

TELOS 45 ANOS

Parabéns ao novo ciclo que se inicia

pág 2



ENTREVISTA

Wagner Ferreira: Gerente de informática fala sobre a transformação digital com o trabalho remoto

pág 4



PROTAGONISTA DA NOSSA HISTÓRIA

Homero Sodré, aposentado do PBD

pág 7



INVESTIMENTOS

Cenário Econômico e Foco na Segurança

pág 10

TELOS:
Adesão Bradesco Saúde

pág 12

EMPRÉSTIMOS:
Renovação garante mais recursos e prazo para quitar

pág 16

TELOS:
Excelentes resultados do PBD novamente favorecem Participantes e Assistidos

pág 13

EDUCAÇÃO FINANCEIRA E PREVIDENCIÁRIA: Como retomar o controle de suas finanças

pág 18

TELOS:
COVID-19: Medidas durante a pandemia

pág 14

SAÚDE E BEM-ESTAR:
Meio ambiente: Evolua conosco!

pág 21

Parabéns ao novo ciclo que se inicia

■ Dia 1º de agosto, a TELOS completa 45 anos. Ao longo deste tempo, a Fundação ganhou destaque no cenário de previdência complementar brasileiro por ao mesmo tempo inovar e garantir um equilíbrio atuarial suficiente, com resultados satisfatórios no investimento dos recursos, para que Participantes e Assistidos possam ter a tranquilidade do futuro que planejaram, controlando sempre a exposição aos riscos dos investimentos.

Não foram poucos os feitos, mas eles, apesar de nos encherem de orgulho, ficaram no passado. Para continuar sendo o destaque que sempre foi, a TELOS precisa continuar olhando para frente, mas com uma boa leitura do presente. A estrutura construída nesse quase meio século de vida traz a certeza de que isto é possível. A Fundação está pronta para novos desafios, sempre focada no compromisso firmado com Participantes e Assistidos – sua razão de existir.

A ORIGEM

1971: Nasce a ideia de implantar na Embratel um sistema de seguridade social, diante das limitações dos valores dos benefícios do antigo INPS e da consequente insegurança que isso causava nos trabalhadores.

1972: Início dos estudos – apresentação da proposta relacionando questões que envolviam a tranquilidade do empregado quanto à segurança de seus familiares e dependentes, nos casos de morte e invalidez prematura;

a renovação do quadro de pessoal da Embratel a partir da motivação de aposentadoria dos empregados mais antigos; a manutenção dos empregados na empresa, sobretudo os especializados, desestimulando o assédio de concorrentes.

1975: Do papel à realidade: a Fundação é criada em 1º de agosto de 1975. Com 98% de adesão, a TELOS passou a existir juridicamente com o Plano de Benefício Definido – PBD.

MUDANÇAS

1998: Diante do novo cenário econômico foi criado o Plano de Contribuição Definida – PCD, um plano de benefício desenhado de acordo com modernas técnicas de previdência. O PBD foi fechado a novas adesões em 1 de janeiro de 1999. O PCD, oferecido aos empregados da Embratel, contou com a adesão de 96% dos participantes, através de migração do PBD.

2014: O PCD passou a ser denominado PCV I. A nova denominação – Plano TELOS Contribuição Variável I (PCV I) atendeu a proposta de mudança da TELOS e a recomendação da própria PREVIC de adequação do nome, na forma estabelecida na Resolução CGPC nº 16. No mesmo ano, em 31 de dezembro de 2014, a Claro se tornou a Patrocinadora Principal da TELOS, após incorporar Embratel e NET.



45 ANOS DE SUCESSO

Atualmente, os Patrocinadores da TELOS são Claro, Americel, TVSat, Telmex do Brasil, Instituto NET Claro Embratel e a própria TELOS. Com uma estratégia de gestão de recursos que privilegia a segurança do patrimônio, a TELOS vem alcançando resultados que permitem, com segurança, cumprir o compromisso contratual com Participantes e Assistidos.

Os últimos anos, apesar das crises econômicas pelas quais o país passou, a TELOS conseguiu resultados excelentes. O resultado superavitário dos últimos 16 anos decorre de uma gestão eficiente de recursos (vide dados na coluna “Números em Foco”).

Em 2020, assim como muitas empresas, a TELOS se reinventou e, mesmo diante da inesperada pandemia de COVID-19, continuou, com eficiência e presteza, a prestar os serviços com a qualidade de sempre a Participantes e Assistidos. A TELOS está passando por um processo de transformação digital, com eliminação de papel, reuniões e encontros virtuais, canais de comunicação digitais e trabalho remoto, se modernizando para acompanhar as mudanças de comportamento da população e do mercado de trabalho.

“A TELOS completa 45 anos em um momento diferente. No meio de tanta incerteza, é mais fundamental do que nunca saber com quem contar. A TELOS continua aqui, determinada por resultados que serão sempre desafios a superar, com segurança e competência. Quero agradecer a cada um de vocês, Patrocinadores, Participantes, Assistidos e Colaboradores, que vêm caminhando ao nosso lado nessa trajetória. A solidiez da TELOS também é fruto de quem sempre acreditou nela. E lembre-se: Nosso presente é olhar pelo seu futuro.”, conclui o Presidente da Fundação, Roberto Durães.



Gerente de informática fala sobre a transformação digital com o trabalho remoto



■ Nesta edição, o Em Linha foi conhecer de perto o trabalho realizado pelo setor de informática da TELOS. Wagner Ferreira, gerente da área, trabalha há 21 anos na TELOS e revela a importância da tecnologia no dia a dia dos colaboradores e mostra como ela também facilita a rotina dos Participantes e Assistidos. Além

disso, apresenta, de forma sucinta, os sistemas e processos existentes para assegurar a confidencialidade dos dados restritos de Participantes e Assistidos, bem como a exatidão das informações diariamente atualizadas.

Segundo Wagner, a tecnologia trabalha para todos. Sim, ela está em

todo lugar e principalmente na fase que o mundo está passando de isolamento social imposto pela pandemia de COVID-19. Curioso para saber como? A mudança de fase começa agora. De ponto em ponto, o Em Linha foi atravessando o universo tecnológico da TELOS.

EM LINHA: Como a tecnologia da informação presente nos domínios da Fundação tem facilitado a rotina dos Participantes e Assistidos da TELOS no novo cenário atual? Como a Fundação se reinventou de forma a seguir prestando seus serviços com a qualidade de sempre?

WAGNER FERREIRA: A TELOS não mediu esforços para garantir a segurança dos colaboradores diante da

ameaça da COVID-19. Rapidamente fomos em busca de ferramentas para que, de forma segura e eficaz, o trabalho remoto pudesse acontecer. Foi necessário comprar licenças de software e adequar a estrutura para garantir o acesso remoto dos colaboradores a 100% das aplicações utilizadas e ao desktop corporativo. Cerca de 93% dos colaboradores receberam acesso remoto às suas

máquinas físicas na sede da empresa a partir dos equipamentos de suas residências. A principal novidade foi a implementação de um sistema de reuniões online, que já está sendo incorporado à rotina de trabalho das equipes. O sucesso do trabalho remoto contou com o suporte virtual dos colaboradores da gerência de informática para garantir o bem-estar de todos com o máximo de

agilidade na solução de problemas com conexão.

Para Participantes e Assistidos, posso hoje afirmar que viramos a chave, pulamos de fase e estamos nos tornando uma empresa cada vez mais moderna. O atendimento remoto virtual virou modelo. Todos os serviços prestados continuaram presentes sem a necessidade de intervenção de terceiros. Notamos que mesmo distante do atendimento presencial, a TELOS seguiu com o mesmo empenho de antes e manteve todos os serviços em dia. O Aplicativo TELOS está no ar, a área de Autoatendimento também. Os simuladores estão aptos a apresentar os cenários *grafados* pelos Participantes que ainda vão se aposentar ou que se aposentaram durante a quarentena, os empréstimos estão sendo creditados nas datas acordadas em tempo de pandemia e os benefícios, pagos em dia.

EM LINHA: Como você enxerga a importância da Gerência de Informática para os colaboradores da Fundação? Como o sistema conecta as áreas da empresa, gerando maior eficiência da equipe interna?

WAGNER FERREIRA: As áreas da empresa interagem de forma resoluta para a entrega do serviço. Desde a entrada da demanda até a resposta final, todas as áreas estão integradas

através dos nossos sistemas, com atenção especial aos registros do atendimento de Participantes e Assistidos conectando-os aos colaboradores. Se, por acaso, uma demanda gerou dado conflitante, a área responsável pelo processo na fase seguinte consegue alertar a ponta de que a execução ficou pendente. Tudo se encaixa nos quadrantes sequenciais. Até no alerta de cores para aviso de prazo o sistema auxilia toda a equipe TELOS.

Cabe a área de TI, além de oferecer suporte e apoio, o papel de fazer os sistemas funcionarem, após o bom planejamento, que inclui orçamento anual aprovado e a resposta para a questão: o que esta nova ação trará de benefício ao meu público? Isto porque uma das importantes funções da Gerência de Informática é alinhar a disponibilidade dos serviços com as necessidades internas da Fundação, sem nunca deixar de ter em mente que o primordial é atender à necessidade dos Participantes e Assistidos e proteger seus dados.

EM LINHA: A Fundação irá completar 45 anos e vemos comentários de que a TELOS se modernizou na última década. Temos, inclusive, relatos de percepção de avanços tecnológicos. Olhando exclusivamente para os Assistidos, sem acesso a ampla rede tecnológica, de que forma este

público também pode aproveitar dos serviços apresentados?

WAGNER FERREIRA: Nos últimos anos, a TELOS proporcionou maior autonomia a Participantes e Assistidos ao ampliar tanto os canais de acesso quanto os serviços prestados de forma ativa. Através do APP TELOS (aplicativo para celular) ou da área de Autoatendimento do site, bem como nos e-mails (enviados para quem tem endereço de e-mail cadastrado no sistema da Fundação), todos conseguem acompanhar, de forma rápida e eficaz, a rotina da Fundação com informações e comunicados institucionais. Nossa expectativa é estarmos prontos, no curto prazo, para que todos os processos na TELOS sejam realizados de forma digital, facilitando o dia a dia de Participantes e Assistidos.

Em tempos de isolamento social, lembro que a TELOS tem em seu site o Curso e-learning de Educação Financeira e Previdenciária. São apenas 10 módulos, com testes para mudança de tema.

Aos Assistidos que não possuem habilidade ou mesmo acesso a um serviço móvel que absorva as novas tecnologias ofertadas, a recomendação é que peçam a um filho(a), neto(a), sobrinho(a) que acesse o site da TELOS para se inteirar de novidades e serviços prestados. Com o tempo, acredito que mesmo os mais resistentes à tecnologia vão se render ao perceber que, mesmo

sem interferência de terceiros, conseguem dispor de serviços a um ou dois cliques na tela. Com a pandemia, isso acelerou bastante.

Por questão de segurança de dados, não é recomendável expor a senha URA (a senha chave de acesso aos dados sigilosos) a desconhecidos. Em ambientes comercial, como as conhecidas “lan houses”, a atenção deve estar ao redor, no espaço físico. Preste atenção, por exemplo, se, ao digitar a senha, tem alguém observando os toques no teclado.

EM LINHA: Por falar em segurança, como a tecnologia utilizada na Fundação assegura o completo sigilo dos dados pessoais nos sistemas existentes? De que forma, como gestor de TI, você enxerga o compromisso da segurança de dados sem risco de vazamento da informação?

WAGNER FERREIRA: A Fundação sempre enxergou a segurança como um portal sagrado. Durante todos esses anos, a TELOS, sempre atenta à legislação, monitorou os processos de forma a atender aos requisitos regulamentares.

As informações pessoais dos Participantes são coletadas e guardadas de acordo com padrões rígidos de segurança e confidencialidade. Em nosso sistema, todas as informações dos usuários são coletadas por meios éticos e legais e trafegam de forma segura por meio do processo de criptografia padrão da Internet.

No âmbito interno, a Gerência de Informática tem na gestão de risco do Sistema de Gestão da Qualidade TELOS, certificado pela Norma ISO 9001: 2015 e semestralmente auditado pela Associação Brasileira de Normas Técnicas - ABNT, processos voltados justamente a Segurança e a Guarda dos Dados da Fundação. A segurança dos dados protege a informação de diversas ameaças e garante a continuidade dos negócios, a integridade e a disponibilidade dos dados. O acesso às informações coletadas e transmitidas pelos Participantes e Assistidos está restrito apenas aos colaboradores autorizados para o uso adequado dessas informações. Os colaboradores são cientes de que, se

utilizarem indevidamente dessas informações, ferindo a Política de Privacidade existente na TELOS, estarão sujeitos às penas da lei.

EM LINHA: E para o futuro próximo, o que vem de novo? O que a TELOS está planejando para facilitar ainda mais o acesso de Participantes e Assistidos aos serviços da Fundação, sem necessidade de intermediários?

WAGNER FERREIRA: No passado, Tecnologia e Comunicação eram tratadas como despesas, mas agora são vistas como investimento. Além das reuniões virtuais com os colaboradores, Conselho Deliberativo e Fiscal e com Participantes e Assistidos, está avançando muito a digitalização dos processos. Adianto que em breve a infraestrutura de TI em conjunto, com área de comunicação, irá permitir a Participantes e Assistidos acesso mais claro e objetivo, com recursos didáticos como infográficos, tabelas e lâminas informativas, na área de Autoatendimento do site.

Wagner é pós-graduado em Segurança da Informação pela UniRio e graduado em Engenharia de Sistemas pela UERJ.



Com a palavra, HOMERO SODRÉ, aposentado do PBD

■ Homero Sodré embalou a banda “yêyêyê”, confiou na segurança da TELOS se aposentando pelo Plano de Benefício Definido - PBD e, ao acaso, descortinou um novo mundo por meio do vinho. A gratidão pelos 70 anos plenamente vividos também se faz presente na atuação na área de tecnologia da Embratel.

Quer uma dica? Senta no sofá, pega uma taça de vinho e conheça mais o “Protagonista da Nossa História”!

Carioca da gema, filho único, nascido e criado no Rio de Janeiro, de onde nunca saiu, Homero é de origem humilde. Morou na Lapa e na Glória, bairros próximos ao centro da cidade, onde os pais trabalhavam. Quando garoto estudou na ACM (YMCA), Associação Cristã de Moços.

“Lá havia colégio de 1º e 2º graus, onde adquiri o gosto pelo estudo, pelo esporte (natação) e pela música. Foi a época áurea da bossa nova e do jazz, seguida pela beatlemania! Como muitos dos jovens de então, aprendi violão e tive minha banda de yêyêyê, cantando e tocando em bailes e festas da região mais tarde, cheguei a me apresentar, com meu filho adolescente, em alguns eventos culturais da Embratel!”

Homero também era adepto da natação e revela com entusiasmo: “até os 40 anos, participei da equipe de natação da Embratel, tendo participado de algumas edições do Jotel e outras competições”.

O ENCONTRO DO AMOR

Numa destas festas com a banda de “yêyêyê”, no final de 1968, Homero conheceu a esposa Jocelen.

Casados há 48 anos, tiveram o único filho, Clay Luciano, publicitário e empresário, casado há 23 anos com a médica Carla. “Ela é nossa filha de coração, e eles nos deram nosso bem mais precioso, nossa neta Júlia, estudante de Economia. Moramos todos na Barra da Tijuca, Zona Oeste do Rio de Janeiro”.

VIDA PROFISSIONAL

“Trabalho desde os 16 anos e aos 19 ingressei por concurso na Embratel, como Operador de Telex Internacional, dias antes do início da operação da Estação Terrena de Tanguá, quando a nossa empresa iniciou sua trilha de sucesso e excelência! A proximidade com os fascinantes equipamentos e o contato com a tecnologia me motivaram a escolher a Engenharia de Telecomunicações como profissão”.

Formado na Universidade Federal Fluminense (UFF) em meados de 1975, Homero foi logo reclassificado e transferido para o então Laboratório de Eletrônica da DE, onde desenvolveu sua carreira, chegando a Chefe de Seção e Chefe da Divisão.

“O laboratório, anos depois, foi deslocado para a DN e sempre foi referência no estado-da-arte de instrumentação de medição e no gerenciamento dos processos de manutenção técnica da Embratel. Ali, tive a oportunidade de conhecer e interagir com todos os Distritos de Operações e alguns subdistritos, bem como prestar serviços para todas as áreas técnicas de diversas diretorias”.

O Laboratório de Eletrônica foi também polo pioneiro de desenvolvimento de equipamentos e dispositivos eletrônicos, com várias patentes registradas.

Em 1980, a antiga estatal criou o Projeto Ciranda, primeira comunidade (tele)informatizada do Brasil, na qual Homero estava presente, atuando ao lado de outros profissionais da Embratel.

“Fui Coordenador de Manutenção do famoso Projeto Ciranda”. Em 1990, me transferi para o NIDN, órgão de gerenciamento de informática, onde assumi uma das Gerências do SPS - Sistema de Prestação de

Serviços, contribuindo com a experiência e a vivência acumuladas até então, para a definição de processos e rotinas operacionais”.

Em 1994, de volta ao Laboratório, reintegrado à DE, Homero trabalhou na reformulação do mesmo, depois transformado no CRT - Centro de Referência Tecnológica.

A DIFÍCIL DECISÃO PELA APOSENTADORIA

Em 1997, Homero decidiu deixar a Embratel, na última turma do Programa de Demissão Incentivada - PDI, e se aposentou formalmente alguns meses depois. *“Foi uma decisão difícil, mas acertada. Contei com a ajuda da empresa, que ofereceu cursos, orientados pelo Sebrae, para todos que optaram por um novo caminho em suas vidas. Fiz o curso de consultoria, que foi fundamental para o sucesso em minha nova vida profissional”.*

Durante cinco anos, Homero prestou consultoria à própria Embratel e, em paralelo, não parou e se preparou para novos desafios em novas áreas de conhecimento.

A SEGURANÇA DA TELOS

“Sou fundador da TELOS, na qual sempre acreditei e confiei. A segurança proporcionada pela Fundação me deu tranquilidade

para desenvolver e consolidar minha nova profissão”.

Homero revela que nos momentos difíceis e de insegurança, *“minha família e a TELOS foram meu porto seguro”.* Os resultados apresentados pela Fundação são percebidos por Homero. *“Nestes últimos anos, o bom desempenho da carteira do PBD nos tem proporcionado conforto financeiro invejável e muito boa qualidade de vida, um destaque no cenário das Fundações de Seguridade brasileiras”.*

DESCORTINANDO UM NOVO MUNDO

Os primeiros hobbies de Homero foram as viagens, pelo Brasil e pelo mundo, além de campismo organizado. Durante 20 anos, nas férias e feriados, ele viajou frequentemente, com a família e grupos de amigos, a maioria das vezes se hospedando em unidades do Camping Clube do Brasil CCB (do qual foi Diretor Nacional por dez anos), de Norte a Sul no Brasil, EUA, Canadá e Europa. *“Um lazer de qualidade, contato com a natureza, ambiente familiar, mantida a privacidade e de ótimo custo-benefício”.*

Em novembro de 1998, levado pela esposa e um amigo do CCB, Homero assistiu uma

palestra-degustação de vinhos. A partir de então tudo se transformou.

“Descortinou-se um novo mundo, pois, além do prazer sensorial proporcionado pelo vinho, vi que, por trás de uma garrafa, há muita história, tradição, cultura, técnica e toda uma atuante e dinâmica atividade artesanal, industrial, comercial e econômica, englobando desde os mais simples rótulos coloniais até os exclusivos néctares do mercado de luxo”.

Imediatamente veio a dedicação ao estudo intenso e contínuo do assunto, inicialmente na ABS - Associação Brasileira de Sommeliers, onde frequentou vários cursos, sendo aluno, monitor e, desde 2005, professor.

“Nossas viagens passaram a ter foco nas inúmeras regiões produtoras do mundo, visitando tecnicamente, desde então, centenas de vinícolas, em vários países. De hobby a profissão, desde 1999, presto consultoria e treinamento a importadores e outras empresas do setor e, em 2000, me associei a amigos na AL Turismo e Viagens, para desenvolver e conduzir roteiros de vinho e gastronomia para grupos de apreciadores, atingindo a cerca de 200 roteiros realizados com sucesso até hoje”. Atualmente, Homero é

curador do projeto Enoturismo com Especialistas, na agência Turicenter Flytour e organiza em média dez roteiros por ano.

“Esta experiência me levou a assumir, há cinco anos, o ensino do Enoturismo no Curso de Extensão em Wine Business da FGV Management. Em paralelo, face à presença constante, como palestrante e visitante, em eventos, feiras e concursos do setor, passei a atuar no Jornalismo Especializado, mantendo, por cinco anos, uma coluna mensal na revista Vinho Magazine, de São Paulo, e, por igual período, uma coluna semanal no extinto Jornal do Commercio, do Rio de Janeiro, além de contribuir, até hoje, para outras publicações. Sou Delegado para o Brasil da Federação Internacional de Jornalistas e Escritores sobre Vinhos e Destilados - Fijev, com sede em Paris. Participei como jurado de diversos concursos internacionais de vinhos no Brasil, em Portugal, na Itália e na Romênia, e obtive algumas qualificações adicionais, como as de Embaixador Credenciado de

Vinhos de Bordeaux e de Especialista em Vinhos do Porto”.

A SOLIDARIEDADE

“De 2003 a 2007, eu e minha esposa participamos intensamente de projetos sociais da nossa instituição religiosa, o Centro Espírita Maria Angélica, de orientação Kardecista e com unidades assistenciais em duas comunidades da Zona Oeste. Hoje apenas apoiamos financeira e materialmente, pois desde 2007, ela assumiu a cadeira de Enologia, Aperitivos e Drinks dos cursos de Gastronomia e Hotelaria da Universidade Estácio de Sá, com conseqüente redução do nosso tempo disponível”.

GRATIDÃO

Alegre e comunicativo, Homero procura estar sempre de bem com a vida. *“Agradeço, diariamente, a bênção de ter tido a oportunidade de me desenvolver como ser humano, construir uma família harmônica e feliz, ter contribuído para a nossa Pátria, através do trabalho na Embratel e conquistar sólidas amizades ao longo da minha existência.”*

O EM LINHA também quer conhecer sua história. Envie seu relato para cat@telos.org.br com o assunto “PROTAGONISTA DA NOSSA HISTÓRIA – Jornal EM LINHA TELOS”.

Cenário Econômico e Foco na Segurança

Cenário econômico do 1º semestre de 2020

O semestre que passou foi extremamente desafiador e complexo para a economia mundial. No começo de 2020, havia otimismo com o crescimento da economia americana e a aceleração da brasileira. Porém, também havia sinais preocupantes vindo da China, onde a pandemia de COVID-19 começava. Inicialmente, os governos e os mercados marginalizaram o risco deste evento, acreditando que seria semelhante ao ocorrido com a SARS, em 2002, que se concentrou na China. Porém, no fim de fevereiro, começou a ficar claro que desta vez seria diferente, pois diversos países estavam sendo impactados - naquele momento, principalmente a Itália.

A partir de então, o vírus se espalhou rapidamente e as autoridades sanitárias se viram obrigadas a recorrer ao isolamento social, que passou a ser visto como única defesa contra o coronavírus naquele primeiro momento. Com essas medidas, as economias foram rapidamente desligadas, com toda a atividade considerada não essencial, como comércio, fábricas, escritórios, entretenimento, sendo interrompida. Esses fechamentos geraram consequências nas economias, que apresentaram quedas históricas em diversos indicadores, como PIB, vendas de varejo e produção industrial. Como exemplos, as quedas

de 17,1% da produção industrial da Zona do Euro e de 14,7% nas vendas de varejo nos EUA em abril. No Brasil, os impactos foram severos, com quedas, no mesmo mês, de 16,8% das vendas de varejo e de 18,8% da produção industrial.

O desemprego saltou em diversos países, tornando-se um fator muito preocupante. Nos EUA, a taxa de desemprego estava nos menores patamares de muitos anos, mas saltou de 3,5% em fevereiro para 14,7% em abril. Os governos se viram obrigados a lançar grandes pacotes de ajuda, aumentando muito o gasto público. Do lado positivo, com a queda do consumo, a inflação também teve uma queda forte e rápida, e com isso os bancos centrais puderam reduzir ainda mais suas taxas de juros, buscando frear a queda da atividade e dando liquidez ao mercado.

Aos poucos, os países buscam reduzir o contágio do vírus e melhorar o combate à doença, além de adaptar suas cadeias produtivas à nova realidade, chamada de “novo normal”. Os piores meses para as economias foram os de março a maio, notadamente abril, que sofreu com o impacto máximo da pandemia e das medidas de isolamento social. Os países avançados começaram a reabrir suas economias gradualmente, e a atividade tenta se recuperar. Ainda é cedo para avaliar se essa recuperação será rápida, em “V”, ou lenta, em “U”, como dizem os

economistas. E existe o grande temor de uma segunda onda da pandemia, que para alguns pode ser ainda mais devastadora do que a primeira, eliminando a ainda fraca recuperação.

Os mercados, porém, estão com um otimismo cauteloso, e muito das perdas de março e abril foi recuperado. A expectativa é que, se ocorrer uma segunda onda, ela será mais fraca do que a primeira, com os países e sociedades mais preparados para enfrentá-la. E existe também a esperança de uma vacina, pois, apesar do processo de desenvolvimento ser lento, existem hoje centenas de laboratórios totalmente focados neste objetivo. Assim, o mercado acredita que o segundo semestre será desafiador, mas deve ser de melhora.

Segundo Eduardo Brito, Gerente de Investimentos da TELOS, *“No Brasil, a economia sofreu um forte tobo assim como no resto do mundo. A expectativa é de uma queda de 5-7% do PIB, mas ainda existe muita incerteza. Muitas empresas e famílias estão com dificuldades. O governo implementou um pacote de ajuda, mas a questão é que existe muito pouco espaço fiscal para aumentar o gasto. O real se desvalorizou fortemente em relação ao dólar, junto com as outras moedas dos países emergentes. Do lado positivo, a inflação está baixa, mesmo com a desvalorização da moeda, e com isso o Banco Central conseguiu reduzir ainda mais a taxa Selic, que agora está em 2,25% ao ano. A aprovação da Lei do Saneamento, em junho, é um marco para o setor e pode atrair novos capitais para o país. A Lei do Saneamento faz crescer a expectativa de aprovação de outras reformas, tal como a tributária, e gera esperança de que o segundo semestre se apresente positivo, com a volta dos investimentos, do consumo e do crescimento”*.

Foco na segurança dos investimentos

Após alguns meses de enfrentamento à disseminação do coronavírus pelo mundo, os efeitos negativos da pandemia, em relação ao funcionamento das economias e os resultados dos investimentos, têm sido significativos.

No momento em que milhares de empresas fecham suas portas, trabalhadores perdem seus empregos e mercados financeiros registram fortes perdas, a previdência privada tem mais uma oportunidade de reforçar sua importância.

A TELOS tem a importante missão de gerir as reservas

de longo prazo de colaboradores e ex-colaboradores das Patrocinadoras, suplementando aposentadorias e pensões para milhares de famílias. *“Pagamos, mensalmente, mais de R\$ 33,5 milhões em benefícios aos nossos Assistidos. Nossa situação é estável, e o pagamento dos benefícios está assegurado”*, afirma Eduardo Brito.

Para isso, a TELOS investe os recursos com prudência e segurança, e foca na rentabilidade a longo prazo. As parcelas de Benefício Definido dos Planos permanecem em equilíbrio. Os Fundos de Renda Fixa de Baixo Risco do PCV I têm, no acumulado do ano até o final de junho de 2020, retorno de +1,58% e +1,54%. Apesar de ligeiramente aquém de 100% CDI, este resultado está muito acima da queda da bolsa (a variação do índice IBrX 50 é de -17,76% no mesmo período), por exemplo. Já os Fundos de Renda Fixa de Médio Risco do PCV I têm, no acumulado do ano até o final de junho de 2020, retorno de +2,78% e +4,44%, significativamente superior a 105% CDI.

Numa perspectiva de mais longo prazo, como deve ser o foco, nossos resultados também são positivos. A rentabilidade dos Fundos de Renda Fixa de Baixo Risco do PCV I no acumulado de três anos até o final de junho 2020 é de + 19,05% e + 18,92%, versus + 19,43% de 100% CDI. A rentabilidade dos Fundos de Renda Fixa de Médio Risco do PCV I é de + 23,41% e + 33,85%, versus + 20,49% de 105% CDI. O Fundo de Renda Variável do PCV I no mesmo período tem, no acumulado, rentabilidade de + 47,88%, versus +47,47% do IBrX 50.

Eduardo Brito ressalta que a queda nas taxas de juros no Brasil e no mundo e as incertezas da crise atual são grandes desafios. *“Devemos buscar alternativas para melhor rentabilizar os recursos geridos, mas sem perder de vista que nossos objetivos são segurança, liquidez e rentabilidade, no médio e longo prazo”*.

Fique tranquilo. Especialmente nestes dias, a equipe da Fundação acompanha ainda mais de perto os investimentos. Mas não hesite em contatar a TELOS para dúvidas: cat@telos.org.br

Adesão Bradesco Saúde

Mais de 80% dos Assisitidos PBD já deixaram a AMAP. Com mais de 3.500 carteirinhas enviadas, Assisitidos do PBD que aderiram ao novo Plano estão utilizando a ampla rede credenciada

■ A tranquilidade com a cobertura completa, seguindo o rol mínimo da Agência Nacional de Saúde - ANS e sem limites de consulta por ano, ofertada pela Claro através da Bradesco Saúde, gera maior assistência de saúde nas regiões de todo o Brasil. No plano de saúde TOP, por exemplo, a rede credenciada chega a ser dez vezes maior que a rede do plano de saúde AMAP, operacionado pela PAME em algumas regiões. Isto significa em bem-estar de não ter dificuldade para encontrar médicos, clínicas e hospitais credenciados. Além de oferecer planos com reembolso e eliminar os riscos de coparticipação de custos altos e imprevisíveis, o Assisitido do Plano de Benefício Definido - PBD tem agora ciência do quanto vai pagar todo mês.

A presença nacional da Bradesco Saúde apresenta na rede referenciada (credenciada) mais de 32,6 mil consultórios e clínicas especializadas, mais de 3,3 mil hospitais e

prontos socorros e mais de 10,6 mil serviços de diagnósticos.

A TELOS, ciente de que a procura dos Assisitidos do PBD, usuários da AMAP, por adesão ao novo plano de saúde iria ser grande, reestruturou os serviços disponíveis na URA telefônica implementando um número exclusivo (7) para atendimento sobre o tema, aumentou o número de atendentes e criou um canal de relacionamento por meio de e-mail exclusivo sobre o tema: atendimento.novoplano@telos.org.br

“Para atender a grande demanda que iria surgir com a mudança do plano de saúde, diante da ausência de atendimento presencial devido ao COVID-19, aumentamos a equipe e intensificamos os atendimentos nos canais digitais e telefônicos com objetivo de levar o maior número de informações sobre o assunto aos Assisitidos do PBD e esclarecer suas dúvidas”, ressalta a Gerente de Relacionamento da TELOS, Thaís Mendonça.

Para os mais conectados, a Fundação incorporou nova funcionalidade ao APP TELOS, a possibilidade de envio do Termo de Transação. E no início de junho, lançou, de forma excepcional, o novo canal de comunicação e atendimento WhatsApp TELOS, ainda exclusivo para recebimento dos termos.

Para saber mais sobre o tema, a Fundação lembra que na área de Autoatendimento do site estão centralizadas todas as informações sobre os planos da Bradesco Saúde, bem como todos os comunicados e “lives” informativas que foram realizadas para esclarecer dúvidas sobre o processo de mudança de plano de saúde dos Assisitidos do PBD. A Fundação ressalta que o prazo para adesão termina em 31 de agosto de 2020.

Importante destacar que a adesão a qualquer plano de saúde da Bradesco oferecido no Termo de Transação não desvincula ninguém do PBD, que continuará sendo administrado pela TELOS com a responsabilidade e seriedade de sempre, garantindo a concessão e pagamento de benefícios de natureza previdenciária através da gestão eficaz dos recursos aportados.

A saúde, a satisfação e o bem-estar dos Participantes e Assisitidos é importante para a Fundação.

Excelentes resultados do PBD novamente favorecem Participantes e Assistidos

Valor do Benefício Temporário foi atualizado em maio

■ Um ano após o início do pagamento do tão esperado Benefício Temporário, fruto da destinação da reserva especial gerada pelo excedente de superávit do Plano de Benefício Definido – PBD, a TELOS mais uma vez traz uma nova rodada de boas notícias sobre o tema: **o aumento de 10,81% deste valor.**

Com o percentual do primeiro reajuste, o Benefício Temporário do Plano representa **49% do valor do benefício mensal TELOS** pago aos Assistidos do PBD na folha de pagamento do dia 31 de maio de 2020, com a rubrica “BENEFÍCIO TEMP RESERVA ESPECIAL”.

A TELOS lembra a todos que, de acordo com o Regulamento do

Plano, o pagamento do Benefício Temporário está previsto para acontecer até maio de 2022, sendo o reajuste realizado anualmente, conforme estipulado no documento aprovado pela Superintendência Nacional de Previdência Complementar - Previc.

“A boa notícia é resultado de uma concepção estratégica bem-sucedida na administração da Fundação. Para alcançar os excelentes resultados, trabalhamos com um sólido modelo de gestão com foco na eficiência do retorno de seus investimentos, respeitando o nível de riscos assumidos para a obtenção deste retorno, sem esquecer do compromisso da satisfação dos nossos Participantes e Assistidos”, afirma

Carlos Alberto Tavares de Almeida, Diretor de Seguridade da TELOS.

A Fundação lembra que resultado passado não é garantia de resultado futuro e, com o comprometimento de sempre, continuará trabalhando para que os resultados positivos apresentados nos últimos 16 anos continuem a ser contabilizados de forma segura. A vitória apresentada é fruto do esforço diário em busca do melhor desempenho para os que confiaram a segurança do futuro na gestão dos recursos por meio da entidade e estão juntos à TELOS em quase 45 anos de história, a ser comemorados dia 1 de agosto de 2020.

CORONAVÍRUS COVID-19

Medidas durante a pandemia

■ De forma ativa, a TELOS se esmerou em auxiliar Participantes e Assistidos diante da pandemia e consolidou a eficiência da gestão.

A TELOS está agindo com rapidez e tomando todas as medidas cabíveis e recomendadas pelas autoridades de saúde, a fim de minimizar os riscos e ameaças advindos da propagação do coronavírus (COVID-19).

Ao adotar o regime de home office a partir de 16 de março, a Fundação percebeu que a nova forma de trabalho remoto superou as expectativas. A governança, pautada na transparência, equidade e responsabilidade corporativa, permaneceu alinhada à visão de longo prazo e assegurou um desempenho com resultados sustentáveis mesmo diante da pandemia. Logo no início da quarentena, a TELOS realizou a primeira reunião virtual com os membros do Conselho Deliberativo.

A Fundação manteve o compromisso de honrar as obrigações com a mesma pontualidade e qualidade de sempre. A TELOS, de maneira satisfatória, deu sequência à execução dos serviços prestados e foi além nas medidas praticadas na quarentena. A contínua preocupação com a satisfação e o bem-estar de todos se fez presente.

Segundo Carlos Alberto Tavares de Almeida, Diretor de Seguridade, *“não precisamos interromper nenhuma atividade e alguns projetos e serviços estão andando até mais rápido, estamos ainda mais produtivos. A*

pandemia veio acelerar significativamente os processos – queimou etapas e quebrou resistências”.

Os canais de comunicação da TELOS permanecem disponíveis: site, APP TELOS e central telefônica URA (voz eletrônica, sem a participação das atendentes). Participantes e Assistidos puderam continuar a esclarecer dúvidas pela Central de Atendimento, pelo e-mail cat@telos.org.br, pelos telefones (21) 2121-6900 e 0800-970-6900 e pelo Fale Conosco, que fica disponível no site. O serviço de Autoatendimento também segue operante e com a segurança necessária, tanto no APP TELOS quanto no site (como mostra a entrevista com o Gerente de Informática da TELOS).

Com o olhar atento em Participantes e Assistidos a TELOS considerou, ao mapear os serviços prestados entre as ações para a continuidade de suas operações:

- » **Suspender temporariamente o recadastramento de pensionistas durante o período de quarentena. Assim que o risco de transmitir ou pegar o vírus diminuir a TELOS informará sobre as regras para realizar o recadastramento 2020.**
- » **Permitir a entrada na aposentadoria e pensão de forma totalmente digital por e-mail. A documentação necessária para dar entrada no requerimento do benefício da TELOS passou a poder ser enviada de forma digital para o e-mail cat@telos.org.br, sem necessidade de envio pelos correios.**

- » Permitir a solicitação de alteração ou suspensão de contribuição da TELOS de forma totalmente digital pelo e-mail cat@telos.org.br
- » Permitir a concessão de empréstimo por e-mail. A documentação necessária para dar entrada no empréstimo da TELOS passou a poder ser enviada de forma digital para o e-mail cat@telos.org.br
- » Oferecer a oportunidade dos Participantes e Assistidos suspenderem as parcelas de empréstimos por três meses. A medida estabeleceu que as solicitações fossem feitas até o quinto dia útil do mês pelo e-mail cat@telos.org.br para que a suspensão ocorra no próprio mês. Em junho, a TELOS ampliou o prazo para quatro meses.
- » Possibilitar a renovação de empréstimo para diminuir o valor da prestação mensal mesmo sem o pagamento do número mínimo de prestações necessárias e de limite disponível, após solicitação da ASASTEL, em junho.
- » Permitir, aos Assistidos dos dois Planos, o adiantamento de 50% do Abono Anual, tradicionalmente pago em novembro. A medida entrou em vigor em julho. O pedido de antecipação, exclusivo para 2020, deve ser realizado pelo Assistido **na área de Autoatendimento do site**. Pedidos realizados até o dia 15 do mês serão pagos ao Assistido no Demonstrativo de Pagamento mensal do mesmo mês. Solicitações oficializadas a partir do dia 16 serão acatadas no mês subsequente. Caso o Assistido não faça a solicitação, o adiantamento será realizado no final de novembro. O novo procedimento, em fase interna de avaliação, foi implementado logo após solicitação da ASASTEL, em junho.

Além disso, para que você não fique sem saber o que está acontecendo na entidade ou como a TELOS está enfrentando a situação, a área de comunicação desenvolveu um canal especial sobre o coronavírus, pois informação e transparência é o compromisso da Fundação. Nele, são

publicados vídeos e comunicados periódicos sobre as medidas adotadas e sobre evolução e os desdobramentos do cenário atual e seus impactos sobre os investimentos. O conteúdo está sendo divulgado no site da entidade.

Durante os últimos quatro meses, mesmo distante, a TELOS continuou próxima dos Participantes e Assistidos.

“Vivemos um momento muito delicado em que precisamos de equilíbrio e foco. Boas decisões só ocorrem quando temos informações seguras e confiáveis”, alerta Thaís Mendonça, Gerente de Relacionamento da TELOS. Por isso, acompanhe de perto o Canal Coronavírus do site e todos os comunicados da entidade. [#estamosjuntosmesmodistantes](#).

Mapeamento COVID-19 Previc

A Superintendência Nacional de Previdência Complementar solicitou às Entidades Fechadas de Previdência Complementar o envio de informações acerca de aspectos relacionados a governança, investimentos, liquidez, solvência, administração dos planos de previdência e outros dados julgados importantes para avaliação do funcionamento das entidades durante a pandemia.

Ao analisar o resultado do estudo, a Fundação, entre as 159 entidades de patrocínio privada que responderam ao questionário, pode, mais uma vez, constatar que o vírus, com potencial de atingir a saúde física e mental dos brasileiros, está longe de ameaçar o equilíbrio e a solidez da TELOS. De forma transparente, divulgamos mensalmente no site o Relatório Mensal de Gestão apresentando o “raio x” da entidade.

A TELOS, ao buscar o bem-estar de seus colaboradores, tem uma equipe interna com o papel de analisar os impactos da pandemia, a manutenção do “home office” e as medidas necessárias para o retorno dos colaboradores ao “novo normal” monitorando quando e como será feito o processo.

Para conhecer o panorama das Entidades Fechadas de Previdência Complementar Acesse o [Resultados Formulário COVID-19](#)

Renovação garante mais recursos e prazo para quitar

Participantes e Assistidos da TELOS têm a oportunidade, se assim julgarem necessário, de renovar empréstimos adquiridos sem quitar todas as prestações devidas para solicitar uma nova quantia. As renovações, tratadas como novas concessões, garantem mais recursos no bolso e aumentam o prazo para pagamento.

Consulte seu limite e faça uma simulação no site

O simulador de empréstimo, disponível na área de AUTOATENDIMENTO DO SITE, possibilita o conhecimento do limite disponível e visualizar a possibilidade de renovar o crédito.

A regra para nova aquisição, de fácil domínio, tem um componente primordial: a relação direta da quantidade de meses de pagamento agendada no momento da solicitação do empréstimo com o número de parcelas quitadas, a saber:

RENOVAÇÃO EMPRÉSTIMO TELOS	
Prazo de pagamento	A partir de
12 MESES	3 (três) prestações pagas
18 MESES	4 (quatro) prestações pagas
24 MESES	5 (cinco) prestações pagas
36 MESES	6 (seis) prestações pagas

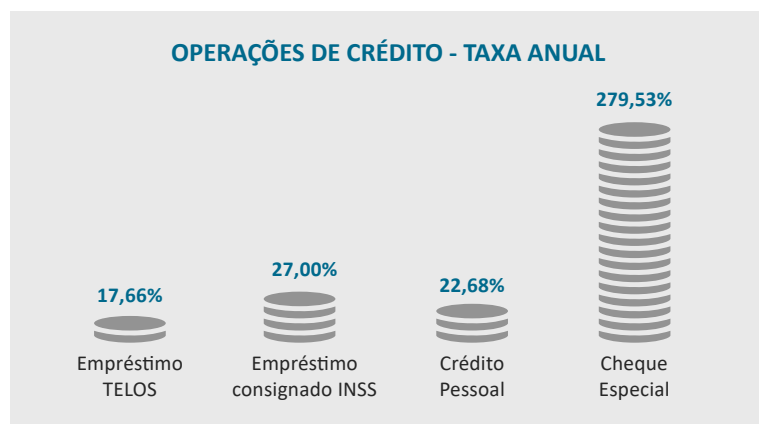
Para renovar, é necessário o envio da documentação para o e-mail institucional da TELOS cat@telos.org.br.

A documentação necessária para renovação é:

- » **Na primeira fase:** Termo de Adesão a Contrato de Mútuo e Confissão de Dívida – datado e assinado (assinatura idêntica ao Cartão de Assinatura);

- » **Na segunda fase:** Formulário de Confirmação de Empréstimo (FCE) – datado e assinado (assinatura idêntica ao Cartão de Assinatura), se a solicitação for feita via Central de Atendimento TELOS (CAT), ou por meio eletrônico via internet.

Caso o Participante ou Assistido não solicite novos valores e opte apenas por estender o prazo para pagamento, o valor da prestação mensal ficará menor. É importante lembrar que o custo de um empréstimo da Fundação é muito menor do que o de bancos, de cartão de crédito ou de crediário. Compare abaixo os dados de 2019:



Com a isenção do IOF, o empréstimo da Fundação ficou com um custo ainda menor

Além disso, em cumprimento ao Decreto nº 10.414/2020, publicado no Diário Oficial em 3 de julho, a TELOS reduziu a zero as alíquotas do Imposto sobre Operações Financeiras (IOF). Essa iniciativa do governo federal, para conter o impacto econômico da pandemia da COVID-19, está prevista para durar até outubro de 2020.

BOM PARA VOCÊ, MELHOR PARA TODOS

TELOS flexibiliza empréstimo em tempo de isolamento COVID-19

Voltada para o bem-estar financeiro dos Participantes e Assistidos a TELOS acatou a solicitação da Associação dos Participantes e Assistidos da TELOS - ASASTEL de possibilitar a suspensão da amortização das parcelas de empréstimo por até quatro meses e eliminar o prazo de carência para renovação do crédito, com o objetivo de dilatar o prazo de empréstimo inicialmente contratado, com a consequente redução da parcela.

Assim, solicitações de renovação de empréstimo com **contratos vigentes até 19 de junho de 2020**, sem disponibilização de recursos financeiros, estão sendo acatadas mesmo que ainda não tenha sido realizado o pagamento do número mínimo de prestações previstas nas normas detalhadas no texto.

“A opção para suspender as prestações por até quatro meses e renovação de empréstimo mesmo que ainda não tenha sido realizado o pagamento do número mínimo de prestações previstas nas normas de empréstimos tem como objetivo ajudar na preservação do fluxo de caixa de Participantes e Assistido, e atenuar possíveis impactos negativos que eles e seus familiares possam sofrer no orçamento devido à pandemia do coronavírus”, afirma Flávio Marcílio, Gerente Financeiro da TELOS.

Para a solicitar a suspensão da amortização das parcelas de empréstimo por até quatro meses e renovação de empréstimo sem pagamento mínimo de prestações, basta enviar um e-mail para cat@telos.org.br

TELOS

Auxílio funeral e indenização para casos de morte acidental

■ A TELOS, por meio do Grupo Assure, oferece a cobertura de uma Apólice Coletiva de Assistência Funeral gratuitamente a Participantes e Assistidos (Aposentados e Pensionistas) inscritos até **17 de março de 2003**. Mesmo após o falecimento do Participante/Aposentado TITULAR, o(a) cônjuge/companheiro continua a fazer parte da Assistência Funeral, virando pensionista TELOS.

Na Assistência Funeral está inclusa uma indenização aos beneficiários em caso de Morte Acidental no valor de R\$ 1.389,83. O pagamento dessa indenização é acionado

diretamente pela seguradora quando acionada e confirmado a causa mortis por MORTE ACIDENTAL.

Os inscritos na TELOS após a data limite mencionada (17/03/2003) poderá fazer a contratação de uma ASSISTÊNCIA FUNERAL, juntamente com a adesão a um Seguro de Vida por faixa etária.

Para obter informações sobre como adquirir a Assistência Funeral para o titular e dependentes após aderir ao seguro de vida, entre em contato com a consultora do grupo Assure, Bárbara Simon, através do número (21) 2121-6937 ou e-mail: assure3@telos.org.br

Como retomar o controle de suas finanças em momento de crise

#querosabermais sobre como evitar aperto financeiro



■ Uma pesquisa da Confederação Nacional do Comércio de Bens, Serviços e Turismo (CNC) mostrou que o percentual de famílias com dívidas no país atingiu, em março, o patamar recorde de 66,2%, enquanto a fatia de famílias inadimplentes alcançou a marca de 25,3%. Ou seja, um em cada quatro grupos familiares está com contas ou prestações atrasadas.

Mais do que uma questão relacionada à atual crise, esses números dizem bastante sobre a gestão financeira do brasileiro que aparece, em levantamentos internacionais, como um dos povos que menos poupa no mundo, considerando todas as classes sociais.

Com a pandemia de coronavírus, os problemas financeiros de muitas pessoas foram agravados. Alguns perderam parte da renda, outros, ela inteira. E quem, mesmo tendo a felicidade de não ter passado por isso, continua tendo dificuldades para manter as contas em dia? Especialistas garantem que, tendo uma vida financeira organizada e foco em poupar, situações como essas são atenuadas.

A atual situação reforça a importância de se ter uma reserva de segurança que permita ficar, pelo menos, seis meses sem renda (isto sem falar nas reservas para o longo prazo que têm o objetivo de garantir uma aposentadoria tranquila). A

instabilidade econômica em nosso país contribui para esse quadro, mas os hábitos de consumo excessivo do brasileiro são muito prejudiciais, gerando problemas constantes, mesmo entre aqueles que ganham bem.

O primeiro (e talvez maior) passo é organizar a vida financeira. Ou seja, saber exatamente quanto se recebe e onde – e quanto – se gasta. Uma dica para começar é anotar ao longo da semana cada despesa do lar – a TELOS oferece uma planilha de orçamento familiar feita especialmente para ajudar Participantes e Assistidos nessa tarefa. Para acessá-la, basta entrar na área de Educação Financeira e Previdenciária do site.

Cumprida esta etapa, que deve durar ao menos um mês, fica fácil ver para onde o dinheiro está indo. O ideal, agora, é analisar do que é possível cortar. Uma reunião familiar, que envolva todos, sem exceção, mesmo que virtualmente, é fundamental para essa decisão.

Um bom parâmetro é 15% da renda familiar ser destinada a investimentos. Este é o percentual que economistas consideram como o mínimo necessário para formar uma reserva de emergência que cubra ao menos seis meses de despesas do lar e, em seguida, uma poupança para a aposentadoria.

Ao longo do tempo, o montante guardado começa a crescer e os rendimentos passam a fazer diferença, fazendo com que esse ciclo não

se encerre – quanto mais se poupa, mais se ganha.

Porém, há casos em que a família possui dívidas a pagar. A primeira etapa, então, é concentrar esforços em quitá-las. Dificilmente um rendimento oferecerá os juros de uma dívida de cartão de crédito, por exemplo. Logo, vale, além de manter o foco em cortar despesas supérfluas, renegociar contratos, trocar dívidas com juros altos e prazo curto por outras com prazo mais longo e taxas mais baixas. O objetivo, no final, é sempre manter um “superávit” nas contas. A lógica nas dívidas é parecida com a da poupança – quanto mais se paga, menos se deve. Para Participantes e Assistidos, vale a pena consultar os empréstimos oferecidos pela TELOS (veja matéria

sobre renovação do crédito). As taxas são baixas, em comparação com o mercado bancário, e as condições, facilitadas. Entre em contato, mas, lembre-se: não se endivide à toa. As dívidas devem ter um objetivo claro e nobre. A primeira opção deve ser sempre usar recursos próprios.

O controle das finanças mostra seu valor sobretudo quando nos vemos frente a cenários adversos, como o atual. Sabemos que quem fez e seguiu um bom planejamento, constituindo sua reserva de segurança, pode não estar rindo à toa, mas está mais tranquilo para esperar a retomada. Porque ela virá, com certeza!

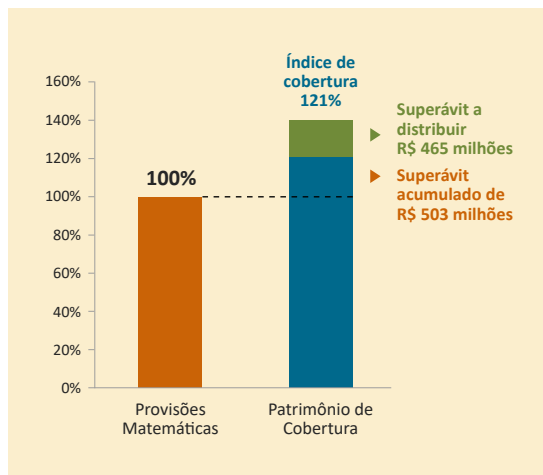
Poupe. Sua vida e de sua família agradecerá, pois, quaisquer crises serão enfrentadas mais facilmente!



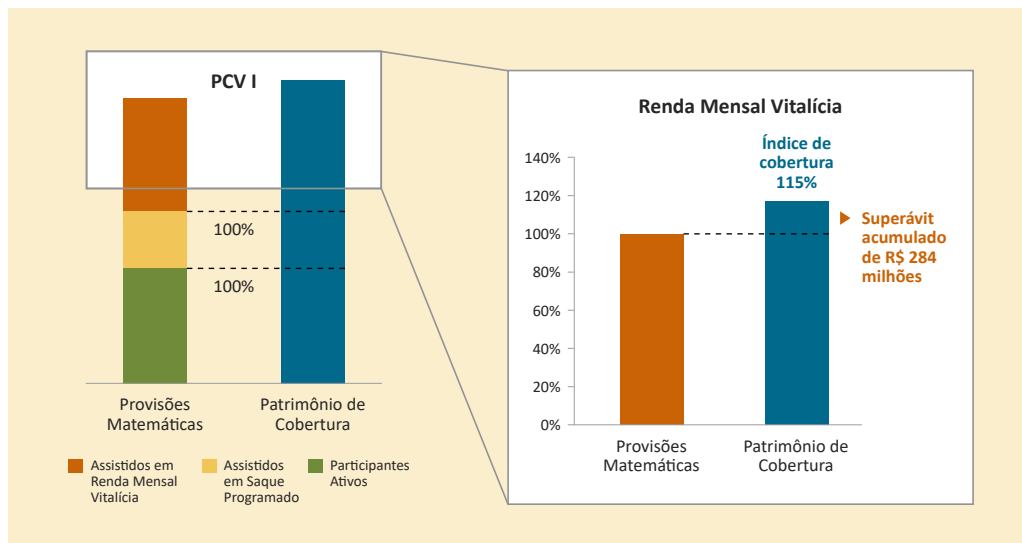
Números em foco

Resultados alcançados continuam a indicar 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 - junho 2020

ASSISTIDOS PBD E O PAGAMENTO MENSAL DE JUNHO 2020

O excelente resultado alcançado proporcionou, em junho, um pagamento do benefício mensal TELOS 99% maior devido aos Benefícios Adicional e Temporário, resultantes da eficiência da gestão.

A TODO MOMENTO
Orientações sobre
Serviços e Benefícios?

Contate:

cat@telos.org.br

(21) 2121-6900

0800-9706900

Meio Ambiente: Evolua CONOSCO!

■ Em junho, se comemorou o dia e o mês do Meio Ambiente. A data, dia 5 do mês, é celebrada para lembrar a importância da preservação da natureza e que todos podem fazer parte do movimento ecológico. Desde 2008 a TELOS promove a campanha Evolua de consumo consciente, cujo objetivo é reduzir a utilização de papel no processo dos serviços da Fundação.

Com o objetivo de reduzir ainda mais a emissão de gases poluentes na atmosfera por meio do transporte dos documentos, a partir de setembro 2020 (mês de celebração do Dia Internacional da Árvore) a campanha terá nova dinâmica. **A menos que solicitem, Assistidos e Participantes não vão mais**

receber o demonstrativo de renda mensal, os informes de Imposto de Renda e outros informativos e comunicados por Correios.

As informações serão encaminhadas por e-mail e os documentos poderão ser acessados diretamente na área de AUTOATENDIMENTO do site ou no Aplicativo (App TELOS). Além de ecológica, a medida torna a visualização e o acesso mais prático, rápido e seguro, sem risco de extravio dos documentos e atraso ocasionados pelas postagens. Nos últimos meses, devido à COVID-19, a capacidade de entrega de cartas e documentos pelos Correios ficou ainda mais reduzida e, de acordo com as recomendações de autoridades sanitárias, para evitar

a transmissão do coronavírus é bom evitar contato com superfícies que podem ter sido manipuladas por muitas pessoas.

Além da agilidade, outra vantagem é que os documentos podem ser vistos antecipadamente e, no caso do demonstrativo de pagamento, em até três dias úteis antes da data do crédito do benefício.

Assim, a partir de setembro, quem desejar continuar a receber, por exemplo, Informe de IR, dados e cédulas para eleições de Conselhos Deliberativo e Fiscal, Demonstrativo de Pagamento mensal entre outros documentos que atualmente a TELOS envia pelos Correios terá de ir na área de AUTOATENDIMENTO do site e requisitar.

Fortaleça a Imunidade: alimentação saudável e exercícios ajudam a aumentar a resistência



■ Enquanto a vacina para o COVID-19 não chega, cada um tem que fazer a sua parte.

Especialistas têm alertado que, em meio à mudança de hábitos deste momento, é importante, além do distanciamento social (para quem pode), deixar corpo e mente em bom estado, a fim de manter a imunidade em ordem e dificultar o contágio de outras doenças transmissíveis e suavizar eventuais sintomas.

De forma geral, as dicas para manter o sistema imunológico funcionando a pleno vapor são simples: boa alimentação, exercícios físicos na medida, água, sol e descanso.

Em relação ao que se come, o pensador Hipócrates, considerado o “pai” da medicina, já recomendava “que teu alimento seja teu remédio e teu remédio seja teu alimento”. Mas, o que comer? O cardápio típico da Grécia Antiga ainda serve de inspiração: peixes, verduras e óleos vegetais de boa qualidade, como o azeite. Ou seja, nada de alimentos ultraprocessados.

Mais exemplos são gengibre, por ser rico em antioxidantes, alho, por

ter muita alicina, substância que estimula a resposta imunológica, e frutas cítricas (laranja, limão e acerola), pela quantidade de vitamina C, também importante para manter o corpo em bom funcionamento. Além delas, pimentas e cenoura, que são fontes de betacaroteno, que, por sua vez, se transforma em vitamina A e ajuda a proteger o organismo de infecções; carnes magras, cereais integrais, todo tipo de sementes e leguminosas, como feijão e ervilha, por terem muito zinco, grande aliado no combate a gripes e resfriados.

Porém, como não se pode apenas comer, é preciso também se exercitar. Claro, respeitando seus limites, mas tornando a atividade física uma rotina. Fazer um pouco de atividade física impacta positivamente o sistema imunológico, pois aumenta a circulação de células imunes pelo corpo. Em tempos de pandemia, vale a pena buscar aplicativos que orientam a execução de exercícios em casa ou um profissional de educação física que possa dar uma força à distância. O ideal é combinar a parte aeróbica, para melhorar

a capacidade respiratória e cardíaca, com a de força, a fim de manter o tônus muscular. Antes, claro, consulte seu médico para saber qual tipo de atividade está liberada e qual deve ser evitada!

Passado o suor, lembre-se: hidrate-se. E muito! Com a chegada do inverno, o ar tende a ficar mais seco, demandando maior ingestão de líquidos para manter a “máquina” rodando. A recomendação é beber de 2,5 a 3 litros de água por dia.

Outros hábitos muitas vezes negligenciados na rotina restrita à casa é a exposição ao sol, fundamental na absorção da vitamina D pelo organismo, substância que também atua como reguladora do sistema imunológico. A orientação é permanecer diariamente entre 15 e 30 minutos em pontos ensolarados da residência, sem uso de protetor.

E, finalmente, um bom descanso. É durante o sono que o corpo se recupera, produz hormônios e vitaminas que ajudam a combater o estresse e aumentar a imunidade. No mínimo seis horas por dia!

Papo de cozinha

Filé de tilápia assada com crosta de parmesão



INGREDIENTES

500g de filé de tilápia

1 limão

50g de queijo parmesão ralado

Azeite, manteiga, sal, pimenta do reino, cominho e coentro a gosto

MODO DE PREPARO

1. Num pote, tempere o peixe com limão, pimenta do reino, cominho e sal a gosto. Deixe ele separado por pelo menos 30 minutos na geladeira para pegar bem o tempero no peixe.
2. Ligue o forno numa temperatura de aproximadamente 200°.
3. Em uma forma, cubra o fundo com papel alumínio.
4. Em seguida, unte com azeite, espalhando de forma homogênea com um pincel de culinária.
5. Coloque o peixe temperado na forma e, com um pincel de culinária, espalhe um pouco de manteiga em cada pedaço de peixe.
6. Coloque coentro a gosto em cima dos filés de peixe.
7. Cubra toda a forma com alumínio e leve ao forno pré-aquecido.
8. Depois de 20 minutos, retire a forma do forno e, com muito cuidado com o vapor que sairá, retire o papel alumínio que cobria a forma.
9. Polvilhe o parmesão em cima dos pedaços de peixe e os leve novamente ao forno, para gratinar.
10. Após 15 minutos ou até que comece a dourar por cima, retire do forno e sirva em seguida.

Rendimento: até 3 pessoas.

Dica: Fica muito bem acompanhado com arroz, feijão e salada. Bom apetite!

Receita enviada por Leandro Ramos – Participante Ativo do PCV I



Participantes e Assistentes da TELOS enviem a sua receita e a imagem para cat@telos.org.br colocando o nome da receita no título do e-mail e matrícula. Nós todos gostamos de obter novas receitas. Portanto, sintase livre para compartilhar suas melhores receitas com a TELOS!

Desafio Educacional

Descubra a palavra certa

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

1. Quando o tema é Investimentos, prever risco é complexo. Especialistas sempre alertam que rentabilidade não é garantia de rentabilidade futura.

2. Área no site em que Participantes e Assistidos acessam, com segurança, serviços e dados pessoais que constam no Sistema da Fundação.

3. Os ativos e passivos registrados na contabilidade dos Planos administrados pela TELOS fazem parte do balanço...

4. Rendimento é o conjunto de ganhos obtidos numa operação, já descontadas as perdas com a inflação.

1. REAL; 2. PASSADA; 3. PATRIMONIAL; 4. REAL

As respostas do Desafio Educacional estão nas diversas páginas e no programa de Educação Financeira e Previdenciária disponível na barra de menu horizontal do site da Fundação.

Expediente

EM LINHA - Jornal da Telos
 Publicação Trimestral da TELOS -
 Fundação Embratel de
 Seguridade Social
 ANO 15 - nº 58
 Av. Pres. Vargas 290, 10º and.
 Centro - Rio de Janeiro - RJ

COORDENAÇÃO

Thaís Mendonça
Gerente de Relacionamento com o Participante

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