

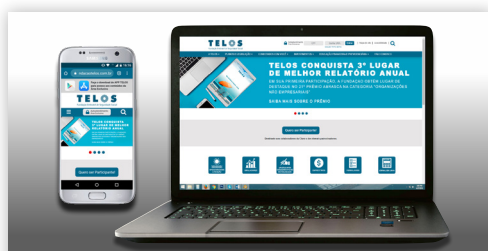
ENTREVISTA

Atenção para o desperdício!

A nutricionista Bianca Hermida fala sobre a importância de minimizar o desperdício de alimentos nos lares.



pág 2



TELOS

Novo site está na rede!
Facilidade de uso em
diferentes
plataformas

pág 6



TELOS

Podcast se torna o mais
novo canal de
comunicação da
Fundação

pág 7



TELOS

Conheça as agendas de
eventos da TELOS para
2020

pág 8

TELOS:

Idade limite para contribuição de
pecúlio complementar é reduzida

pág 5

TELOS:

Cartilha Complementação da
Pensão

pág 7

TELOS:

3º lugar no Prêmio Abrasca de
Melhor Relatório Anual

pág 10

Educação: #querosaber

mais sobre o curso de Educação
Financeira e Previdenciária

pág 11

Saúde e Bem-Estar:

Dezembro laranja: atenção com
a pele!

pág 13

Entretenimento:

Papo de cozinha: sementes de
abóbora com alecrim

pág 15

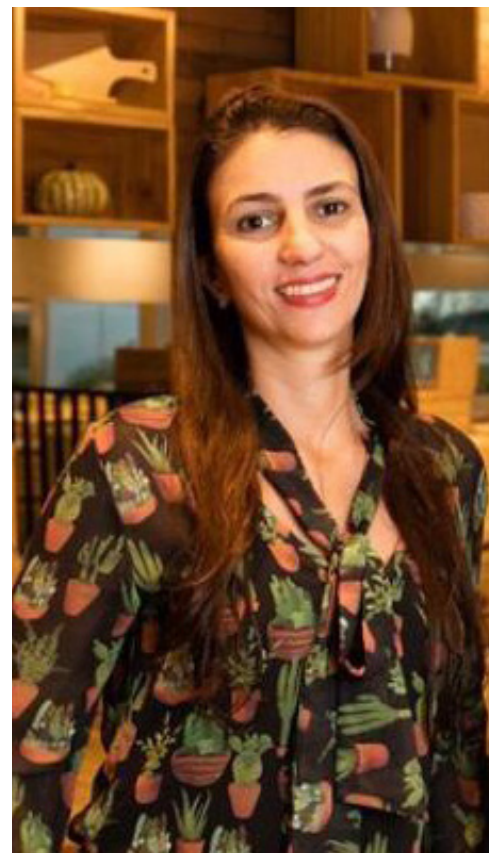
Atenção para o desperdício!

A nutricionista Bianca Hermida fala sobre a importância de minimizar o desperdício de alimentos nos lares

■ Quem nunca comprou verduras, legumes e frutas e, dias depois, jogou boa parte desses produtos no lixo? Pois bem, o desperdício de alimentos deve ser evitado a todo custo, pois, além de poupar recursos da casa, ajuda a tornar o planeta sustentável. E isso pode ser feito de forma simples, como conta, nessa entrevista, a nutricionista Bianca Hermida, sócia do

restaurante carioca Verde Vício.

Nesta conversa com o Em Linha, ela fala um pouco sobre o conceito de lixo alimentar e sobre como evitá-lo a partir de atitudes simples. Planejamento e criatividade são conceitos fundamentais para ter uma refeição mais saudável, barata e, ainda por cima, ajudar a fazer um mundo melhor.



EM LINHA: Hoje muito se fala em agir de forma sustentável, mas, na prática, como o “lixo alimentar” pode ser minimizado em nossos lares?

BIANCA HERMIDA: Acredito que o primeiro ponto é a conscientização. É necessário colocar em prática pequenas atitudes que são indispensáveis para minimizar o “lixo alimentar” em nossos lares. A conscientização deve começar nas

compras e no armazenamento de alimentos, passando pelo manuseio, até o aproveitamento integral do alimento.

O alimento deve ter seu valor reconhecido e precisamos enxergá-lo de uma forma diferente, como elemento final de uma cadeia produtiva. Aproveitar melhor o que ele tem para nos oferecer deve ser nosso objetivo.

EM LINHA: Na correria do dia a dia, como podemos manter a alimentação saudável sem depender de alimentos prontos e ainda assim evitar o desperdício?

BIANCA HERMIDA: No final de semana, faça um pequeno planejamento alimentar. Liste o necessário e compre produtos aliados da alimentação saudável: carnes brancas, alimentos naturais, integrais e de fácil consumo. Outros pontos

importantes são armazenar de forma adequada, congelar as carnes já porcionadas e observar a geladeira durante a semana para mudar o plano alimentar, caso seja necessário aproveitar melhor os ingredientes.

EM LINHA: Quais mudanças de comportamento podem contribuir para a economia doméstica na hora das compras para não haver “lixo alimentar”?

BIANCA HERMIDA: Pequenas mudanças de comportamento podem fazer grandes diferenças na economia doméstica e na produção do “lixo alimentar”, como criar o hábito de fazer o planejamento alimentar da semana seguinte. Dê preferência a alimentos mais perecíveis, saladas de folhas, por exemplo, no início da semana e outros tipos de vegetais, menos perecíveis, como abóbora, chuchu e batata, no meio e no final

da semana. Outro ponto importante é lembrar da rotina familiar durante a semana, verificando se todos vão almoçar e jantar, se a secretária do lar vai estar de férias, etc, e segui-la, comprando somente o necessário e viável, toda semana. E, finalmente, selecione frutas, verduras e legumes cuidadosamente, preferindo alimentos da estação.

EM LINHA: E na geladeira? Como arrumar as prateleiras para que o alimento não estrague antes de ser consumido?

BIANCA HERMIDA: Organize sua geladeira com lugares específicos para cada tipo de alimento. Isto vai facilitar o aproveitamento e auxiliar a lista de compras. Na primeira prateleira, coloque alimentos abertos e que são consumidos diariamente, como manteiga, queijo, leite, etc. Os alimentos que devem ser consumidos logo, como sobras, devem

ficar em posição de destaque e acomodados em recipientes com tampas. Frutas, verduras e legumes podem ficar na gaveta, porém, considere colocar separadamente, em uma bacia ou outra gaveta, o que precisa ser consumido antes, criando a rotina de olhar sempre este lugar primeiro.

EM LINHA: Como evitar o surgimento de larvas em alimentos não perecíveis na dispensa?

BIANCA HERMIDA: Olhe a dispensa antes de ir às compras, evitando comprar produtos desnecessários; organize e limpe a dispensa frequentemente, colocando atrás os produtos com validade mais longa, e os de validade curta, à frente. Além disso, guarde os alimentos em potes, preferencialmente de vidro, hermeticamente fechados. Uma dica: não deixe a comida em suas embalagens originais, fechados apenas com



pregadores, isso facilita o contato de traças e outros bichos com o produto. É importante não esquecer de lavar os potes da dispensa quando for organizá-la, evitar o armazenamento a longo prazo, e ainda, utilizar, o quanto antes, os alimentos que já foram abertos.

EM LINHA: De que forma as pessoas podem começar a repensar o desperdício doméstico? Liste seis atitudes indispensáveis para isso.

BIANCA HERMIDA: 1. Compre somente o necessário e com frequência, evitando grandes estoques de produtos;
2. Organize sua dispensa e sua geladeira facilitando o uso dos alimentos de acordo com prioridades, use primeiro os que estão prestes a estragar;
3. Reaproveite os alimentos;
4. Acondicione os alimentos de forma correta, na dispensa, geladeira ou freezer, que pode ser um grande aliado no combate ao desperdício;
5. Aproveite o alimento integralmente, cascas, talos, sementes e folhas de vegetais e frutas são muito nutritivos, não devem ser desperdiçados. Os vegetais são saudáveis, independente de sua padronização, não os descarte por serem feios ou tortos;
6. Não coloque comida em excesso no prato.

É importante também reciclar o lixo de cozinha. Desta forma, é possível acompanhar o que está sendo descartado para tentar reduzir este “lixo alimentar”. O planeta agradece!

A internet pode auxiliar com dicas de receitas de como aproveitar o alimento integralmente ou reaproveitar melhor o alimento da geladeira. Aproveite este recurso!

EM LINHA: Dê exemplos de alimentos que podem ser aproveitados de forma total, sem que partes sejam desperdiçadas.

BIANCA HERMIDA: Existem infinitas opções de alimentos que podem ser utilizados de forma integral. Em algumas receitas, as batatas ficam ótimas com casca. Um uso comum são as batatas rústicas, assadas com cascas. No caso do brócolis, o uso integral é sempre recomendado. Podem ser feitos creme de brócolis (utilize integralmente, com folhas e talos) e salada de brócolis, na qual também tudo pode ser utilizado, ou se, preferir, separe as folhas e as refogue para o jantar, picada fininha. Elas ficam com aparência de couve.

Pode-se aproveitar os talos do cheiro verde, batendo-os com água, sal, azeite e pimenta para fazer um ótimo molho para peixes e frango. A casca e a polpa do abacaxi viram suco, mas a casca pode virar também chá ou refresco. No caso da abóbora, dá para fazer uma receita rústica, com mel e gengibre e aproveitar as sementes como petisco.

EM LINHA: A sua consciência em relação ao reaproveitamento de alimentos começou em que época? O que você vivenciou sobre o tema?

BIANCA HERMIDA: A minha consciência sobre este tema começou na infância e meu interesse aumentou durante a faculdade de Nutrição. Morei alguns anos da minha infância em Anápolis - GO e minha mãe, formada em pedagogia, trabalhou supervisionando a merenda escolar. Ela dava palestras e orientava as merendeiras sobre alimentação alternativa, aproveitamento de cascas, sementes e etc. Era uma forma de oferecer opções nutritivas e baratas para as crianças carentes.

Bianca Hermida é nutricionista formada pela Universidade Federal Fluminense (UFF) e sócia do Restaurante Verde Vício, no Centro do Rio de Janeiro, prestes a inaugurar uma filial em Botafogo.

Instagram: @hermida_bianca

Idade limite para contribuição de pecúlio complementar é reduzida

■ O Conselho Deliberativo da TELOS aprovou a redução da idade limite para encerramento de contribuições para o pecúlio complementar para 70 anos, com manutenção da Taxa de contribuição de 1,486% para quem ainda não completou a idade limite. Antes, a idade limite era de 77 anos. A mudança passou a valer em 1 de janeiro de 2020 e consta no Plano de Custeio para o ano de 2020.

Ao aplicar a nova regra em 2020, portanto, quem já completou 70 anos até dezembro 2019 e está inscrito no Plano de Pecúlio Complementar não terá mais desconto para mantê-lo. Os que ainda não chegaram a esta idade deixam de pagar a contribuição no mês seguinte em que atingirem os 70 anos.

Lembramos que após cessação das contribuições para o Plano de Pecúlio Complementar, o aposentado inscrito neste Plano poderá requerer a antecipação integral do valor da sua Provisão Matemática através do preenchimento de um

requerimento específico. Logo, se desejar receber esta antecipação em vida, imprima o formulário “Requerimento de Antecipação em Vida do Pecúlio Complementar – PBD” disponível no site da TELOS, no ícone “Formulários”, e o encaminhe preenchido, datado e assinado à TELOS. A partir do pagamento desta antecipação, todas e quaisquer obrigações da TELOS e do Plano de Benefício Definido - PBD em relação ao pagamento do benefício do Pecúlio Complementar aos beneficiários do aposentado inscrito são extintas, uma vez que este requerimento cancela a inscrição no Pecúlio Complementar.

É importante ressaltar que a deliberação da redução somente foi possível em função da situação financeira e econômica do Plano de Pecúlio Complementar e que, para isso, foi utilizada a reserva especial acumulada no exercício de 2018, complementada com parte do resultado do Plano no exercício de 2019.



O Plano de Custeio de 2020 para os Planos de Benefícios Previdenciários estão disponíveis no site da TELOS, na página [“Planos e Legislação”](#) / [“Decisões do Conselho”](#).

TELOS: novo site está na rede!

Página ganha facilidade de uso em diferentes plataformas

Em novembro, a TELOS lançou um novo site, repleto de recursos integrados que objetivam facilitar o acesso aos conteúdos. A nova página ficou mais leve e fácil de usar, abrangendo inclusive, dispositivos móveis. Ou seja, o teor apresentado no celular é idêntico ao presente no computador.

Uma das principais alterações apresentadas no novo ambiente foi a organização dos assuntos. Na reorganização do principal canal de comunicação, a TELOS focou na melhor

forma de transmitir informação aos usuários. Para tal, foi introduzida uma barra de ícones com os assuntos mais procurados e alguns destes temas passaram a ser apresentados por meio de infográficos, possibilitando, de forma lúdica, seu entendimento.

Outro ponto importante foi a utilização de recursos que simplificam a navegação do usuário. O site ficou mais atrativo, com layout moderno, seguindo as tendências do mercado. Também ganharam destaque seções como a de *Informações para Você*

- *FAQ*, separada por plano e categoria de Participante. Seguindo a mesma linha, a página de formulários igualmente passou a ser apresentada de forma mais objetiva, com ganho de usabilidade.

Além disso, há novos estilos de apresentações de conteúdo, como, o acesso aos áudios do Podcast TELOS. Há, ainda, orientações sobre como baixar o aplicativo da TELOS em seu celular e acesso simplificado aos canais de contato.



TELOS lança novo canal de informação

Podcast se torna o mais novo canal de comunicação da Fundação

Os áudios educacionais são focados nos principais temas procurados na Central de Atendimento TELOS e fazem parte do Programa de Educação Financeira e Previdenciária da Fundação.

Para acessar o Podcast TELOS

de onde estiver, basta entrar na área de destaque do site, digitar seu CPF e a senha de acesso URA.

Em seu segundo episódio, de curta duração, os Assistidos da TELOS podem saber mais sobre o processo de reajuste de benefício anual.



Cartilha Complementação da Pensão

Publicação online orienta e instrui os beneficiários do PBD

Em dezembro de 2019, a TELOS lançou a cartilha “Complementação da Pensão”, para deixar mais claros direitos e procedimentos para os beneficiários de Assistidos do Plano de Benefício Definido (PBD).

A [publicação](#) é online e está disponível no menu CONECTADOS COM VOCÊ do site da Fundação.

Diante do conhecimento prévio, o procedimento para dar entrada na Complementação da Pensão na TELOS torna-se mais tranquilo.

Entre os pontos destacados estão explicações relativas a quem pode requisitar complementação de pensão, como requerer e como é calculado o valor do benefício.

O documento faz parte do Programa de Educação Financeira e Previdenciária da TELOS e deve ser compartilhado com toda a família. O Assistido pode aproveitar o documento para orientar seus beneficiários de forma simples sobre o tema.



Mudando a folhinha: conheça as agendas de eventos da TELOS para 2020

Separados por categoria de Participantes, os calendários trazem informações sobre os principais compromissos do ano

■ Participantes e Assistidos já podem conhecer, no site da TELOS, datas e prazos para uma série de importantes eventos. As informações estão disponíveis em [Calendários de Eventos](#), na aba “Conectados com Você”.

Os documentos funcionam como um guia de orientação anual. O dos Participantes Ativos, Autopatrocina-dos e Vinculados abrange 12 eventos,

informando as respectivas vigências e aplicabilidades, enquanto o dos Assistidos apresenta oito. Cada item agrega importantes especificações, que todos devem conhecer.

No calendário de Ativos, por exemplo, temos os eventos que englobam as escolhas de perfil de investimentos e de percentual de contribuição normal, a suspensão

da contribuição normal, o requerimento de aposentadoria, dentre outros.

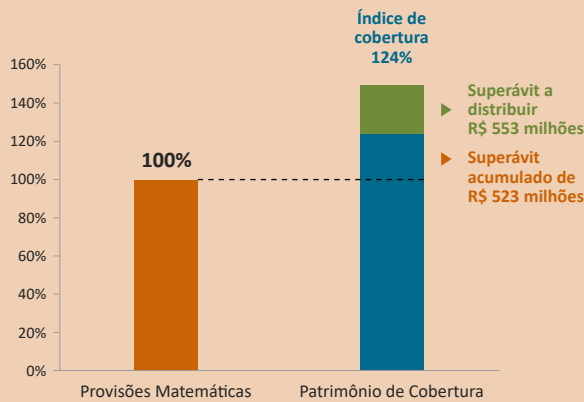
Já o calendário de Assistidos apresenta os prazos troca de índice de reajuste, a atualização do elenco de beneficiários, perfil de investimentos para quem optou pela aposentadoria em Saque Programado, além de outros temas.



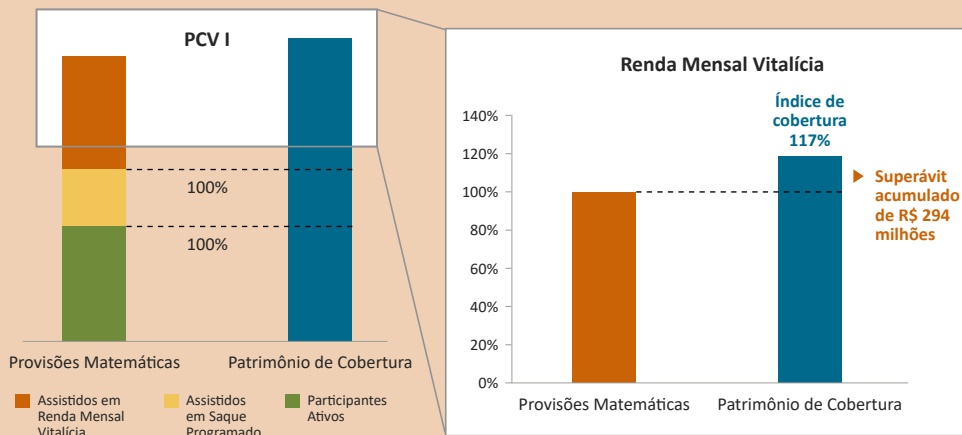
Números em foco

■ Mais um exercício chega ao fim, e os resultados alcançados indicam que a solidez dos Planos de Benefícios administrados pela TELOS está cada vez maior, trazendo tranquilidade para todos com relação ao pagamento de benefícios futuros.

Plano de Benefício Definido



Plano TELOS Contribuição Variável I



Base de dados - Novembro 2019

A TODO MOMENTO
Orientações sobre
Serviços e Benefícios?

Contate:
cat@telos.org.br

(21) 2121-6900

0800-9706900

Prêmio Abrasca de Melhor Relatório Anual

Com foco na transparência, relatório anual da TELOS conquista 3º lugar

■ O Relatório Anual de Informações da TELOS foi um dos destaques da premiação da Associação Brasileira de Companhias Abertas (Abrasca). Participando do evento pela primeira vez, o documento da Fundação conquistou o terceiro melhor na categoria “Organizações Não Empresariais”.

TRANSPARÊNCIA

A precisão das informações sobre os Planos de Benefícios e sua apresentação a Participantes e Assistidos, de forma objetiva e transparente, garantiram a boa colocação, obtida com 95 pontos de cem possíveis.

“A satisfação de obter o terceiro lugar na primeira vez em que participamos da premiação nos instiga a produzir mais ações com foco na transparência para levar conhecimento e informação a todos”, diz Carlos Alberto Tavares de Almeida, Diretor de Seguridade da TELOS.

O objetivo do prêmio da Abrasca é incentivar a elaboração de relatórios de boa qualidade. Participaram do processo 29 empresas na categoria “Organizações Não Empresariais”. A vencedora foi a CBS Previdência.

Saiba mais sobre o prêmio [aqui!](#)



#querosaber

mais sobre o curso disponível no Programa de Educação Financeira e Previdenciária da TELOS

Aluno aplicado

Manter o Participante bem informado é o objetivo do Programa de Educação Financeira e Previdenciária da TELOS. Implementado com foco na melhoria do nível de conhecimento, o Programa de Educação é composto por uma série de ações informativo-educacionais, sendo o principal deles o curso na modalidade de “e-learning”, que está disponível para todos os Participantes e Assistidos integrantes dos Planos de Benefícios da Fundação.

No curso, de acesso simplificado, inclusive para dispositivos móveis, o Participante aumenta o conhecimento, ganhando maior segurança na tomada de decisões financeiras e previdenciárias. Para se tornar aluno do curso, basta acessar o menu Educação Financeira e Previdenciária na página inicial do site e digitar CPF e senha URA.

Ao final de cada etapa, o Participante é submetido a um teste de avaliação, sendo exigido, no mínimo, nota 7 para habilitá-lo ao módulo seguinte. Depois de cursado os dez módulos e tendo realizado as respectivas avaliações, o Participante recebe um certificado de conclusão assinado pelo presidente da TELOS.

Os temas dos módulos, desenvolvidos especialmente para o Programa de Educação da Fundação, são os seguintes:

Módulo 1: Orçamento Familiar

Conteúdo: Conceitos de Planejamento Financeiro; Despesas Fixas, Eventuais e Variáveis e Poupança.

Como incentivo à tarefa de administrar a vida financeira, é disponibilizada planilha para organização do orçamento familiar.

Módulo 2: Fundamentos da Previdência

Conteúdo: Definição de Sistemas de Previdência - Pública e Privada, Características e Público-Alvo da Previdência Complementar Aberta e Fechada, Funcionamento da Previdência Complementar, Órgãos Fiscalizadores, Taxas de Custeio, Formas de Contribuição e Planos de Benefícios.

Módulo 3: TELOS

Conteúdo: Mostra de forma clara o funcionamento da TELOS: Definição e Categorias de Participantes, Planos de Benefícios, Contribuições dos Participantes e do Patrocinador, Benefícios e suas Formas de Pagamento, Desligamento, Institutos e Políticas de Investimentos de Cada Plano Administrado.

Módulo 4: Matemática Financeira

Conteúdo: Definição da Matemática Financeira; Conceitos de Juros; Taxa de Juro Nominal e Real; Juros Simples e Compostos; Taxas Proporcionais, Equivalentes, Efetiva, Nominal e Real.

Módulo 5: Mercado Financeiro

Conteúdo: Introdução a Conceitos Econômicos e Financeiros: Moeda e Crédito; Investimentos; Segmentos do Mercado Financeiro - Renda Fixa e Renda Variável; Base Monetária; Política Econômica; Dívida Pública; Dólar; Índices de Preços; Recessão; Taxa Selic e Custo Brasil.

Módulo 6: Alternativas de Investimento

Conteúdo: Principais Categorias de Aplicação (definições e características): Renda Fixa, Renda Variável e Mercado Imobiliário; Fatores que Influenciam a Rentabilidade das Aplicações; Importância da Diversificação; Riscos das Aplicações.

Módulo 7: Renda Fixa

Conteúdo: Características, Prazos, Remuneração Pré e Pós-fixada, Títulos Públicos; Tesouro Direto:

mecânica e parâmetros de investimentos e instituições participantes; Títulos Privados: Debêntures e CDBs; Mercado Primário e Secundário; Estratégias de Investimentos e Tributação de Investimentos em Títulos Públicos e Privados.

Módulo 8: Renda Variável

Conteúdo: Mercado de Ações; Ações Ordinárias e Preferenciais; Diversificação de Investimentos em Ações; Operações via Corretora e Home Brokers; Day Trade; Tributação de Investimentos em Ações.

Módulo 9: Mercado Imobiliário

Conteúdo: Características e Alternativas de Investimentos em Imóveis; Aquisição do Imóvel Próprio; Documentação; Financiamento Imobiliário; Lei do Inquilinato.

Módulo 10: Fundos de Investimento

Conteúdo: Regulamento; Organização dos Fundos; Classificações dos Fundos; Cálculo de Cotas; Rentabilidade; Funções Administrativas dos Fundos; Riscos; Taxa de Administração; Análise de Desempenho.

PLANILHA DE ORÇAMENTO FAMILIAR

Dentro do programa educacional, a TELOS disponibiliza uma planilha de orçamento familiar que pode ser muito útil para gerenciar o orçamento familiar ou pessoal no decorrer de 2020.



DEZEMBRO LARANJA: ATENÇÃO COM A PELE!

Campanha alerta sobre cuidados necessários para evitar tipo de câncer

■ O verão chegou e com ele o sol forte. A época do ano, que coincide com as férias de muita gente, apesar de convidar ao relaxamento, é momento de muito cuidado, devido ao perigo do câncer de pele.

Segundo a Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD), que encabeça a campanha Dezembro Laranja, cujo objetivo é orientar para diminuir a incidência desse mal, o câncer de pele é o mais comum no Brasil. São registrados cerca de 180 mil casos por ano. A boa notícia é que, quando diagnosticado cedo, as chances de cura superam 90%.

“A exposição excessiva e sem proteção ao sol é o principal fator de risco que pode desencadear a doença, que pode se manifestar como uma pinta ou mancha, geralmente acastanhada ou enegrecida; como uma pápula ou nódulo avermelhado, cor da pele e perolado (brilhoso); ou como uma ferida que não cicatriza”, diz Jade Cury Martins, Coordenadora do Departamento de Oncologia Cutânea da SBD.

Por isso, em caso de suspeita, é bom procurar logo um dermatologista. E, para evitar problemas, os médicos recomendam cuidados

simples, mas eficazes: evitar se expor ao sol das 9h às 15h, utilizar chapéus de aba larga, óculos com proteção UV e roupas que cubram boa parte do corpo. Além disso, é bom se hidratar com frequência e usar protetor solar com fator de proteção de ao menos 30 FPS, reaplicando a loção a cada duas ou três horas ou após longos períodos de imersão na água.

Com esses cuidados, a diversão dessa época do ano – e da vida – está garantida!

Dormir bem garante saúde, dizem estudos

■ A comunidade científica já chegou a um consenso: dormir bem faz bem à saúde hoje e amanhã. Uma boa noite de sono permite ao organismo não só descansar como realizar tarefas metabólicas que previnem uma série de doenças.

Uma pesquisa da Universidade de Oxford, na Inglaterra, por exemplo, concluiu que poucas horas dormidas aumentam o risco de desenvolvimento de doenças mentais. Entre elas, a demência, diz outro estudo da Universidade da Califórnia.

Por isso, é importante colocar em prática algumas atitudes simples, que garantem uma boa noite de sono. Entre elas, ter um ambiente apropriado. Sempre estar atento a iluminação, temperatura, colchão e travesseiros adequados. Além disso, ao chegar do trabalho, o ideal é já ir se preparando, diminuindo o ritmo das atividades para, quando chegar na cama, estar relaxado. Outro ponto

importante é fazer refeições leves à noite e ao menos duas horas antes se deitar.

Um painel de especialistas do instituto de pesquisa da National Sleep Foundation, dos Estados Unidos, publicou recomendações gerais sobre quantas horas de descanso são necessárias para cada faixa etária, e o Em Linha listou alguns exemplos:

- » Crianças (6-13): recomendável dormir de 9 a 11 horas.
- » Adolescentes (14-17): em torno de 10 horas por dia.
- » Adultos jovens (18-25): o ideal é de 7 a 9 horas por dia. Evitar dormir menos de 6 horas ou mais do que 10 ou 11 horas.
- » Adultos (26-64): o aconselhável é dormir de 7 a 9 horas por dia.
- » Idosos (65 anos ou mais): o mais saudável é dormir de 7 a 8 horas por dia.

Fontes: [BBC](#) e [Zero Hora](#)



Papo de cozinha

Sementes de abóbora com alecrim

Aperitivo criativo e nutritivo que aproveita integralmente o vegetal

INGREDIENTES

Sementes de Abóbora

.....

Azeite

.....

Sal

.....

Alecrim

.....

Pimenta do Reino

.....

MODO DE PREPARO

1. Lave bem as sementes em uma peneira, até sair todo o resíduo da abóbora.
2. Deixe escorrendo de um dia para o outro
3. Coloque em uma assadeira, com um fio de azeite, alecrim, sal e pimenta à gosto.
4. Asse em forno preaquecido, 180°C, misturando de vez em quando, por aproximadamente oito minutos.

UMA DICA: fica ótimo por cima de saladas e massas

Envie para
cat@telos.org.br
 sua receita de família
 para divulgarmos no
 Em Linha- daremos o
 devido crédito!



Receita enviada pela nutricionista Bianca Hermida.
 Instagram: @hermida_bianca

Desafio Educacional

Descubra a palavra certa

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

1. DESPERDÍCIOS; 2. NORMAL; 3. OUVIDORIA; 4. INDIVIDUAL

1. No planejamento do orçamento familiar é importante evitar! Essa postura deve ser adotada de forma permanente, independentemente da economia doméstica. O uso consciente de recursos como luz e água, por exemplo, além de reduzir os gastos da família, também demonstra comprometimento com a sustentabilidade do planeta.

2. Ter no mínimo 55 anos de idade e cinco anos de contribuição para o PCV I são exigências para ser elegível à Aposentadoria no Plano.

3. Canal exclusivo de relacionamento que busca defender os direitos contratuais dos usuários da AMAP. Encontra-se disponível na página inicial do site, no menu "CONECTADOS COM VOCÊ".

4. A Complementação da Pensão no Plano de Benefício Definido - PBD consistirá na cota familiar de 50% do Benefício TELOS que o aposentado recebia + 10% correspondente a cota para cada dependente até completar o valor máximo de 100% do Benefício do Assistido.

Expediente

EM LINHA - Jornal da Telos
 Publicação Trimestral da TELOS -
 Fundação Embratel de
 Seguridade Social
 ANO 14 - nº 56
 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