

LEGISLAÇÃO

Lei Geral de Proteção de Dados

Conheça a Lei e o que a TELOS está fazendo para se adequar integralmente ao novo marco legal

pág 2



PROTAGONISTA DA NOSSA HISTÓRIA

João Celso Neto,
aposentado do PBD

pág 5



TELOS

Eleições para Conselhos
Deliberativo e Fiscal

pág 10



TELOS

Atendimento digital por
vídeo

pág 15

INVESTIMENTOS:

Perfil de Investimentos:
janela de troca está aberta

pág 7

PROTAGONISTA DA NOSSA HISTÓRIA:

História de superação que
emociona

pág 12

PREVIDÊNCIA:

Relatório de estabilidade de
previdência complementar -
5ª Edição

pág 18

EDUCAÇÃO FINANCEIRA E PREVIDENCIÁRIA:

Teste de perfil de investimentos

pág 19

TELOS:

PREVIC aprova alteração no
Regulamento do PBD

pág 14

SAÚDE E BEM-ESTAR:

Setembro Amarelo: “É Preciso Agir”

pág 21

Conheça a Lei Geral de Proteção de Dados e o que a TELOS está fazendo para se adequar integralmente ao novo marco legal

O QUE É A LGPD?

Aprovada em 14 agosto de 2018 e com vigência a partir de 18 setembro de 2020, a [Lei Geral de Proteção de Dados](#) (Lei 13.709/2018), conhecida como LGPD, estabelece diretrizes sobre como informações pessoais e sensíveis devem ser tratadas e armazenadas pelas organizações e garante ao cidadão direitos fundamentais como privacidade e livre desenvolvimento da personalidade.

Inspirada na legislação europeia conhecida como GDPR (General Data Protection Regulation), a LGPD tem aplicação transversal e engloba todos os setores da economia, no âmbito público ou privado, seja no ambiente da internet ou em meio físico. É um marco no Brasil, exigindo maior transparência e segurança no uso de dados pessoais.



O conceito de dados pessoais utilizado pela nova legislação é bastante amplo e abrange desde nome, CPF, endereço e telefone até placa de carro, IP de computador e geolocalização, entre outros, inclusive os que são classificados como “dados pessoais sensíveis” que englobam toda informação que pode gerar algum tipo de discriminação, como origem racial ou étnica, convicção religiosa, opinião política, filiação a sindicato ou organização de caráter religioso, filosófico ou político, dados referentes à saúde, vida sexual, genéticos ou biométricos. Podemos dizer que o uso de toda projeção da pessoa física em sociedade está coberto pela LGPD.

HAVERÁ ALGUM TIPO DE SANÇÃO PARA AS ORGANIZAÇÕES QUE DESCUMPRIREM A LEI?

Sim, elas estarão sujeitas às penalidades previstas na LGPD, sendo a maior uma multa de até 2% de seu faturamento, dependendo do grau e do tipo de violação, com valor máximo de R\$ 50 milhões.

QUAIS OS BENEFÍCIOS ESPERADOS PARA O CIDADÃO?

Muitas das atividades realizadas por empresas e até mesmo por pessoas físicas utilizam dados de terceiros sem uma conformidade legal, sem o que chamamos de “autodeterminação informativa”, ou seja, o poder de escolha do proprietário dos dados. A LGPD pretende acabar com essa situação, aprofundando o direito à privacidade de dados e exigindo o consentimento do indivíduo.

SERÁ NECESSÁRIO CONSENTIMENTO PARA TODOS OS USOS?

A LGPD determina que o titular dos dados é a pessoa física a quem eles pertencem. E o consentimento será a

base para que esses dados possam ser utilizados, havendo, no entanto, algumas exceções. Elas ocorrem quando, por exemplo, os dados forem necessários para o cumprimento de uma obrigação legal, para executar políticas públicas previstas em lei, para estudos de órgãos de pesquisa, para executar contratos, defender direitos em processo, preservar a vida e a integridade física de uma pessoa, prevenir fraudes contra o titular e para fins jornalísticos, artísticos e acadêmicos.

O CIDADÃO PODERÁ VERIFICAR SE SEUS DADOS ESTÃO SENDO UTILIZADOS E PRESERVADOS DE ACORDO COM AS DETERMINAÇÕES LEGAIS?

Sim, e esse é um dos reflexos do princípio da transparência. A LGPD estabelece que as empresas e organizações, públicas e privadas, devem deixar claro para o indivíduo quais são seus dados pessoais que constam em cadastro, bem como sua finalidade de uso.

ENQUANTO ISSO, POR AQUI...

A TELOS sempre esteve atenta a segurança, privacidade e tratamento dos dados de seus Participantes, Assistidos e Colaboradores. Já existe na TELOS uma política de segurança de sistema e dados, processos para a concessão de acesso aos sistemas e diretórios, mapeamento das funções conflitantes, procedimento para fornecimento de dados anonimizados ou pseudoanonimizados, grau de confidencialidade dos documentos, procedimento para eliminar e/ou descartar documentos físicos e eletrônicos, controle de acesso aos dados dos titulares por meio físicos e eletrônicos e trilha de auditoria, por meio de logs nos sistemas, de todas as operações de tratamento de dados realizadas.

LEGISLAÇÃO

Mesmo assim, as equipes estão realizando, desde 2019, melhorias internas para garantir a adequação completa à nova lei. Confira alguns exemplos:

DPO TELOS

Na Fundação, Thaís Mendonça, Gerente de Relacionamento, foi a profissional indicada pela Diretoria Executiva para atuar como canal de comunicação entre a TELOS, os titulares dos dados e a Autoridade Nacional de Proteção de Dados (ANPD). Ela é a encarregada denominada DPO “Data Protection Officer” e terá a missão de auxiliar a Fundação em relação ao cumprimento de suas obrigações legais referentes à privacidade de dados.

“Serei uma espécie de elo entre as partes, porta-voz da Fundação perante os titulares de dados e a ANPD. Minha função é deixar claro o que pode e não pode ser feito com a utilização dos dados pessoais dos Participantes e Assistidos, ouvir todos os lados e estabelecer protocolos para garantir que, com segurança, tudo seja feito com transparência e ciência das partes”, afirma Thaís Mendonça.

Um exemplo disso é o e-mail encarregadolgpd@telos.org.br, para onde eventuais dúvidas e reclamações relativas aos dados pessoais devem ser destinadas. O endereço eletrônico também está disponível na aba “Relacionamento” do site da TELOS.



ATIVIDADES DO ENCARREGADO (DPO) SEGUNDO A LGPD

Aceitar reclamações e comunicações dos titulares, prestar esclarecimentos e adotar providências.

Receber comunicações da autoridade nacional e adotar providências.

Orientar os funcionários e os contratados da entidade a respeito das práticas a serem tomadas em relação à proteção de dados pessoais.

Executar as demais atribuições determinadas pelo controlador (TELOS) ou estabelecidas em normas complementares.

Com a palavra, JOÃO CELSO NETO, Aposentado do PBD

■ João Celso Neto, aposentado do Plano de Benefício Definido – PBD, foi um dos primeiros funcionários da Embratel a ser contribuinte ativo da TELOS. Na época, apesar de estar no início de carreira, ele já trazia uma preocupação com seu futuro e uma certeza: era preciso investir desde cedo para garantir o padrão de vida que desejava.

Assim, logo que ficou sabendo do início das adesões do plano de previdência administrado pela TELOS, decidiu iniciar suas contribuições e ainda estimular os funcionários da Embratel indecisos a fazerem o mesmo. A decisão se mostrou acertada e João, grato por tudo o que a TELOS lhe proporcionou, afirma que a passagem pela Embratel rendeu, além de um presente tranquilo, boas recordações, as quais ele registrou em um livro ao lado de colegas da empresa.

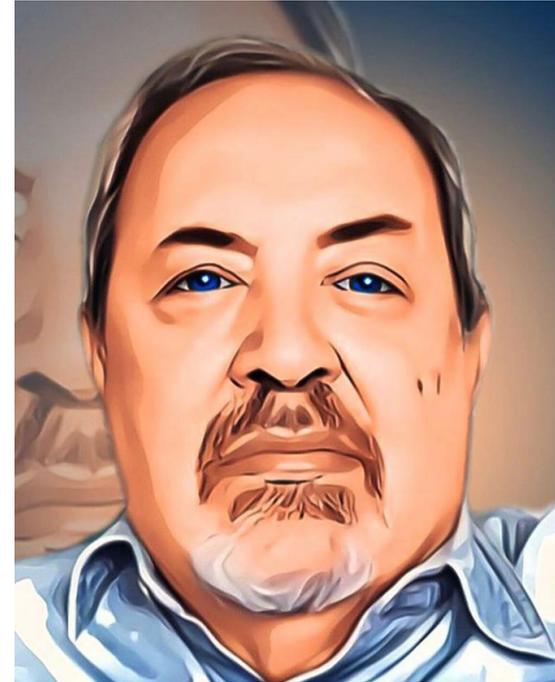
DO CIENTÍFICO A ADMISSÃO NA EMPRESA

Natural do Rio Grande do Norte, João Celso chegou ao Rio de Janeiro dias antes de completar 15 anos. “Fiz todo o meu Curso Científico no

Colégio Rio de Janeiro, que ficava na Rua Nascimento e Silva (Ipanema), ao fim do qual fiz vestibular para a Escola Nacional de Engenharia da Universidade do Brasil, na segunda turma que se graduou na Ilha do Fundão (1967). Meu diploma foi de Engenheiro Eletrônico e pelo menos meia dúzia de meus colegas de turma foram admitidos na Embratel, naquela leva de 2 de janeiro de 1968. Aos poucos, muitos outros foram sendo admitidos”.

A CARREIRA E O INTERESSE NATO PELO CONHECIMENTO

Após um ano e meio trabalhando na Sede, João Celso foi transferido para a Região de Operações Nordeste (Recife), de onde retornou em julho de 1971. “Permaneci na Sede até abril de 1982, tendo sido cedido para trabalhar na Telebrás. Finda a cessão, pedi transferência para a Embratel de Brasília, onde fiquei até me aposentar, em outubro de 1998, estimulado pelo incentivo à rescisão contratual (PIRC), com uma época em que meus préstimos foram solicitados pela Administração Pública



Federal Direta (Minfra, Ministério de Transportes e Comunicações, Minicom e Ministério da Justiça), de fevereiro de 1992 a abril de 1995. Cursei Direito de 1994 a 1998 e pus os conhecimentos adquiridos nessa formação em favor da Embratel, tendo me candidatado, sem sucesso, a uma das vagas no Conselho Deliberativo da TELOS”.

Há sete anos, João Celso organizou a criação de um livro de memórias “embratelinas” em que sete dos empregados (nem todos engenheiros) relembrem o que viveram por pelo menos 25 anos na empresa.

PROTAGONISTA DA NOSSA HISTÓRIA

O OLHAR NO FUTURO E O RELACIONAMENTO COM OS FUNDADORES DA TELOS

A atuação de João Celso como protagonista da TELOS teve início alguns meses antes de agosto de 1975.

“Nunca fui um financista, e a preocupação com o futuro, naquele tempo, era proporcional aos muitos anos que faltavam para minha aposentadoria. Tendo sido admitido na Embratel em janeiro de 1968, imaginava que iria sair 30 anos depois (o tempo mínimo para fazer jus ao benefício por tempo de serviço era esse; somente no governo Collor passou a ser 35 anos de tempo de contribuição; portanto, eu teria de trabalhar até o início de 2003)”.

Ele lembra que muitos colegas apostavam que “investir

no mercado de ações (Bolsa de Valores) era a melhor forma de garantir a manutenção do mesmo status na inatividade, e houve um grupo que pensava duas vezes antes de decidir pela adesão à Fundação, que, em março de 1975, ainda não tivera início”.

“Eu me dava bem com Armando Vasconcellos e com Paulo Ignácio Domingues, dois dos que, na Rua da Conceição, cuidavam de estruturar a TELOS. O presidente de seu então Conselho Curador (hoje, Conselho Deliberativo) era um colega muito querido, José Muiños Piñeiro. Vasconcellos fora um dos que haviam me entrevistado, em novembro de 1967, para a admissão, e eu fiquei até maio de 1969 trabalhando bem próximo dele (então Chefe da OP2), na sobreloja do prédio em obras que a Embratel adquirira para ser sua sede, na avenida Presidente Vargas, 1012”.

“Em março, sofri um choque que me fez decidir pela adesão, bem como estimular indecisos a fazerem

o mesmo. Fui um dos Contribuintes-Ativo Fundadores tão logo as adesões tiveram início”.

DECISÃO ACERTADA E EMPENHO COMO COLABORADOR

Aposentado da TELOS desde 22 de outubro de 1998, João Celso é um grande colaborador da Fundação. Sempre atento a notícias e conteúdos veiculados nos canais de comunicação da entidade, ele fornece opiniões construtivas para a satisfação, compreensão dos temas abordados e o bem-estar de todos. Por fim, ele reconhece, “*mais de uma vez, o acerto daquela minha decisão de 1975. Na medida do razoável, procuro contribuir com sugestões ou críticas construtivas. Continuei morando em Brasília, razão de ficar distante da participação potencial que exija a presença”*.

João Celso finaliza com palavras de elogio a boa gestão da TELOS. “*Não há como deixar de louvar a excelência da administração dos recursos que garantem nossa aposentadoria”*.

A TODO MOMENTO

Orientações sobre
Serviços e Benefícios?

Contate:

cat@telos.org.br

(21) 2121-6900

0800-9706900



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

Perfil de Investimentos: janela de troca está aberta

■ O prazo para troca do perfil de investimentos do Plano TELOS Contribuição Variável I – PCV I está aberto para Participantes Ativos, Autopatrocinados, Vinculados e Assistidos em Saque Programado. Durante este período, é possível alterar os percentuais investidos em renda fixa e variável, bem como os fundos gestores disponíveis.

Para **Participantes Ativos, Autopatrocinados e Vinculados** é possível reavaliar e realizar trocas de perfil de investimentos de **28 de setembro a 28 de outubro**. As alterações passam a valer em 1º de novembro. As datas são as mesmas da reavaliação para aumento de percentual de contribuição normal ao Plano, se for o caso, mas a vigência dos novos percentuais de contribuição começa em 1º de janeiro de 2021.

Para os **Assistidos em Saque Programado**, o período de troca de perfil de investimentos é de **9 de outubro a 26 de novembro**, com as modificações passando a valer em 1º de dezembro. Essa categoria de

Assistidos do PCV I também pode escolher, de **9 de outubro a 11 de novembro**, se quer alterar o percentual para redefinir o valor do benefício mensal (de 0,3 a 2%) e optar por receber ou não Abono Anual 2020 (para quem não solicitou a antecipação de 50% do Abono Anual). As últimas escolhas passam a valer em 30 de novembro e devem observar a antecipação do abono anual, caso solicitada anteriormente.

As alterações dos perfis de investimentos poderão ser realizadas pela área de Autoatendimento do site na qual o Participante ou Assistido acessa com CPF e senha URA.

Aos Participantes Ativos, a TELOS reforça que a programação da futura aposentadoria requer um planejamento de longo prazo e que, portanto, a escolha precisa ser realizada com cautela. Conhecer a disposição a risco é importante para definir qual percentual das aplicações irá para cada tipo de Fundo de Investimento disponível.

O participante mais conservador (menos disposto ao risco) poderá distribuir seus recursos entre um dos fundos de renda fixa de baixo risco e o fundo de renda fixa de médio risco, respectivamente. A alocação poderá ser feita também aplicando até 100%



dos recursos em um único fundo de baixo risco ou no de médio risco.

Já a alocação no fundo de renda variável é limitada a 60% dos recursos e deverá ser combinada com a escolha dos fundos de renda fixa (baixo risco, médio risco ou ambos). No entanto, para quem está próximo de obter um benefício no Plano ou já é Aposentado em Saque Programado, o Conselho Deliberativo da Fundação fixou os seguintes limites para aplicação em renda variável:



CAUTELA NAS ESCOLHAS

Eduardo Brito, gerente de Investimentos da Fundação, enfatiza que o momento é de **cautela** na tomada de decisões. *“O mercado financeiro global foi atingido pelos efeitos econômicos e incertezas geradas pela pandemia do COVID-19. O Brasil, sendo um país emergente, que já vinha passando por problemas econômicos nos últimos anos, foi um dos países que mais sofreu”*.

A RENDA VARIÁVEL

Eduardo lembra que a Renda Variável, que foi um dos destaques de 2019, teve uma enorme volatilidade em 2020.

E o futuro? *“É esperado que a economia real ainda sofra os efeitos da crise causada pela pandemia, não sabendo até que ponto atingirá os ativos de renda variável. Os problemas fiscais brasileiros têm ganhado protagonismo, e acaba reforçando que a tendência é de que a volatilidade continue”*.

A RENDA FIXA

Na Renda Fixa, o cenário é semelhante. Eduardo fala da incerteza, com os títulos públicos sendo atingidos em cheio pelo aumento do risco Brasil. Para ele, é *“importante também ressaltar que a Selic se encontra historicamente nas mínimas, na casa de 2% ao ano, e deve permanecer assim até o fim do ano, com o Banco Central buscando estimular a economia que apresenta alto nível de ociosidade”*. A ociosidade apresentada também freia a inflação, notadamente o IPCA, que

tem dificuldades em acelerar mesmo com as altas do dólar, dos alimentos e das matérias primas, fato constatado pelo comportamento do IGP-M.

Diante disso, ele resume que *“até o final do ano o cenário será de desafios. Os retornos nos investimentos de baixo risco, que são atrelados à Selic, tendem a seguir em níveis historicamente baixos. Já para os investimentos de alto risco, é esperada muita volatilidade, com o mercado atento aos efeitos da pandemia e a questão fiscal brasileira. Cabe ressaltar que teremos uma acirrada eleição americana, que somada a questão da COVID-19 deve gerar ainda mais volatilidade nos mercados globais”*, finaliza.

Assim, antes de promover qualquer alteração no perfil é importante avaliar se o investimento está compatível com os projetos pessoais de curto, médio ou longo prazo. As aplicações em renda variável, em especial, requerem ainda mais cuidado. A fim de ajudar na tomada de decisão, a TELOS, que desenvolve uma série de ações voltadas para aperfeiçoar a compreensão dos Participantes sobre investimentos. Os vídeos de investimento, o teste do perfil e o curso e-learning disponível na aba “Educação Financeira e Previdenciária” fazem parte do material.

REBALANCEAMENTO DOS RECURSOS

É importante estar atento ao tema, pois mesmo para quem não se manifestar nas datas agendadas nos

Calendários de Eventos (Ativos)/ (Assistidos) a TELOS promoverá o REBALANCEAMENTO dos saldos e contribuições nas seguintes situações:

1. Se os percentuais aplicados em cada tipo de investimento estiverem desalinhados em função das distintas rentabilidades de cada fundo, em desacordo, portanto, com os percentuais definidos pelo Participante ou Assistido em Saque Programado na última escolha realizada. Mais uma vez ressaltamos que mesmo que não altere nada agora, se preciso for, o rebalanceamento será feito para reequilibrar os percentuais desalinhados.
2. Se houver necessidade de dar cumprimento à Decisão do Conselho Deliberativo, relacionada aos limites de Investimentos em Renda Variável.

AOS ASSISTIDOS EM SAQUE PROGRAMADO

Atenção!

Não havendo alteração referente ao benefício mensal e abono anual (13º) até 11 de novembro de 2020, a TELOS manterá:

1. o atual percentual de benefício mensal, recalculando o valor, e
2. opção relativa ao Abono Anual (13º) da sua última manifestação.

A TELOS alerta que os Aposentados e Pensionistas em Saque Programado que solicitaram a antecipação de 50% de recebimento do

Abono Anual ao longo de 2020 não terão acesso para optar pela alteração da opção anteriormente realizada. Portanto, caso se enquadre nesta situação e não queira receber o abono no ano de 2021 é necessário estar atento a abertura do calendário para o próximo ano.

NÃO PERCA

WEBINAR TELOS INVESTIMENTOS

A TELOS realizará no final de outubro um Webinar sobre Cenário Econômico e Perfil de Investimentos para os Participantes Ativos, Autopatrocinados e Vinculados. O encontro será totalmente virtual e durante um dia inteiro, com a participação do Gerente de Investimentos da TELOS e dos Gestores dos Fundos, que realizarão apresentações e responderão perguntas que poderão ser feitas ao vivo. Para os Assistidos em Saque Programado, será realizado outro Webinar, nos mesmos moldes, no final de novembro.

Em breve será disponibilizada a agenda dos eventos. Esperamos vocês lá.

#mesmodistantesseguimosjuntos



TERMO DE CIÊNCIA E RISCO

No momento em que os Participantes e Assistidos em Saque Programado realizam suas decisões de perfil de investimento, são devidamente avisados dos riscos inerentes aos investimentos, conforme mensagem:

“Não obstante o emprego pelas instituições gestoras de plena diligência e boa prática de gestão, o Participante do PCV I declara expressamente que tem conhecimento de que os fundos, tanto de renda fixa quanto de renda variável, estão sujeitos aos riscos inerentes às aplicações financeiras e que variam de baixo até muito alto. Declara ainda que a escolha do perfil de investimento é individual e de sua inteira responsabilidade e que a TELOS não poderá ser responsabilizada por eventuais perdas ou por não serem atingidos os resultados esperados”.

Eleições para Conselhos Deliberativo e Fiscal

VOTAÇÃO ONLINE

TELOS

Autoatendimento
Área Exclusiva

ELEIÇÕES PARA CONSELHOS DELIBERATIVO E FISCAL

ACESSE O REGULAMENTO E O EDITAL DE CONVOCAÇÃO PARA VISUALIZAR AS CONDIÇÕES PARA CANDIDATURA DAS EMPRESAS E INFORMAÇÕES DO PLEITO.

CLIQUE AQUI

Quero ser Participante!

Destinado aos colaboradores da Claro e dos demais patrocinadores.

APRESENTAÇÃO E FÉREDO

EMBAIXADOR

OPÇÕES APÓS REGULAMENTO DO PATROCINADOR

ELEIÇÕES

PARA CONSELHOS DELIBERATIVO E FISCAL

Período de votação aberto dos dias 3 a 5 de Novembro

Conforme publicado no Edital de Convocação das eleições para os Conselhos Deliberativo e Fiscal da Fundação, disponibilizado no site da TELOS em 24 de setembro de 2020, o período de votação será de 3 a 5 de novembro de 2020.

Os Conselhos Deliberativo e Fiscal são, respectivamente, os órgãos de administração e fiscalização da TELOS. As últimas eleições

ocorreram em 2017 e, com fim do mandato dos atuais membros se aproximando, um novo pleito escolherá os novos representantes de Participantes e Assistidos.

A eleição será totalmente digital, por meio de acesso ao sistema de votação no site da TELOS, e preencherá duas vagas de membros efetivos, com respectivos suplentes, no Conselho Deliberativo e uma vaga

de membro efetivo e seu respectivo suplente no Conselho Fiscal. Os mandatos serão de novembro de 2020 a novembro de 2023.

Para Carlos Alberto Tavares de Almeida, Diretor de Seguridade da Fundação, a participação é muito importante, dado o papel dos Conselhos na governança da TELOS. *“Dentre outras funções, cabe ao Conselho Deliberativo aprovar o orçamento e*

as demonstrações contábeis anuais da TELOS, além de alterações no Estatuto e no Regulamento do PBD e do PCV I. Já o Conselho Fiscal é responsável por fiscalizar todas as atividades da nossa administração, bem como examinar as demonstrações contábeis e emitir parecer sobre elas, entre outras competências”.

Segundo ele, o processo, exclusivamente digital, deve incentivar a participação de Participantes e Aposentados. “Votar está cada vez mais fácil, então é fundamental que todos conheçam os candidatos e as plataformas eleitorais das chapas inscritas, pois a inclusão de Participantes e Assistidos, tanto no processo de escolha de conselheiros como nos próprios conselhos, é muito importante para a governança da TELOS”.

Clique [aqui](#) e conheça o Regulamento Eleitoral, o Edital de Convocação e as chapas inscritas. **Não deixe de acompanhar o processo! Participe para eleger novos representantes de Participantes e Assistidos!**

Nos capítulos IX e X do [Estatuto da TELOS](#) estão descritas as composições e as competências dos Conselhos da TELOS.

CONSELHO DELIBERATIVO



Responsável por estabelecer as diretrizes gerais dos nossos negócios, possui cinco membros efetivos e cinco membros suplentes não remunerados, sendo três membros efetivos e seus respectivos suplentes indicados pelo Patrocinador principal, incluindo o Presidente do Conselho e dois membros efetivos e seus respectivos suplentes eleitos pelos Participantes e Assistidos da TELOS.

Também compete ao Conselho Deliberativo, entre outras atribuições, deliberar sobre:



Alterações de estatuto e regulamento dos Planos de Benefícios.



Aprovação dos planos anuais de custeio e políticas e diretrizes de investimento.



Aprovação do estudo de aderência das hipóteses atuariais.



Aprovação do orçamento.



Aprovação das demonstrações contábeis anuais.

CONSELHO FISCAL



O Conselho Fiscal é um órgão de controle interno, composto por três membros efetivos e três membros suplentes não remunerados, sendo dois membros efetivos e seus respectivos suplentes indicados pelo Patrocinador principal, incluindo o Presidente do Conselho e um membro efetivo e seu respectivo suplente eleito pelos Participantes e Assistidos da TELOS, cujas atribuições, entre outras competências estabelecidas pela legislação, são:



Fiscalizar as atividades da administração.



Examinar as demonstrações contábeis da Fundação e emitir uma opinião sobre as mesmas.

História de superação que emociona

Conexão via WhatsApp em momento difícil

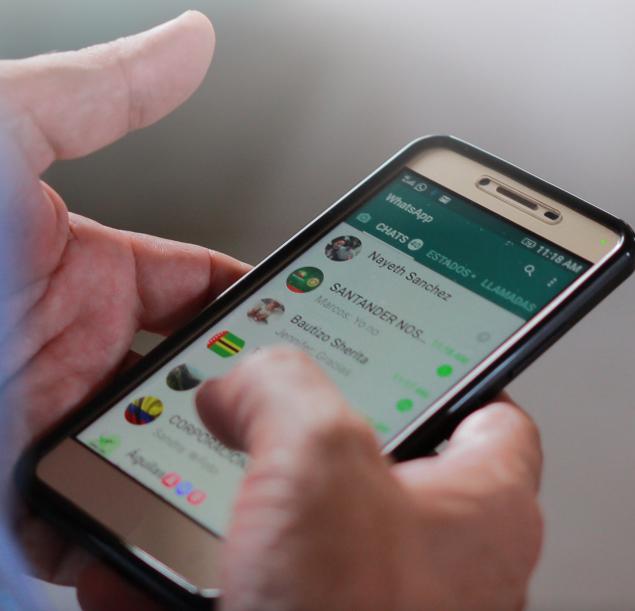
■ O grande poder do meio digital para conectar pessoas distantes foi vivenciado por Roberto Perdigão Bernardes, aposentado do Plano TELOS Contribuição Variável I – PCV I. Com grande emoção e gratidão, ele revela quanto um grupo criado no “WhatsApp” para acompanhar sua superação foi importante no momento mais delicado de sua vida.

Acompanhe a especial conexão de superação e apoio ao aposentado “Protagonista da Nossa História”.

Na noite de 6 de fevereiro de 2020, Perdigão voltava para casa, de carro, saindo do Hospital São José, onde sua esposa tinha sido submetida a uma cirurgia para retirada de um tumor maligno no seio direito. Ao ingressar na rua Alfredo Pinto, já na Tijuca, bairro do Rio de Janeiro próximo de casa, foi surpreendido por uma motocicleta com piloto e “garupa”, que cortou seu carro pelo lado direito, parando atravessada na rua, a cerca de três metros de distância.

“Imediatamente concluí ser um assalto, freei o carro, abri a porta e saí. Ao mesmo tempo que isto acontecia, o ‘garupa’ descia da moto com uma pistola na mão esquerda e começava a correr em minha direção. Ocorre que a rua Alfredo Pinto é de paralelepípedo e o ‘garupa’ usava sandálias tipo havaianas, o que o levou a tropeçar e cair sobre mim. Com o impacto, me desequilibrei e fomos ambos ao chão. No momento, ouvi um barulho e um calor muito forte na altura da cintura, à direita. Concluí ter sido um tiro e que eu havia sido atingido. O ‘garupa’ se levanta rápido, entra no meu carro e sai com ele. Eu me arrasto do meio da rua até o muro de uma casa, onde me apoio e consigo ligar para meu irmão dizendo que tinha sido baleado. O barulho do tiro atraiu terceiros, que vieram em meu socorro e passaram a ligar para a PM, o SAMU e o Corpo de Bombeiros. Uma senhora trouxe uma toalha branca e pediu que eu a mantivesse apertada no local do tiro. Os bombeiros não demoraram muito a chegar, me colocaram em uma maca e já dentro da ambulância me aplicaram uma injeção”.

A partir deste momento, sua memória se apaga e só passa a ter



registros a partir de 19 de março de 2020, quando soube de todos os detalhes de sua internação. Foi levado para o Hospital Souza Aguiar, operado e transferido no dia seguinte para o CTI do hospital Quinta D’Or, onde ficou até a 19 de março, quando foi transferido para o setor semi-intensivo do mesmo hospital. Fez tratamentos de fisioterapia e fonoaudiologia, passou a tomar banhos diários de chuveiro e a se alimentar por um longo tempo através de sonda GTT. Não fosse a pandemia causada pelo coronavírus também poderia receber visitas, mas isto só foi acontecer uns quatro meses depois. Até que em 24 de agosto de 2020 ele teve alta hospitalar e ingressou ao lar.

Durante todo o tempo de internação, ele revela, com amor, ter sido fundamental e de suma importância a participação da esposa Leda e de seu irmão Sergio, quer seja no

aspecto emocional quer na solução de todos os problemas externos que surgiam ao longo do tempo.

“Minha esposa, que tinha acabado de realizar seu tratamento de radioterapia no próprio Quinta D’Or, a partir da liberação de visitas não faltou a nenhuma terça e quinta feiras e domingos, se revezando com meu irmão, que comparecia às segundas, quartas e sextas feiras. Eles foram fundamentais, notadamente minha esposa, nos momentos emocionais mais difíceis e de suma importância na resolução dos problemas que se apresentaram ao longo do tempo. Não sei como Leda, convivendo com seu sério problema pessoal, encontrou força e determinação para se dedicar integralmente às tratativas de meu problema. Sem ela, muito provavelmente minha internação teria sido mais longa e dolorosa”, afirma.

O WHATSAPP “AMIGOS DO PERDIGÃO” COMO REDE DE APOIO

“De grande importância também foi o grupo criado no WhatsApp por iniciativa de minha ex-secretária Carmen Lucia e de minha esposa, denominado Amigos do Perdigão”. Este grupo chegou a contar com 84 componentes, todos ex-colegas de Departamento e de outros Departamentos e Áreas da Embratel.

“A rede social WhatsApp foi determinante no apoio que prestou nos momentos críticos de minha recuperação através de incentivos, orações, demonstrações de fé, força e determinação. Soube mais tarde que alguns componentes inclusive estiveram me visitando no CTI, embora eu não tenha registros destes ocorridos. Muitos de seus componentes permanecem no grupo até hoje se correspondendo comigo mesmo depois de minha alta”, relata Perdigão.

VIDA PROFISSIONAL

A EMBRATEL foi o primeiro e único emprego de Perdigão. *“Ingressei em 9 de setembro de 1970 indo trabalhar na Área Financeira, na Seção de Arrecadação do FNT, no cargo de Auxiliar Administrativo. Em 1972, fui transferido para a Área de Engenharia, indo para a Supervisão da Área Sul – DESU. Fruto de várias reestruturações ocorridas ao longo do tempo na Embratel, passei por DX8, CPR e GRB até 1982, quando fui designado chefe da Seção GRB12. Posteriormente fui promovido a Chefe da Divisão da Gerência de Rede Básica GRB1 até a nova reestruturação, quando passei a chefe da Divisão de*

Controle DIE1 do Departamento de Infraestrutura – DIE e posteriormente a Assistente de Chefe do mesmo Departamento. Até que no segundo semestre de 1994 fui designado Chefe de Departamento, onde permaneci até o segundo semestre de 2003”.

Em 4 de janeiro de 2004, Perdigão se aposentou por tempo de serviço, dado o tempo de serviço militar que já possuía quando do ingresso na Embratel, e foi aproveitar a aposentadoria da forma que sempre sonhou, ao lado da família.

PREVIC aprova alteração no Regulamento do PBD

■ Em decisão publicada em 2 de setembro no Diário Oficial, a Superintendência Nacional de Previdência Complementar – PREVIC aprovou a alteração do Regulamento do Plano de Benefício Definido (PBD) da TELOS.

Agora será possível conceder o benefício de Complementação de Pensão do PBD antes mesmo de o INSS deferir o pedido de Pensão por Morte, caso o beneficiário já esteja

cadastrado na TELOS e/ou apresente protocolo de requerimento do benefício no INSS.

A TELOS, cumprindo sua política de melhoria contínua dos serviços e diante de relatos de aposentados preocupados em deixar o cônjuge desamparado em caso de falecimento, além da grande insatisfação dos futuros pensionistas sobre a demora da concessão de Pensão por Morte pelo INSS nos últimos meses,

propôs a alteração no regulamento do Plano com o intuito de agilizar a concessão da Complementação da Pensão por Morte no PBD.

O artigo 8º do Regulamento recebeu dois novos parágrafos, que permitem conceder o benefício de Complementação de Pensão antes do deferimento do INSS. Após a dispensa da condição inicial do reconhecimento do INSS, o beneficiário deverá apresentar a comprovação da concessão do benefício de Pensão por Morte pelo INSS num prazo de seis meses, a contar da data do protocolo do requerimento do benefício de Complementação da Pensão no PBD, sob pena de suspensão do benefício pago pela TELOS.

Clique [aqui](#) e conheça o novo Regulamento do PBD na íntegra.

“MEU INSS” OFERECE FACILIDADE DE ACESSO AOS SERVIÇOS PREVIDENCIÁRIOS DO GOVERNO, SEM PRECISAR SE DESLOCAR ATÉ UMA AGÊNCIA.



MEU INSS

O “Meu INSS”, é a plataforma do INSS (<https://meu.inss.gov.br/>) que reúne serviços digitais como extratos de pagamentos e requerimentos em geral. De simples utilização, com um único usuário e senha, você tem acesso ao ambiente digital.

Para fazer o cadastro na plataforma, tenha em mão o CPF. A inclusão de nome completo, data de nascimento e respostas a algumas perguntas do seu cadastro junto ao INSS, além da aceitação dos termos de uso para a política de privacidade são necessárias e fornecem segurança ao usuário na hora de utilizar a plataforma.

Ainda não acessou e cadastrou sua senha de oito caracteres para usar os serviços? Veja o passo-a-passo criado pelo INSS sobre como fazer o cadastro no “Meu INSS”. Acesse o vídeo tutorial [aqui](#).

PROVA DE VIDA

Novidade no “Meu INSS”

Por meio da captação da imagem do seu rosto, a obrigação junto ao INSS de prova de vida se assemelha a “tirar uma foto” pelo celular. Acesse o [vídeo](#) do INSS para saber sobre o tema.

Atendimento digital por vídeo

Um novo normal personalizado, prático e seguro!

■ *“Ainda estamos separados fisicamente, mas continuamos trabalhando para atender nossos Participantes e Assistidos. Buscamos uma nova forma de estar mais próximos e adaptamos o nosso atendimento presencial para o atendimento por vídeo”,* revela a novidade Thaís Mendonça, Gerente de Relacionamento.

Aos poucos a Fundação está retomando o seu novo normal. E agora, Participantes e Assistidos terão a oportunidade de realizar atendimento

por meio de vídeo com a analista de atendimento TELOS, sem precisar se deslocar.

Para agendar o atendimento personalizado, basta o interessado preencher o formulário apresentado na página exclusiva do novo canal ou entrar em contato com a Central de Atendimento TELOS por meio dos telefones (21) 2121-6900 ou 0800-970-6900 e assim fazer a opção pelas datas disponíveis.

Depois do agendamento, a TELOS irá enviar para o endereço

de “e-mail” constante no cadastro da Fundação o link do atendimento 30 minutos antes do horário escolhido. O processo será realizado por meio aplicativo zoom. O interessado no atendimento por vídeo só necessita de um celular ou computador/notebook com acesso à câmera e internet.

De forma prática e segura a TELOS permanece conectada aos Participantes e Assistidos.

#seguimosjuntosmesmodistantes



Foto: Dayse Barreto
Analista de Atendimento



Evolua Conosco Digitalmente

Conforme anunciado na última edição do Em Linha, em setembro, mês de comemoração do Dia da Árvore, a TELOS passou a disponibilizar os demonstrativos de pagamento de benefícios e outros informativos somente de forma digital. A iniciativa faz parte da Campanha Evolua, que busca o compromisso da Fundação com a responsabilidade socioambiental

e oferece praticidade e segurança das informações a Participantes e Assistidos, reduzindo o uso de papel, a emissão de gases poluentes da atmosfera no processo de envio e eliminando o risco de extravio do documento. Este último tópico está em linha com as ações internas da TELOS para atender à lei geral de proteção de dados – LGPD (veja matéria sobre o tema).

Todos os comunicados estão disponíveis no site www.fundacaote-los.com.br, além de estarem sendo enviados por e-mail e por lembretes curtos com a facilidade do SMS, de acordo com os dados constantes no cadastro da TELOS. Para tornar o acesso ao Demonstrativo de Pagamento Mensal dos Assistidos ainda mais fácil, preparamos um guia sobre como acessar o documento.



PASSO-A-PASSO PARA ACESSO AO DEMONSTRATIVO DE PAGAMENTO MENSAL DOS ASSISTIDOS

PASSO A PASSO

DEMONSTRATIVO DE PAGAMENTO DIGITAL

EVOLUA

TELOS
Fundação Entidade de Seguradora Social

DEMONSTRATIVO DE PAGAMENTO DIGITAL
ACESSO PELO SITE

1. ENTRE NA ÁREA DE AUTOATENDIMENTO
Digite CPF e senha URA, em seguida clique em Entrar

A entrada do autoatendimento se encontra no topo do site da Fundação: www.fundacaoteelos.com.br

2. CLIQUE EM BENEFICIO E DEPOIS EM DEMONSTRATIVO DE PAGAMENTO

Na área inicial do autoatendimento constam dados com seu nome e matrícula. No menu principal, BENEFICIO é a primeira aba. Ao clicar aparece a opção DEMONSTRATIVO DE PAGAMENTO

EVOLUA

TELOS
Fundação Entidade de Seguradora Social

3. SEU DEMONSTRATIVO DO MÊS VIGENTE ABRIRÁ
Clique na caixa ao lado de Data de Pagamento para consultar os meses anteriores

A primeira informação visualizada será o demonstrativo de pagamento atual. Para consultar demonstrativos de pagamento digital de outros meses basta clicar na caixa em branco ao lado de DATA DE PAGAMENTO e em seguida CONFIRMAR

4. CASO REALMENTE AGHE NECESSÁRIO, VOCÊ AINDA PODE IMPRIMIR
Clique no botão Imprimir, localizado ao lado do Confirmar

Você pode imprimir seu boleto através do autoatendimento. Esta é uma facilidade oferecida aos Assistidos, para que possam ter seu Demonstrativo de Pagamento a todo o momento, sem necessidade de aguardar dos correios ou inauguração gerada por possíveis extravios no caminho.

EVOLUA

TELOS
Fundação Entidade de Seguradora Social

DEMONSTRATIVO DE PAGAMENTO DIGITAL
ACESSO PELO APP TELOS

1. NA LOJA DE APLICATIVOS DO SEU APARELHO DIGITE FUNDAÇÃO TELOS E CLIQUE EM INSTALAR

Atévia de Playstore no caso de Android ou App Store para caso de aparelhos com sistema IOS, todos podem baixar o APP TELOS.

2. ABRA O APP, PREENCHA COM CPF E SENHA URA. DEPOIS CLIQUE EM ENTRAR

Preencha seus dados pessoais para entrar

Digite sua CPF
Digite sua senha
Quitar sua CPF

Entrar

EVOLUA

TELOS
Fundação Entidade de Seguradora Social

3. NO MENU INICIAL CLIQUE EM DEMONSTRATIVO DE PAGAMENTO

A opção DEMONSTRATIVO DE PAGAMENTO é a segunda no menu principal.

4. SELECIONE A ABA DATA DE PAGAMENTO

EVOLUA

TELOS
Fundação Entidade de Seguradora Social

5. NA LISTA COM AS DATAS DE REFERENCIA DOS DEMONSTRATIVOS CLIQUE NO MES DESEJADO

6. COM A DATA SELECIONADA BASTA CLICAR EM VISUALIZAR DEMONSTRATIVO

Pronto! o seu demonstrativo de pagamento poderá ser visualizado no tela do seu aparelho móvel.

EVOLUA

TELOS
Fundação Entidade de Seguradora Social

Relatório de estabilidade de previdência complementar - 5ª Edição



Em agosto de 2020, a Superintendência Nacional de Previdência Complementar – PREVIC atualizou seu Relatório de Estabilidade de Previdência Complementar (REP). A quinta edição do documento, divulgado anualmente, mostra que a solvência dos planos de benefícios dos fundos de pensão está significativamente melhor. O relatório apresenta a *“evolução recente e as perspectivas ao fim de 2019, detalhando os principais riscos identificados e as medidas implementadas para sua mitigação”*.

O documento revela que desde 2015 os déficits das entidades de previdência fechada estão menores e os superávits, maiores – em 2019, o saldo foi de R\$ 400 milhões. A rentabilidade do setor foi de 14,5% no ano passado, quando o total de ativos chegou a R\$ 1 trilhão, 10% a mais que em 2018. A liquidez, ou seja, a capacidade de pagamento de benefícios, continua satisfatória, sem risco no curto prazo.

De acordo com a publicação, o

Índice de Solvência (IS), que mostra se uma determinada entidade consegue arcar seus compromissos evoluiu bastante – 79% dos planos tiveram índices superior a 0,95 em níveis considerados satisfatório, bom e muito bom. **A TELOS alcançou 1,15 no PCV e 1,21 no PBD – ambos dados de dezembro 2019 da autarquia federal.**

ÍNDICE DE SOLVÊNCIA DOS PLANOS TELOS APRESENTADO NO RELATÓRIO

	Equilíbrio Técnico	Índice de solvência/2019
PLANO BD	494,351	1,21
PLANO CV	270,675	1,15

Por outro lado, o documento ressalta que a crise provocada pelo COVID-19 pode impactar o setor de previdência complementar, pois afetou o valor de mercado de alguns ativos e fez com que a economia patinasse. Além disso, a taxa de juros em patamares historicamente baixos traz desafios para os fundos manterem uma rentabilidade adequada às obrigações previdenciárias.

Sobre a pandemia, o estudo também mapeou o comportamento das

Entidades Fechadas de Previdência Complementar e constatou que todas adotaram o sistema home office para praticamente todos os colaboradores. O relatório ainda afirma que a prática ocorreu *“sem relato de qualquer dificuldade operacional. Os pagamentos de benefícios permaneceram sendo realizados normalmente”*. Segundo o documento, os atendimentos aos Participantes e Assistidos das entidades, assim como na TELOS, ocorreram por telefone, chat, e-mail ou outros canais de comunicação.

Assim como na TELOS, a edição do relatório ainda apontou *“normalidade com relação à periodicidade das reuniões dos órgãos estatutários (Conselho Deliberativo, Conselho Fiscal e Diretoria Executiva), mantendo calendário ordinário de reuniões, mediante realização de videoconferências”*.

Nas considerações finais do relatório, a autarquia reforça, *“a importância de medidas que fortaleçam a governança robusta, os controles internos eficientes e a gestão de riscos eficaz, de forma a garantir o bom funcionamento das EFPC e seus respectivos planos de benefícios, com níveis de liquidez suficientes e de solvência adequados ao cumprimento das obrigações no curto, médio e longo prazos”*.

De maneira transparente, a Fundação divulga mensalmente o [“Relatório Mensal de Gestão”](#) na aba, “A TELOS” do site www.fun-dacaotelos.com.br. Não deixe de acompanhar.

O importante relatório da PREVIC na íntegra pode ser lido [aqui](#).

Teste de perfil de investimentos

Conheça seu apetite por risco



■ Aproveitando que o período de troca de perfil de investimentos está aberto, que tal reavaliar a relação com fundos, perspectivas de aposentadoria e apetite por risco? A TELOS disponibiliza um teste online de avaliação de perfil de investimentos que ajuda o Participante e o Assistido em Saque Programado a conhecer

melhor seu próprio apetite por risco.

O teste é simples, mas preciso. As respostas a cinco perguntas diretas geram uma pontuação que auxilia a entender o comportamento em relação ao dinheiro, a fim de identificar seu perfil de investidor, tornando a reavaliação das opções mais tranquila.

Não deixe de fazer o teste.

Para acessá-lo, basta clicar na aba de Educação Financeira e Previdenciária do site da TELOS e, em seguida, em [“TESTE PERFIL DE INVESTIMENTOS”](#).

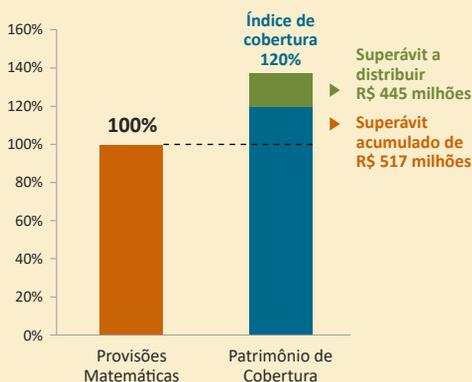
No banner disponível no site da TELOS (www.fundacaotelos.com.br) estão disponíveis todas as informações sobre o tema. Não deixe de conferir!

Números em foco

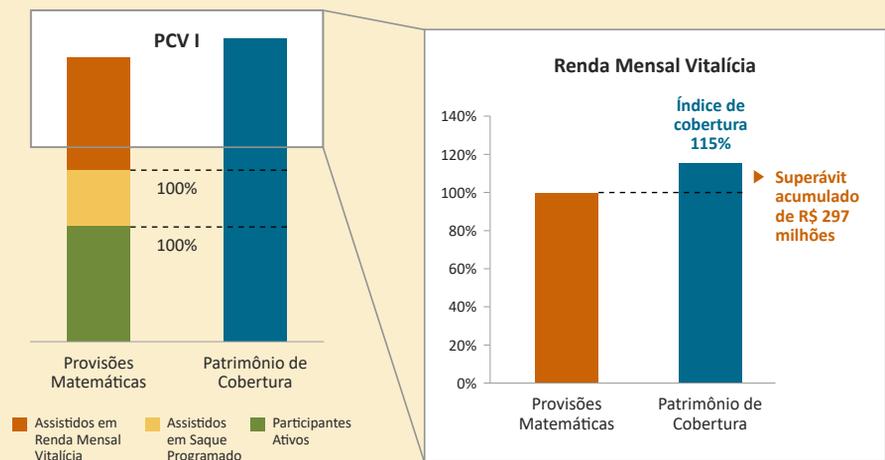
TELOS

■ A solidez dos Planos de Benefícios administrados pela TELOS traz tranquilidade para todos com relação ao pagamento de benefícios futuros.

Plano de Benefício Definido



Plano TELOS Contribuição Variável I



Base de dados - setembro 2020

Comemoração do dia do idoso

Homenagem da TELOS aos verdadeiros sábios que confiaram na segurança da Fundação

■ No primeiro dia de outubro é comemorado o Dia Internacional do Idoso, instituído pela Organização das Nações Unidas (ONU). Muito se tem notícia sobre a importância dos cuidados com a população considerada idosa, sobre a qualidade de vida e a Lei 0.741 (que institui o [Estatuto do Idoso](#)). O estatuto, destinado a regular os direitos das pessoas com idade igual ou superior a sessenta anos, entrou em vigor em 1 de outubro de 2003.

O perfil das pessoas nesta faixa de idade passou a ser mais ativo e

saudável, devido à preocupação com a saúde desde cedo e o envelhecimento bem sucedido. Quem acha que a imagem do idoso é daquele senhor que fica jogando dominó na praça ou da avó sentada em frente da televisão fazendo crochê, está enganado. O novo perfil da população idosa é composto por pessoas ativas, em plena atividade laborativa, que praticam esportes e se preocupam com o lazer. De acordo com o Ministério da Saúde, os idosos representam 14,3% dos brasileiros, ou seja, 29,3 milhões de pessoas. E,

em 2030, o número deve superar o de crianças e adolescentes de 0 a 14 anos.

No perfil de Participantes e Assistidos da Fundação, 49% encontram-se com idade igual ou superior a 60 anos, totalizando 6.948 idosos. A TELOS presta sua homenagem aos Participantes e Assistidos contemplados nesta categoria, os verdadeiros sábios que confiaram na segurança da Fundação.

Cuidar de nossos idosos é representar a nossa história.



Setembro Amarelo: “É Preciso Agir”

Em setembro, a Associação Brasileira de Psiquiatria - ABP e o Conselho Federal de Medicina - CFM promoveram uma ação nacional contra o suicídio. O Setembro Amarelo deste ano teve como lema “É Preciso Agir” e buscava desmistificar essa atitude e preveni-la.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde - OMS, a cada três segundos uma pessoa tenta tirar a própria vida em todo o mundo. No Brasil, são cerca de 12 mil casos de suicídio por ano, mas os especialistas acreditam que o número é maior, pois muitos não são notificados. A atenção precisa ser redobrada nos grupos de risco de jovens adolescentes e idosos.

O Ministério da Saúde calcula que aconteçam 5 suicídios a cada 100 mil brasileiros de qualquer idade. Os últimos dados indicam ainda que pessoas com mais de 70 anos lideram o ranking no país – são quase 9 casos a cada 100 mil habitantes.

A grande maioria das tentativas é ligada a transtornos mentais como depressão e transtorno bipolar – daí a importância da conscientização e

da desmistificação. Identificando a doença por trás de um gesto radical, é possível tratá-la e evitar o pior. Ainda segundo a OMS, de 50% a 60% das pessoas que morrem por suicídio nunca se consultaram com um profissional de saúde mental.

A campanha concentrou esforços em setembro, quando há eventos de divulgação, mas ressalta que a atenção deve ser contínua. Para ajudar a identificar sintomas, disponibiliza a cartilha “Suicídio: informando para prevenir”, disponível neste [link](#). Uma versão simplificada também é oferecida ([aqui](#)).

Os documentos recomendam atenção a comentários que demonstrem desespero, falta de esperança ou desamparo em excesso. Sinais de alerta típicos são a repetição de

expressões como “*caso não nos encontrarmos de novo*” e “*eu preferia estar morto*”, aliada a fatores de estresse como perda de uma pessoa querida ou de emprego.

Caso identifique esses sinais e outros descritos nas cartilhas, aconselhe a pessoa a buscar um psiquiatra. A ABP disponibiliza uma lista de associados por cidade em sua página. Fique alerta, é preciso agir para evitar o pior e manter a pessoa querida por perto.

Se você precisa ou conhece alguém que necessita de apoio emocional, ligue para o Centro de Valorização à Vida (CVV), no número 188.

Para saber sobre o tema: <https://www.setembroamarelo.com/>



Doe sangue, doe vida!



■ A pandemia de COVID-19 afetou também os bancos de sangue do país. Orientadas a permanecer em casa, as pessoas deixaram de fazer doações, assim como diversas empresas desmobilizaram suas campanhas. A Associação Brasileira de Hematologia, Hemoterapia e Terapia Celular (ABHH), no entanto, afirma que, seguidos os protocolos necessários, a doação é segura.

“A população precisa ter claro que a doação de sangue, tão essencial para salvar vidas, não representa nenhum risco aos doadores. Basta que se tomem os cuidados gerais referentes a evitar situações

de aglomerações”, explica Dante Langhi, presidente da ABBH no site da entidade.

O ato de doar é importante, pois o sangue é utilizado por pacientes de diversas enfermidades, além de em emergências – que continuam acontecendo.

Para facilitar a doação, há dois anos a ABHH tem um convênio com o Facebook para alertar os usuários da rede social quando um hemocentro próximo a sua residência estiver com estoques baixos. Para ativar as notificações, basta ir ao menu da rede social e clicar em ‘Doações de Sangue’.

QUEM PODE DOAR

Pode doar sangue qualquer pessoa de 16 a 69 anos e pesando ao menos 50kg que não esteja com febre, gripe ou resfriado. Grávidas e mulheres que tenham tido filho há pouco tempo também precisam aguardar para serem doadores. A lista completa de informações sobre doação está no [site do Ministério da Saúde](#).

Papo de cozinha

Abobrinha gratinada

■ Receita rápida e simples, com base em um alimento nutritivo que auxilia a manter a saúde em dia e pode até mesmo afastar o risco de algumas doenças.

INGREDIENTES

- 2 abobrinhas
- 1/2 cebola picadinha
- 2 dentes de alho amassados
- 2 ovos inteiros
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 lata de creme de leite
- 200g de muçarela
- queijo ralado
- cebolinha a gosto
- sal e pimenta-do-reino a gosto ou lemon pepper

*Receita enviada por Elisabete Moura Alves
Participante ATIVO PCV I*

MODO DE PREPARO

1. Comece pelo corte da abobrinha em rodela médias. Não podem ser muito finas para não sumir após levar ao forno. Coloque as fatias num refratário.
 2. No liquidificador misture o creme de leite com os ovos e o queijo ralado até que fique homogêneo. Reserve.
 3. Em uma panela, aqueça a manteiga e adicione o alho e a cebola. Refogue em fogo médio até que estejam douradas.
 4. Abaixar o fogo e despeje o conteúdo do liquidificador na panela e misture.
 5. Deixe ferver e coloque o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
 6. Coloque o creme por cima das rodela de abobrinha e cubra com uma camada de muçarela e salpique cebolinha a gosto.
 7. Leve ao forno preaquecido a 180º C por aproximadamente 40 minutos.
- Sirva quente! Acompanhada de uma salada é uma refeição saudável e nutritiva.



Participantes e Assistidos 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, sinta-se livre para compartilhar suas melhores receitas com a TELOS!

Desafio Educacional

Descubra a palavra certa

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

1. TRÊS; 2. PRIVACIDADE; 3. MANIFESTAÇÃO; 4. EMPRÉSTIMO

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

1. Duração de mandato dos Membros dos Conselhos Deliberativo e Fiscal TELOS é de ... anos.

2. Disponibilizada no site da TELOS, a Política de tem como objetivo demonstrar o compromisso da TELOS – Fundação Embratel de Seguridade Social com a segurança e a privacidade das informações coletadas dos titulares dos dados de nossos serviços.

3. Os Assistidos do PCV I que recebem o benefício na forma de Saque Programado terão o valor do benefício recalculado em função do saldo de Saque Programado apurado em 1 de dezembro de 2020, independente de ...

4. São habilitados a adquirir um TELOS, os Participantes Ativos do PCV I com, pelo menos, três meses de contribuição.

Expediente

EM LINHA - Jornal da Telos
 Publicação Trimestral da TELOS -
 Fundação Embratel de
 Seguridade Social
 ANO 15 - nº 59
 Av. Pres. Vargas 290, 10º and.
 Centro - Rio de Janeiro - RJ

COORDENAÇÃO

Thaís Mendonça
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