse momento em que se discute a reforma previdenciária, me parece bastante justo e necessário que a TELOS seja apontada e mesmo utilizada como exemplo de que uma gestão eficaz e séria resulta em resultados eficientes e de longa duração. Parabéns às gestões TELOS que propiciaram tais resultados e meus sinceros desejos que permaneçam nesse caminho, que resulta sempre em bons resultados, e meus votos para que nos próximos períodos sejam redobrados. Congratulações a todos os que contribuem para essas vitórias”.

“Venho aqui nessa oportunidade parabenizar os administradores da TELOS que trabalham com tanto afinco. A todos os senhores responsáveis por esse tão alto grau de compromisso com essa instituição que tão bem faz a nós, associados dependentes”.

“O motivo deste meu contato não é reclamar, pedir informação ou outra coisa, mas apenas enviar meu aplauso e reconhecimento pelo que, de uns tempos para cá, os dirigentes da TELOS vêm fazendo para a melhoria da vida dos assistidos. Desde o tempo em que resolveram não baixar o ganho mensal da aposentadoria em anos em que o índice de reajuste foi negativo, passando pela eliminação da contribuição TELOS, pelo abono de meio salário todo ano no mês de junho e agora com essa quantia extra por três anos. Como são raros esses tipos de atitude nos dias de hoje, todos os dirigentes desses últimos tempos merecem meu aplauso e reconhecimento, pois fui beneficiado por todas essas medidas”.

O novo Regulamento do Plano está disponível no site, na aba
“Planos/Legislação – [Regulamento PBD](#)”

Planejando financeiramente a aposentadoria



■ Qual é a melhor forma de poupar recursos para hoje e amanhã? Há diversas maneiras, mas Claudia Forte, superintendente da Associação de Educação Financeira do Brasil (AEF-Brasil), acredita que o segredo é bem simples: organização, a ponto de uma mera lista de gastos e salários já ser um grande passo.

Nesta entrevista, concedida com exclusividade ao Em Linha, Claudia explica como estabelecer metas e buscar caminhos para viver uma aposentadoria com tranquilidade. Dentre várias dicas, ela revela que manter uma vida saudável desde cedo é fundamental.

“Poupar a curto, médio e longo prazo faz com que a pessoa tenha uma vida financeira mais segura. Além de determinarmos onde queremos estar no futuro, devemos planejar a trajetória, os caminhos que deveremos percorrer para encontrar a estabilidade financeira e uma vida saudável”, destaca.

Veja esta e outras dicas da especialista.

EM LINHA: QUAL A MELHOR FORMA DE COMEÇAR A SE PLANEJAR FINANCEIRAMENTE PARA A APOSENTADORIA?

CLAUDIA FORTE: O planejamento financeiro ajuda a conquistar a tranquilidade e a estabilidade financeira tão desejadas e merecidas nessa fase da vida. É preciso se educar para o consumo e poupar pensando no futuro, desenvolver a cultura da prevenção e da proteção, planejar em curto, médio e longos prazos e sempre proporcionar a possibilidade de melhoria da própria condição. Por isso, manter uma vida saudável desde cedo é fundamental para se viver uma aposentadoria com tranquilidade. A melhor forma é começar a organizar os gastos e as entradas de recursos, de forma simples. Uma listinha já ajuda bastante. Outro ponto

importante é sempre notar os pequenos gastos, para ir tomando consciência de que nos envolvemos em dívidas e apertos não por causa dos grandes valores, mas, na maioria das vezes, por causa desses gastos chamados “invisíveis”, dos quais não nos damos conta no dia a dia.

EM LINHA: SE PROJETAR NO FUTURO PODE SER UM BOM COMEÇO?

CLAUDIA FORTE: Com certeza. Estabelecer uma estratégia para a realização de objetivos e pensar no futuro é a melhor alternativa. Poupar a curto, médio e longo prazo faz com que a pessoa tenha uma vida financeira mais segura. Além de determinarmos onde queremos estar no futuro, devemos planejar a trajetória, os caminhos que deveremos percorrer para encontrar a estabilidade financeira e uma vida saudável.

EM LINHA: DIFÍCIL PENSAR NA VELHICE QUANDO SE TEM TODA UMA VIDA PELA FRENTE. COMO LEVAR A CONSCIÊNCIA DO TEMA PARA O CONVÍVIO FAMILIAR, INCLUSIVE PARA AS CRIANÇAS, PROJETANDO PARTE DO ORÇAMENTO PARA O FUTURO?

CLAUDIA FORTE: As crianças são parte fundamental de todo o processo de educação financeira, afinal de contas elas serão a próxima geração. Se não houver uma mudança de comportamentos e hábitos, vamos ter mais uma geração endividada, empobrecida e sem autonomia em seus processos de escolha. Hábitos simples, como apagar as luzes em desuso na casa, poupar as moedas do troco nas compras da padaria, planejar juntos as férias ou a aquisição de um bem para a família, são muito importantes para envolver as crianças. Conversar sobre endividamento, salário e dívidas não deve ser motivo de vergonha. Ao contrário, estaremos ensinando às crianças o bom hábito de planejar, que terá reflexos severos em seu futuro. A AEF-BRASIL tem o Projeto Itinerante, que leva educação financeira à população por meio da capacitação de professores da rede pública sobre o tema. A aplicação do conteúdo nas escolas pode transformar vidas e mudar o comportamento das famílias, pois o conteúdo que o aluno aprende dentro de sala

de aula pode ser replicado em sua casa, tornando-o um multiplicador desse conhecimento junto a sua família. Sendo assim, conseguiremos ter cada vez mais pessoas educadas financeiramente e podemos conquistar uma população mais consciente e menos endividada.

EM LINHA: QUANDO O DINHEIRO É CURTO, NÃO ESTÁ SOBRANDO, QUAL A DICA PARA POUPAR PARA A APOSENTADORIA?

CLAUDIA FORTE: São pequenos hábitos que podem ser feitos para poupar e nem sempre é preciso pegar uma grande quantia do salário e guardar. As moedas que sobram da padaria podem ser poupadas, por exemplo. O objetivo é justamente ir juntando a curto, médio e longo prazo. Se hoje uma pessoa não tem dinheiro para guardar, no próximo mês ela pode ter e o mais importante é sempre manter-se planejado. Outra coisa superimportante é trabalhar com a pergunta “eu preciso disso ou quero isso”? A resposta pode nos remeter a uma tomada de decisão mais autônoma e consciente. Outra dica importante é lembrar do farol de trânsito: pare, pense e decida!

EM LINHA: A TECNOLOGIA PODE AJUDAR NA HORA DE POUPAR? QUAIS FERRAMENTAS SÃO INTERESSANTES PARA QUEM

QUER COMEÇAR A POUPAR E GUARDAR DINHEIRO?

CLAUDIA FORTE: A tecnologia proporciona inclusão e dá a necessária capilaridade para expandir os programas de educação financeira em um país com dimensões de continente como o Brasil. É muito importante que as estratégias de educação financeira contemplem recursos tecnológicos que fazem parte da vida das pessoas, pois assim crescem as possibilidades de alcançar o público-alvo e fazer com que ele traga o assunto para o seu cotidiano. Um exemplo de iniciativas nossas nesse sentido é o game “Tá O\$\$\$”, que lançamos no começo do ano em parceria com a TV Escola. O jogo é voltado a crianças e jovens de sete a 18 anos, uma faixa etária que, como sabemos, é muito conectada às tecnologias, e fala a mesma língua do adolescente. A ideia é que, a partir dele, o usuário possa estimular sua reflexão sobre as escolhas financeiras feitas no presente e como elas impactarão no futuro.

EM LINHA: COMO CALCULAR OS GASTOS APÓS A APOSENTADORIA?

CLAUDIA FORTE: Sabemos que com a idade os custos com planos de saúde e remédios tendem a aumentar. A supervalorização dos preços é um agravante para toda a sociedade, principalmente para os idosos,

que ficam presos a estruturas que eles precisam, como os remédios que necessitam comprar. As iniciativas da AEF voltadas aos idosos, por exemplo, visam contribuir para a redução de endividamento e orientar para a gestão da renda, além de prover orientações sobre escolhas de risco, como o crédito consignado, e a importância do planejamento financeiro. Também estimulamos a diminuir os gastos e a poupar.

Ensinamos os idosos a refletirem de onde o dinheiro vem, para onde o dinheiro vai, somá-los e calcular o saldo mensal. Outra ferramenta é a Caderneta Controle de Dívidas e a Cartela Comparativo de Dívidas, que serve para ajudar o idoso a registrar suas dívidas e controlar melhor os pagamentos a prazo. Já a Cartela possibilita avaliar as opções de crédito antes de assumir qualquer compromisso financeiro. Tem também o

Calendário Contas Fixas e Dívidas a Pagar e a Cartela Meus Próximos Passos. O Calendário ajuda os idosos a programar seus pagamentos futuros. Já a Cartela facilita que cada um identifique pequenas ações que pode fazer de forma imediata para melhorar sua situação financeira.

As iniciativas da AEF-Brasil mencionadas na entrevista estão no menu “Educação Financeira” do site: <http://www.vidaedinheiro.gov.br/>

PREVIDÊNCIA

Sexta Edição da Semana Enef aconteceu em maio

Realizada pelo Comitê Nacional de Educação Financeira (Conef) para promover ações de educação financeira no país, a sexta Semana Nacional de Educação Financeira

(Semana Enef) ocorreu de 20 a 26 de maio de 2019.

A TELOS, mais uma vez, apoiou a iniciativa e divulgou o evento com a inclusão, na versão clássica do site, do banner integrante do kit oficial de

marketing do evento. A peça ficou no site da Fundação até o último dia da programação. Através do banner, destacado no site, os Participantes tiveram acesso às informações dos eventos, repletos de ações gratuitas.

6ª Semana Nacional de
Educação Financeira
De 20 a 26 de maio



MODERNIDADE

APP TELOS habilita conexão com a fundação de qualquer lugar e a qualquer momento

■ O aplicativo da TELOS (App TELOS) para smartphones e tablets, disponível para os sistemas Android e iOS, coloca na palma da sua mão várias funcionalidades da área restrita da versão clássica do site da TELOS.

Fácil de usar, o aplicativo permite aos Participantes e Assistidos, de acordo com a respectiva situação nos planos de benefícios da TELOS, acessar as principais informações em um layout específico para dispositivos móveis.

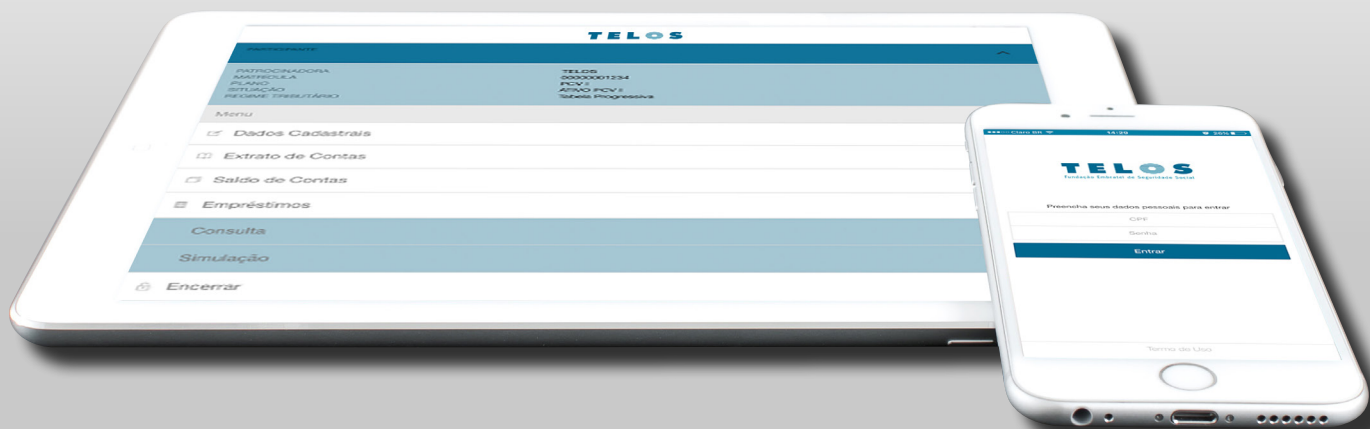
Além dos dados cadastrais do

Participante e do Assistido (que pode atualizar os dados pessoais diretamente na tela do celular) e do Fale Conosco, a facilidade de serviços engloba itens como simulação e solicitação de empréstimos.

Para os integrantes do Plano TELOS Contribuição Variável I (PCV I), por exemplo, é possível simular o benefício de aposentadoria, visualizar e encaminhar Saldo e Extrato de Contas para o e-mail cadastrado na Fundação, além de conferir os nomes dos beneficiários cadastrados na TELOS.

Para os Assistidos do Plano de Benefício Definido (PBD) o APP TELOS apresenta, entre outras funcionalidades, o Demonstrativo de Pagamento Mensal, que pode ser, com um simples clique, enviado diretamente para o e-mail cadastrado na Fundação.

Não perca tempo. Verifique as funcionalidades que a TELOS implantou no aplicativo. Para baixa-lo, basta digitar “Fundação TELOS” na AppStore, para dispositivos com IOS, ou na Google Play Store, para dispositivos com Android.



#queroaprender

sobre as alternativas após desligamento da empresa

Nesta edição, a Coluna de Educação Financeira e Previdenciária apresenta orientações para que o planejamento de aposentadoria chegue aos resultados esperados mesmo que o Participante se desligue da empresa antes do tempo previamente idealizado.

Aposentadoria

O Plano TELOS Contribuição Variável I - PCV I é totalmente desvinculado das regras de aposentadoria do INSS. No encerramento do vínculo empregatício com o Patrocinador, se a vontade do Participante Ativo é receber uma aposentadoria já a partir dos 50 anos, pode fazê-lo, desde que tenha cinco anos de contribuição para o Plano. Ao requerer o benefício de aposentadoria, é permitido antecipar, à vista, até 20% do Saldo de Conta acumulado. A parcela antecipada está sujeita a tributação de Imposto de Renda, conforme o Regime Tributário definido no momento de inscrição no Plano.

Se o desligamento do Patrocinador ocorrer após 55 anos de idade e, no mínimo, cinco anos de contribuição, o Participante pode dar entrada em sua aposentadoria normal. Lembramos que é considerado para fins de contagem de tempo de contribuição do Participante no PCV I eventual tempo de participação em outro plano de previdência instituído por empresa do grupo econômico do Patrocinador principal.

No PCV I existem três formas de recebimento de aposentadoria: [Renda Mensal Vitalícia](#), [Saque Programado](#), [Renda Mensal Vitalícia e Saque programado](#).

No entanto, se no momento do desligamento o Participante Ativo não for elegível ao Benefício de Aposentadoria Normal poderá permanecer no Plano como Autopatrocinado ou Vinculado.

As opções após desligamento, quando o Participante ainda não faz jus ao direito de um benefício de aposentadoria, englobam os institutos descritos no capítulo 6 do Regulamento do PCV I, aprovado pela Superintendência Nacional de Previdência Complementar (Previc).

Autopatrocínio

Possibilidade de permanecer ligado ao Plano contribuindo até se aposentar, assumindo também a contribuição que seria de responsabilidade do Patrocinador. Além de incrementar o valor do benefício futuro ao manter as contribuições mensais ao Plano, outra vantagem do Autopatrocinado é a possibilidade de usufruir de todos os demais serviços oferecidos aos Participantes Ativos, como o empréstimo, por exemplo.

Ao se tornar um Autopatrocinado, o Participante define o salário aplicável e percentuais de contribuição. A alíquota mínima de contribuição é de 2%, sendo 1% referente à contribuição Normal do Participante e 1%

referente à Contribuição Normal do Patrocinador. O percentual pode ser alterado a qualquer época, com validade a partir do mês subsequente ao do pedido, para os casos de redução. O aumento do percentual de contribuição normal segue o Calendário de Eventos Anual do Participante Ativo.

O Participante Autopatrocinado pode, em caso de necessidade financeira, suspender suas contribuições normais para o Plano pelo prazo máximo de dois anos. A opção pelo Autopatrocínio não impede, no futuro, a escolha pelo Benefício Proporcional Diferido, Portabilidade ou Resgate.

É importante estar atento ao prazo para efetuar a escolha. A opção para se tornar um Participante Autopatrocinado deverá ser exercida no prazo máximo de 45 dias contados da data do recebimento do extrato de alternativas enviado pela TELOS.

Benefício Proporcional Diferido

Opção para quem quer se manter Participante da TELOS sem efetuar contribuições normais ao Plano, podendo incrementar a futura aposentadoria ao verter contribuições adicionais a qualquer época. Diferente do Autopatrocínio, a opção por este instituto só é permitida após três anos de contribuição ao Plano.

O benefício de Aposentadoria Normal será concedido quando o Participante Vinculado completar 55 anos de idade e, no mínimo, cinco anos de contribuição e será calculado com base nas contribuições individuais e nas do Patrocinador (de acordo com as regras estabelecidas no Regulamento do Plano).

Portabilidade

Este instituto é também uma opção para quem se desliga da empresa, após ter no mínimo três anos de contribuição e deseja portar os recursos para outra entidade de previdência. O montante das contribuições efetuadas pelo Patrocinador que poderá ser portado para outra entidade varia de acordo com o tempo de contribuição para a TELOS, podendo chegar a 100% dos depósitos do Patrocinador.

Ao optar pela Portabilidade dos recursos, caso o Participante tenha adquirido um crédito de empréstimo na Fundação, o mesmo terá de ser liquidado antes do encerramento do vínculo com recursos do próprio Participante.

Resgate

A escolha por este instituto requer cautela. No caso de Resgate, o Participante recebe 100% das contribuições individuais vertidas para o Plano e, no máximo, 50% dos depósitos do Patrocinador. A parcela resgatável das contribuições do Patrocinador varia de acordo com o tempo de permanência no Plano: entre 15% com três anos de contribuição e 50% após dez anos. Sobre o valor resgatado ainda há incidência de Imposto de Renda.

OBSERVAÇÃO: para qualquer uma das alternativas será considerado, para fins de contagem de tempo de contribuição do Participante, eventual tempo de participação em outro plano de previdência instituído por empresa do grupo econômico do Patrocinador Principal.

Lembramos que a equipe de consultoras da Central de Atendimento TELOS – CAT está disponível para orientar os Participantes sobre todas as possibilidades no término do vínculo empregatício com o Patrocinador.

EMPRÉSTIMOS

Passo-a-Passo explicativo para requerer um empréstimo

■ Saiba agilizar a concessão do empréstimo oferecido pela TELOS. Conhecer o caminho e seguir as orientações para requisição do crédito elimina o risco de não receber a ajuda financeira na data agendada

OBTENDO A APROVAÇÃO



01

Acesse a **ÁREA EXCLUSIVA** do site com seu CPF e **SENHA URA**.



02

Clique no menu **EMPRÉSTIMO** e depois em **CONTRATO DE EMPRÉSTIMO**.



03

Clique em **CONTRATO MÚTUO**, leia atentamente o Contrato Mútuo Padrão.



06

Serão apresentados **DOIS** documentos:

- » Termo de Adesão a Contrato de Mútuo e Confissão de Dívida
- » Cartão Assinatura (se for a primeira solicitação)

No final da página clique no botão **CONFIRMAR**.



05

Você visualizará seus dados pessoais, confira todos os itens e preencha os campos eventualmente em branco. No fim da página clique em **VISUALIZAR FORMULÁRIOS**.



04

Retorne à página anterior e clique em **DOCUMENTOS DE CONCESSÃO**.



07

Clique em **IMPRIMIR FORMULÁRIOS**.



08

Encaminhe os documentos (Cartão de Assinatura, se for o caso, e o Termo de Adesão ao Contrato de Mútuo e Confissão de Dívida) para a Central de Atendimento **TELOS-CAT**, pelos Correios, e aguarde a aprovação.

CONFIRMANDO O EMPRÉSTIMO



09

A aprovação da documentação é informada através de e-mail ou consultada na área exclusiva, no módulo DOCUMENTOS DE CONCESSÃO, no campo STATUS. A identificação APROVADO habilita seu acesso ao requerimento do empréstimo.



10

Obtida a aprovação, retorne ao menu EMPRÉSTIMO e em seguida clique em SIMULAÇÃO/SOLICITAÇÃO DE EMPRÉSTIMO SIMPLES.



11

Defina a data do crédito selecionando uma data disponível no calendário. No final da página, clique em SIMULAR.



13

Confira se os dados bancários estão corretos. Clique em CONFIRMAR.



12

Conheça os limites disponíveis para cada prazo de pagamento (12, 18, 24 ou 36 meses). Informe o prazo, o valor da prestação desejada ou o valor desejado. Clique na CALCULADORA.

DOCUMENTOS IMPRESSOS - PROCEDIMENTOS

Alertamos sobre a importância de estar atento na hora de imprimir os documentos. Eles devem ser impressos da seguinte forma:

- Formato A4
- Em página única
- Em folhas separadas, não é permitida e impressão frente e verso
- Com número do formulário no rodapé

Se necessário reduza o tamanho da impressão até que cada formulário esteja em uma única página.

TERMO DE ADESÃO A CONTRATO MÚTUO E CONFISSÃO DE DÍVIDA

Leia, confira os dados pessoais e assine (assinatura idêntica ao Cartão de Assinatura).

ATENÇÃO: O TERMO DE ADESÃO A CONTRATO DE MÚTUO E CONFISSÃO DE DÍVIDA terá validade de 30 dias depois de confirmados no site.

CARTÃO DE ASSINATURA

Assine nos locais indicados e submeta ao RECONHECIMENTO de firma.

ATENÇÃO: O cartão de assinatura será emitido apenas uma vez, na primeira solicitação de empréstimo.

NOTAS:

- O requerimento do empréstimo também pode ser feito pelo App TELOS.
- Conforme definido na Cláusula Terceira do Contrato Mútuo (Item 3.7), nas renovações de empréstimos confirmadas após o envio de informação para desconto em folha de pagamento ou benefício, pertinente ao empréstimo anterior, o valor objeto desse desconto será utilizado para amortização do saldo devedor do novo empréstimo.
- Planeje os gastos para que o orçamento doméstico não fuja do controle. De nada adianta adquirir o empréstimo na TELOS, se o descontrole orçamentário não for freado. Lembre-se sempre que as parcelas de pagamento do crédito são mensais, o que já compromete o ganho financeiro.

Números em foco

Os resultados da Fundação indicam que a solidez dos Planos de Benefícios está cada vez mais forte e que os recursos da TELOS garantem o pagamento de benefícios futuros.

A TODO MOMENTO 

Orientações sobre Serviços e Benefícios?

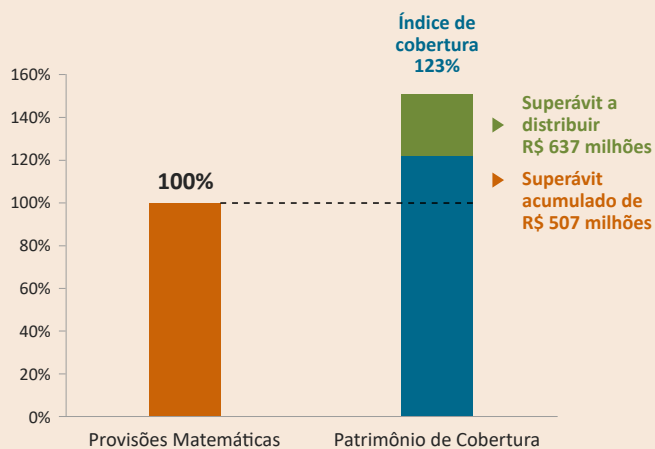
Contate:

cat@telos.org.br

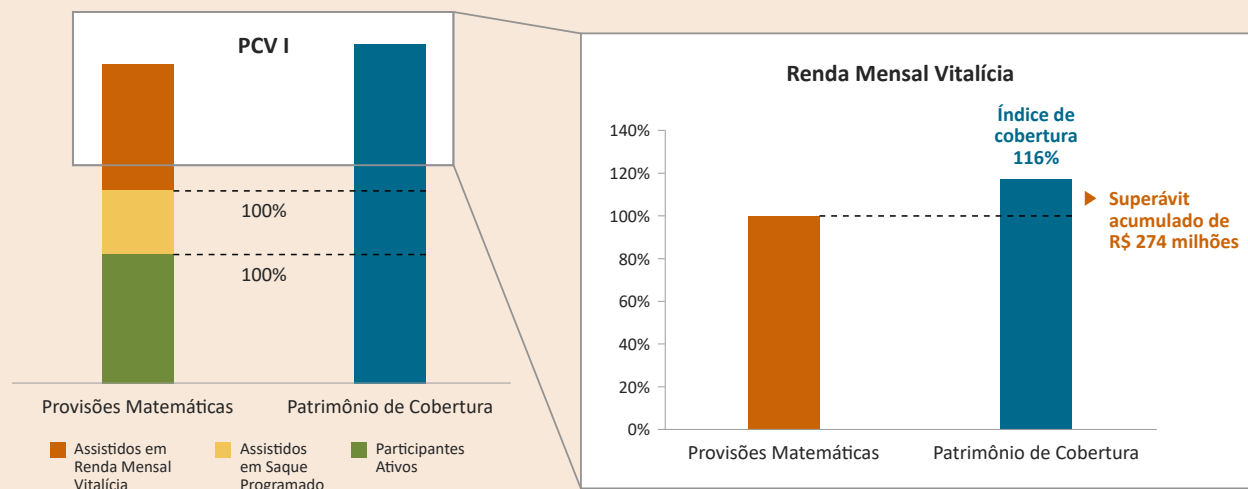
(21) 2121-6900

0800-9706900

Plano de Benefício Definido



Plano TELOS Contribuição Variável I



Dados de maio/2019



maio amarelo

ATENÇÃO PELA VIDA

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), 41 mil pessoas morrem por ano no Brasil em decorrência de acidentes de trânsito, o que o torna o nono mais “mortal” dentre os 30 das Américas. Não à toa, desde 2014 a ONG Observatório Nacional de Segurança Viária (ONSV) organiza a campanha Maio Amarelo, que busca conscientizar a população sobre a necessidade de puxar o freio da insegurança no trânsito.

O mês de maio foi escolhido pois foi quando, em 2011, as Nações Unidas apontaram esta década como

a em que precisamos agir para diminuir a quantidade de acidentes. A cor da campanha se deve, claro, ao sinal de atenção.

Este ano, o da sexta edição do Movimento Maio Amarelo, o slogan da iniciativa foi “no trânsito, o sentido é a vida”. O jogo de palavras destaca a necessidade de ter todos os sentidos atentos para reduzir a quantidade de acidentes. O simples ato de desconectar do celular e manter as mãos no volante já torna o motorista mais atento ao trânsito.

“Somos os responsáveis pelos

nossos atos no trânsito e ter consciência clara disso é um dos caminhos para a reversão do triste cenário não só do Brasil, mas de todo o mundo”, afirmou José Aurelio Ramalho, diretor-presidente do ONSV no lançamento da campanha.

Ao longo de maio, diversas entidades realizaram atividades para alertar e reforçar a necessidade de aumentar a segurança no trânsito, como palestras, passeios ciclísticos e corridas.



VIZINHOS E TERCEIRA IDADE: uma parceria importante

Boa parte dos moradores das grandes cidades mal conhece quem mora na porta ao lado, mas a relação com os vizinhos pode ser fundamental para uma terceira idade ainda melhor. Estudos feitos por diferentes instituições mostram que ter uma rede de contatos próxima evita, por exemplo, depressão e ajuda o socorro em acidentes.

Um exemplo é a pesquisa feita pela gerontóloga Rachel Pruchno, do New Jersey Institute for Successful Aging, dos EUA. Após entrevistar mais de cinco mil pessoas de 50 a 74 anos, sua equipe descobriu que aqueles com mais envolvimento com sua comunidade sofriam menos de depressão após eventos de grande estresse, como passagens de furacão.

Segundo a pesquisadora, isto se deve à rede de suporte formada pelas pessoas próximas, que não só dá apoio físico uns aos outros, emprestando e doando bens, como prevê ajuda psicológica, gerando um sentimento de pertencimento muito importante.

Outro [estudo](#), feito na Universidade Federal de Minas Gerais



(UFMG), também aponta a relevância do entorno físico e social para um envelhecimento saudável. A pesquisa entrevistou mais de 1.600 idosos de Belo Horizonte (MG) e descobriu que 70% são sedentários não por falta de vontade, mas por medo de assaltos na rua e de cair nas calçadas e se machucar. Isto se reflete nos dados de saúde e na percepção de qualidade de vida dos entrevistados.

A questão do entorno dos idosos já havia sido tema de um [relatório](#) da Organização Mundial da Saúde

(OMS) sobre envelhecimento e saúde. O documento faz uma série de recomendações para a elaboração de políticas públicas de amparo à velhice, uma delas ressaltando a importância da criação e da manutenção de vínculos sociais. Mais especificamente, a entidade ligada às Nações Unidas ressalta a necessidade de “fornecer oportunidades de participação social e de desempenhar papéis sociais significativos”.

Fonte: [Bem Estar, Ig e OMS](#).

Papo de cozinha

Gratinado de palmito pupunha com peru

A edição leva para sua mesa muito sabor com uma receita fácil e prática de um acompanhamento saudável e fonte de vitamina C.

**INGREDIENTES**

400g de palmito pupunha “in natura”
.....

100g de blanquet de peru em
tirinhas
.....

½ xícara de chá de alho-poró
picadinho
.....

½ cebola pequena picadinha
.....

1 xícara de queijo parmesão ralado
.....

1 colher rasa de manteiga
.....

1 colher de sopa de azeite
.....

Noz moscada a gosto
.....

Sal a gosto
.....

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela coloque o palmito in natura cortado em rodela, acrescente água até cobrir o palmito, adicione o sal e o azeite e cozinhe por dez minutos. Escorra e reserve.
2. Numa panela separada, refogue o alho-poró e a cebola. Junte o palmito, o blanquet de peru, a noz moscada a gosto e misture bem.
3. Disponha o conteúdo em um refratário, acrescente o queijo ralado e leve ao forno pré-aquecido em 200 graus. Deixe o tempo necessário até gratinar (por 15 minutos).
4. Retire do forno e sirva ainda quente.

Envie para

cat@telos.org.br

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

Desafio Educacional

Descubra a palavra certa

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

1. PREVIDENCIÁRIA; 2. SAQUE; 3. ADICIONAL; 4. ANOS

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

1. Por se tratar de renda não vitalícia, o benefício na forma de saque programado será mantido somente enquanto existir saldo na conta ou até que o valor mensal do benefício seja inferior a uma unidade ...

2. Manutenção de filho nomeado após 21 anos de idade é exclusiva para o recebimento de renda na forma de ... Programado no Plano TELOS Contribuição Variável I.

3. Os percentuais acima do limite máximo da Contribuição Normal definido no Regulamento do PCV I são denominados Contribuição (esta contribuição também pode ser realizada pelos Participantes da Faixa Salarial 1).

4. A Contribuição Normal para o PCV I poderá ser suspensa por até dois Quando um Participante opta pela suspensão temporária das contribuições normais, o Patrocinador acompanha esta decisão por igual período.

Expediente

EM LINHA - Jornal da Telos
 Publicação Trimestral da TELOS -
 Fundação Embratel de
 Seguridade Social
 ANO 14 - nº 54
 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