

## ENTREVISTA

# ROBERTO DURÃES, presidente da TELOS

Detalha a superação de 2020 e o que está por vir em 2021

pág 2



## PROTAGONISTA DA NOSSA HISTÓRIA

Alberto Nicola Barbosa  
Chimente, aposentado  
do PCV I

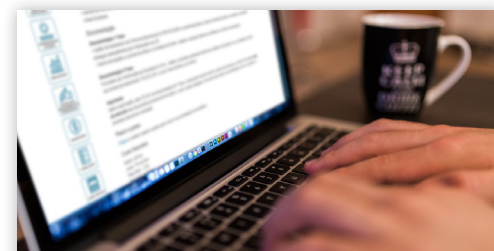
pág 6



## TELOS

Calendário de eventos  
2021: divulgação marca  
o início de um novo ano

pág 8



## TELOS

Cadastro atualizado:  
fundamental para você e  
para a TELOS

pág 10

## TELOS:

Reajuste benefícios em 2020 foi  
o maior dos últimos 18 anos

pág 9

## PREVIDÊNCIA:

Lançamento do Guia Previdência  
Complementar para Todos

pág 20

## TELOS:

Resultado das Eleições para os  
Conselhos Deliberativo e Fiscal

pág 16

## FINANCEIRO:

O Pix já chegou na TELOS

pág 21

## EDUCAÇÃO FINANCEIRA E PREVIDENCIÁRIA:

Webinar TELOS na 7ª Semana  
ENEF

pág 19

## SAÚDE E BEM-ESTAR:

Janeiro Branco: cuide da sua  
saúde mental

pág 22

# ROBERTO DURÃES, presidente da TELOS, detalha a superação de 2020 e o que está por vir em 2021



Após um ano repleto de adversidades, no qual todos tiveram que se adaptar a um “novo normal”, 2021 está chegando ainda cercado de dúvidas, mas com a certeza de que a TELOS está pronta e ainda mais unida para superar obstáculos.

É esta a mensagem da conversa que o Em Linha teve com o presidente da TELOS, Roberto Durães. Para ele, 2020 foi um ano “singular” na longa história da Fundação, de muito sofrimento com as perdas humanas decorrentes da pandemia de COVID-19 e forte volatilidade nos mercados, colocando à prova o planejamento estratégico e a capacidade de se adaptar rápido à nova situação. Como resultado, afirma que as tarefas foram cumpridas com sucesso e ainda geraram frutos.

Para o ano que se inicia, Durães comenta que o cenário será desafiador para a gestão de recursos, sob a ótica de investimentos ou atuarial, e que a TELOS manterá o foco na segurança patrimonial e no cuidado de seus Participantes e Assistidos, tanto financeiro quanto na prestação de serviços e no relacionamento, voltado para facilitar o dia a dia de todos.

## EM LINHA: O que falar sobre 2020?

**ROBERTO DURÃES:** É inegável que vivemos um ano como nenhum outro, que será lembrado, no futuro, como um dos mais difíceis da história contemporânea. Enfrentar os impactos da pandemia de COVID-19 nos diversos aspectos de nossas vidas foi um duelo inesperado e complexo. Durante boa parte dos últimos meses foi preciso adaptar-se a um novo contexto e ressignificar momentos e expectativas. Lamento muito as perdas no Brasil, no mundo e, principalmente, de integrantes da família TELOS e de entes queridos em seus núcleos familiares. Coube a cada um dar o melhor de si para superar esses obstáculos e sair de 2020 ainda mais forte.

## **EM LINHA: Fazendo um balanço, como a TELOS finalizou o ano?**

**ROBERTO DURÃES:** Ao fim de mais um exercício, podemos afirmar que a Fundação honrou suas obrigações com a mesma pontualidade e qualidade de sempre, mesmo diante do cenário adverso. A expectativa é que encerraremos mais um ano com superávit. Chegaremos ao 17º ano consecutivo de superávit nos planos de benefícios. Os retornos acumulados até o momento foram excelentes. Nos últimos 12 meses, de dezembro de 2019 a novembro de 2020, a rentabilidade líquida acumulada da Conta Coletiva do PCV I foi de 26,13% e no PBD, de 25,63%.

O reajuste anual dos Aposentados e Pensionistas, em dezembro, foi o maior dos últimos 18 anos, chegando, para os que optaram pelo Índice IGPDI, a 24,283%, percentual significativamente superior aos índices que medem a inflação, como o IPCA - Índice de Preços ao Produtor Amplo, que registra variações de preços de produtos agropecuários e industriais, que no mesmo período foi de 4,31%.

Em dezembro, foi proposto pela Diretoria e aprovado pelo Conselho Deliberativo o fim da contribuição mensal dos Aposentados inscritos no Pecúlio Complementar para idades superiores a sessenta anos,

o que contempla todos os inscritos no Plano e, conseqüentemente, possibilita a antecipação em vida da Provisão Matemática do Pecúlio Complementar para todos nele inscritos. A novidade foi possível graças à excelente rentabilidade auferida pela boa gestão da administração da Fundação. Isto significa que já em janeiro de 2021 a TELOS não efetuará o desconto no Demonstrativo de Pagamento Mensal para manter o Pecúlio Complementar.

Com todos esses fatores, e outros que vou deixar para a retrospectiva anual que será realizada em janeiro, posso afirmar que 2020 foi um ano que conseguimos conquistar um balanço positivo.

## **EM LINHA: Quais ações de 2020 considera terem sido importantes para a TELOS conseguir êxito mesmo diante de tantos desafios, impostos pela pandemia de COVID-19?**

**ROBERTO DURÃES:** O bem-estar de todos foi nosso principal foco e mesmo diante do necessário isolamento social, o time da TELOS não parou. Soluções de trabalho remoto foram rapidamente empregadas nas diversas funções realizadas por cada uma das oito gerências, que se empenharam em gerar serviços de qualidade de forma a atender os anseios de Participantes, Assistidos e Patrocinadoras. Com certeza nosso

time é o grande responsável por nossas conquistas ao longo do ano. Conseguimos concretizar projetos importantes de inovação e tecnologia, trazendo resultados efetivos. A governança corporativa manteve, de forma remota, mecanismos de controles que asseguraram a execução das atividades.

Ao voltar o olhar para 2020, a TELOS, preocupada com Participantes e Assistidos, adotou uma série de medidas com objetivo de minorar impactos da COVID-19 nas famílias, sobretudo aquelas com membros enquadrados em grupos de risco. Dentre elas, permitiu a renovação de empréstimos sem o mínimo de prestações pagas e a possibilidade da suspensão do pagamento das prestações por quatro meses. A Fundação ofereceu também a possibilidade de adiantamento de 50% do abono anual e, após a aprovação do novo Regulamento do Plano de Benefício Definido - PBD, permitiu a concessão do benefício de Complementação da Pensão antes do recebimento do deferimento da pensão por morte pelo INSS. Não posso deixar de mencionar o apoio que fornecemos no processo da comunicação de mudança no plano de saúde AMAP pela CLARO. Diante do distanciamento físico necessário para proteção de todos, buscamos meios de realizar encontros virtuais para levar informação

aos usuários da AMAP e esclarecer dúvidas. Também criamos um contato específico para falar sobre o tema por e-mail e pelo Fale Conosco. Reestruturamos os serviços disponíveis na URA telefônica implementando um número exclusivo sobre o assunto e ainda ampliamos a equipe de atendimento. Nosso objetivo foi fornecer meios para manter os Assistidos do PBD atualizados, com informações de qualidade, que os permitissem concluir o processo de mudança. Hoje, mais de 85% dos Aposentados e Pensionistas do PBD já aderiram a um dos planos de saúde oferecidos pela Claro por meio da Bradesco Saúde, e a TELOS continua acompanhando o processo.

A transparência da informação marcou 2020 e não parou por aí. A Fundação intensificou a comunicação nos seus canais digitais, disponibilizando conteúdos preparados exclusivamente para Participantes e Assistidos por meio de banners, notícias, jornal, vídeos, SMS, e-mails, podcasts e webinars e ainda criou um canal exclusivo com todas as medidas realizadas diante da pandemia. Os serviços de Autoatendimento foram ampliados, o uso da rede WhatsApp TELOS

começou a ganhar vida e o atendimento se reinventou, com um novo canal para ter os olhos nos olhos que os Participantes e Assistidos tanto valorizam sem acabar com o isolamento social: o atendimento por vídeo chamada. Conseguimos, e menciono com muito orgulho, colocar em prática a “hashtag” #mesmodistantesseguimosjuntos.

**EM LINHA: A TELOS modernizou seus serviços digitais diante da estrutura de contingência necessária durante a pandemia. Qual a sua visão sobre essa crescente transformação digital?**

**ROBERTO DURÃES:** A tecnologia ganhou espaço. A situação de pandemia antecipou tendências e precipitou a tomada de decisões. Então foi necessário acelerar as iniciativas para trazer e materializar a transformação digital.

Observei que, se por um lado, o atípico 2020 implicou avanços mais acelerados nos meios digitais que mantiveram a TELOS unida aos integrantes dos seus Planos de Benefícios, por outro desagradou quem ainda não estava conectado ao ambiente digital e teve de se reinventar para manter o isolamento social e não ficar distante da modernidade que veio para ficar. Trata-se de um

novo capítulo no desenvolvimento humano, possibilitado por grandes avanços tecnológicos. Assim são os ciclos. Com a quarentena, todos mudamos nossos hábitos. Com nossos Participantes e Assistidos não foi diferente: eles se adaptaram e passaram a utilizar cada vez mais os serviços digitais disponíveis. É a transformação digital a favor de todos, nos conectando.

**EM LINHA: E para o futuro próximo, o que virá de novo?**

**ROBERTO DURÃES:** Nós, da Diretoria da TELOS, em conjunto com os gerentes e toda a equipe, estamos fazendo uma reflexão: o que podemos aproveitar do aprendizado de 2020 para transformar a TELOS no pós-pandemia? É um consenso: o mundo não será como antes. Esse mundo novo exigirá novas formas de agir e trabalhar. Ou seja, o desenvolvimento de novas competências. O cenário pós-pandemia exigirá muita criatividade, inovação e resiliência.

Para o exercício de 2021, a TELOS terá como meta continuar a implementar soluções de qualidade para que cada serviço fornecido seja de rápido e fácil acesso, sempre focada em ser reconhecida como



uma entidade Sólida, Transparente, Eficiente e Moderna. Hoje nosso universo contempla mais de 37,5 mil pessoas. São Participantes, Assistidos e seus respectivos dependentes que confiam e confiaram seu futuro na administração comprometida e profissional dos gestores da Fundação. Nossa responsabilidade é grande, gerimos um patrimônio de aproximadamente R\$ 9 bilhões. Cada passo é demarcado e analisado com muita prudência.

O cenário está mais desafiador para a gestão de recursos, seja sob a ótica de investimentos ou atuarial. A queda dos juros, que vem acontecendo no Brasil desde 2016, com ênfase no período recente, tem seu principal impacto no retorno dos títulos de renda fixa, que representam uma grande parte da composição da nossa carteira. Mas o processo de redução das taxas de juros atuariais para acompanhar a mudança no patamar de juros tem sido observado e implementado na TELOS.

O cumprimento das metas atuariais será um desafio muito grande daqui para a frente. É preciso avaliar novas classes de ativos e diversificação dos riscos num ambiente de preocupação fiscal, refletido no aumento da volatilidade do mercado.

As questões sanitárias e seus reflexos econômicos e sociais, a depender da materialização de vacinas contra COVID-19, estão exigindo atenção redobrada para definir as táticas no curto prazo e as estratégias de médio e longo prazo.

Uma gestão competente para proporcionar rentabilidade com segurança e gerenciamento de risco sempre foi e continuará sendo fundamental para os próximos anos. A missão de *“Instituir e Administrar Planos de Previdência Complementar, garantindo a concessão de benefícios de natureza previdenciária através da gestão eficaz dos recursos aportados, observando as expectativas de seus Participantes e Patrocinadores”* é o nosso norte.

### **EM LINHA: Para finalizar, qual mensagem você gostaria de deixar para os envolvidos com a TELOS?**

**ROBERTO DURÃES:** 2021 está batendo na nossa porta e estamos, mais do que nunca, prontos, fortes, unidos e renovados para o que vem pela frente! Aprendemos perante todas as dificuldades e estamos levando o aprendizado e o coração cheio de motivação para enfrentar com serenidade os desafios que estão

por vir. Aqui, na TELOS, chegamos ao final do ano ainda mais otimistas, contabilizando muitas ações de melhorias feitas sob medida para nossos Participantes e Assistidos.

Como um ano fez diferença. A nova realidade nos fez mudar como vivemos, interagimos e trabalhamos. Nos vimos distantes fisicamente e tivemos que encontrar novas formas de nos conectar, de encontrar nossos propósitos.

Ao finalizar 2020 não poderia deixar faltar meu registro de agradecimento a todos os Colaboradores pelo empenho nas tarefas realizadas e ao Conselho Deliberativo e Fiscal da TELOS pela confiança depositada. Nossa determinação por resultados serão sempre desafios a superar. E esse é um grande estímulo para um 2021 ainda melhor.

Sei que muitos perderam entes queridos, mas não poderia deixar de encaminhar uma mensagem desejando a você e seus familiares um 2021 com muita saúde, esperança e energia positiva.

No ano que está chegando, vamos seguir trabalhando juntos, para garantir a excelência de nossos serviços e proteger aqueles que fazem a nossa história acontecer. Queremos estar ainda mais perto de você.

## Quase 50 anos de dedicação – e muitas lembranças

**Alberto Nicola Barbosa Chimente, aposentado do Plano TELOS Contribuição Variável I – PCV I, recorda as mudanças no mercado de trabalho e o início da TELOS**



■ Foram 44 anos de dedicação à Embratel. Durante todo esse tempo, e muito por ter passado por diferentes departamentos, o hoje aposentado Alberto Chimente vivenciou diversas mudanças. De tecnologia a novas áreas – e até a TELOS – ele participou de momentos chave da história da Fundação.

### DA INFÂNCIA RAIZ AOS FRUTOS DA DEDICAÇÃO AOS ESTUDOS

Nascido em 1952, na zona sul carioca, Alberto lembra que sua vida foi marcada pelas brincadeiras infantis e muita dedicação aos estudos. Tanto que pouco antes de completar 21 anos passou em um concurso público para trabalhar na maior empresa de telecomunicações do país.

“A minha infância, considero a da criatividade. Lembro com saudades daquela época. Gostava de

*futebol, passeios, cinemas, festas e, principalmente, de procurar vencer na vida com os meus estudos seguindo orientação dos meus pais. Dedico aos meus pais, minha mãe aqui comigo, aos 92 anos, tudo que conquistei até agora como pessoa e profissional”.*

### ANTIGUIDADE CHEIA DE CONQUISTAS

#### O PROTAGONISTA DA EDIÇÃO É O 7º EMPREGADO MAIS ANTIGO DA EMBRATEL

A jornada profissional do protagonista, que aconteceu de 1973 a 2017, foi dinâmica e de muita dedicação. O empenho profissional fez com que, ao se aposentar, fosse o **sétimo empregado mais antigo da Embratel**. “Um marco, já que trabalhava em atividade meio e não fim”, opina.

As pouco mais de quatro décadas foram passadas nas diretorias de Administração, Recursos Humanos e Suprimentos. Com paixão pelos estudos, dedicou-se à formação em Contabilidade, Direito e Administração. Segundo ele, uma tentativa (bem-sucedida) de entender melhor as atividades dos setores em que trabalhava. “Fiquei, desde a data da minha admissão, aproximadamente 25 anos nas áreas de Administração e Recursos Humanos. Apreendi muito. Estava diante de uma equipe altamente técnica e qualificada, ao lado de profissionais como engenheiros, administradores, economistas, psicólogos, assistentes sociais e médicos”.

A compreensão de diferentes temas foi reconhecida. Passou em seleções internas (concursos dentro da

empresa) e foi promovido, chegando a ser chefe de seções e divisões, além de coordenador e consultor. O maior tempo de sua trajetória foi nas áreas administrativa e de recursos humanos. A liderança foi um grande desafio. *“Gerenciar e comandar pessoas é muito difícil”*, garante, mas com a certeza de que superou bem essa etapa.

Com tantas funções, vivenciou diversas transições tecnológicas. *“Máquina de datilografia manual, depois elétrica, telex, calculadoras elétricas, cópias em off-set e, nos dias atuais, os meios de informática”*, recorda.

## A TELOS E ALBERTO

A experiência na empresa, garante, renderia um livro. Um dos principais capítulos seria a criação da TELOS. *“Sua criação gerou muitas expectativas e dúvidas”*, recorda. *“No Brasil, pouco se falava de previdência privada”*. As dúvidas foram sanadas com informações. *“Como trabalhava na seção de encargos sociais da Embratel, participei de diversas reuniões na fase da criação da TELOS, em que idealizamos um relatório que seria fornecido mensalmente, contendo os nomes dos participantes, contribuição de cada um e o valor da patrocinadora*

*Embratel”*. Alberto recorda que os percentuais da Patrocinadora eram alterados anualmente.

Da fase “ventre de mãe” da Fundação, ele destaca a atuação de três nomes que impulsionaram o nascimento do fundo de pensão. *“Além dos não citados, não poderia, ao olhar para o passado, deixar de destacar três profissionais que contribuíram muito para a elaboração do formato do importante relatório e desse repasse financeiro à Fundação pela Patrocinadora (Embratel), já que, por sermos estatal, na época em que o Governo Federal era majoritário, estávamos sujeitos à rotina de fiscalizações de Ministério das Comunicações, Tribunal de Contas da União e Auditorias Internas e Externas. São eles os doutores Paulo Ignácio Domingues, José Muinos Pineiro e David de Sousa e Silva”*.

A atuação de Alberto na TELOS não foi só no berço da criação. Enquanto estava na ativa também foi parte integrante do Órgão Estatutário da Fundação. *“Fiquei três anos como Membro do Conselho Fiscal da TELOS, indicado pela Patrocinadora”*, revela.

Alberto lembra que, ao longo dos anos, a TELOS passou por diversas mudanças – fosse por força legal, fosse para melhorar seus

serviços. Mas o resultado final sempre foi positivo. *“Observamos, a cada ano, mesmo com as incertezas da economia brasileira, a manutenção da sua segurança pela boa gestão, conforme atestado nos relatórios e pelas auditorias internas e independentes”*.

Isto faz com que ele hoje desfrute, em suas palavras, de um padrão de vida *“bem razoável”*. E este padrão lhe dá tranquilidade para lembrar das amizades que fez ao longo de sua carreira.

*“Éramos uma família. Levo comigo boas recordações. Vivi momentos inesquecíveis com os colegas de trabalho nos encontros do chopp pós-expediente nas sextas-feiras, os almoços, as festas, nos debates sobre nossas atividades diárias, nas avaliações anuais. Agora, após me retirar da empresa, me aposentar, os encontros diminuíram. Em 2020, devido ao necessário isolamento por causa da pandemia de COVID-19, somado a algumas tristes perdas humanas, praticamente não aconteceram”*.

Como aposentado TELOS, o tempo de Alberto é dedicado a leituras, caminhadas, viagens, cinema e teatro (antes da pandemia). Descanso merecido para quem tanto se dedicou.

# Calendário de eventos 2021

## Divulgação marca o início de um novo ano

■ A Fundação virou a folhinha do calendário para abrir uma nova rodada de eventos que contemplam Participantes e Assistidos do Plano de Benefício Definido – PBD e do Plano TELOS Contribuição Variável I – PCV I.

Os Calendários de Eventos divulgados no site da Fundação, na aba “Conectados Com Você”, são como assessorias que, em forma de agenda, apresentam importantes prazos e datas para que, por exemplo, Ativos e Assistidos do PCV I em Saque Programado se manifestem e reavaliem opções de perfil de investimentos anteriormente realizadas.

Prazos como troca de índice de reajuste anual para vigorar ainda no exercício de 2021 também fazem parte da agenda. Assistidos precisam estar atentos aos períodos de escolhas.

Ao checar o calendário, Participantes Ativos, Autopatrocinados e Vinculados conhecem o período marcado para concluir o requerimento de aposentadoria para pagamento do primeiro benefício no último dia útil do mês da solicitação.

A TELOS lembra da importância da consulta dos arquivos. O objetivo de ter os calendários disponíveis até diante da tela do celular é apresentar com antecedência todos os prazos marcados para 2021 de forma transparente e facilitada para que você possa se programar.

Clique nos ícones ao lado para conferir.



### DATAS DE PAGAMENTOS DOS BENEFÍCIOS 2021

A Fundação apresenta a agenda de pagamento mensal dos benefícios de aposentadoria e pensão para o exercício que se inicia na mesma página, no item “Pagamento de Benefícios”.

O calendário de pagamento divulgado pelo INSS para 2021 também está na página. Vale conferir o conteúdo!

### CALENDÁRIO DE EVENTOS 2021



ATIVOS,  
AUTOPATROCINADOS  
E VINCULADOS



ASSISTIDOS



# Reajuste benefícios em 2020 foi o maior dos últimos 18 anos

Em dezembro de 2020, os benefícios de Aposentados e Pensionistas do Plano Benefício Definido (PBD) e do Plano TELOS Contribuição Variável I (PCV I) que optaram pela Renda Mensal Vitalícia foram reajustados de acordo com as opções escolhidas.

Aposentados e Pensionistas do PCV I que optaram pela rentabilidade da Conta Coletiva tiveram reajuste de **18,988%**, já descontada a taxa de juros de 6% quando da determinação do benefício, e de **22,454%** para os que tiveram antecipação de

3% de juros na concessão. Todos os percentuais seguem os resultados obtidos pela TELOS. O percentual de reajuste em 2020 foi o maior dos últimos 18 anos e chegou próximo do recorde da rentabilidade da Conta Coletiva de 25,15% de 2002. Porém, se considerarmos os cenários de cada época, podemos constatar o sucesso alcançado agora.

Já Aposentados e Pensionistas do PBD e do PCV I que optaram pelo IGP-DI tiveram o valor do benefício mensal reajustado em **24,283%**. Há mais de 25 anos que os valores dos

Mesmo concedendo elevados reajustes nos benefícios em 2020, a TELOS tem expectativa de fechar mais um ano com superávit, devido a sua excelente gestão.

benefícios que optaram pelo IGP-DI não são reajustados neste patamar.

Aposentados e Pensionistas do PBD que ainda não optaram pelo reajuste segundo o IGP-DI, mantendo a opção pela equivalência salarial, receberam um abono, em parcela única, em 15 de dezembro. O montante equivale a 50% do valor bruto do benefício TELOS, respeitando o mínimo de R\$ 1.300,00 e o máximo de R\$ 2.500,00.

A TELOS lembra que para os benefícios concedidos durante 2020 o reajuste foi proporcional.

## REAJUSTES EM 2020 - APOSENTADOS E PENSIONISTAS

### PCV I



**18,988%**

Opção pela rentabilidade da Conta Coletiva líquida de 6% a.a.



**22,454%**

Opção pela rentabilidade da Conta Coletiva líquida de 3% a.a.

### PBD E PCV I



**24,283%**

Opção pelo IGP-DI

# CADASTRO ATUALIZADO: fundamental para você e para a TELOS

■ Ter uma previdência complementar é uma forma de garantir uma aposentadoria mais tranquila e uma segurança extra para seus dependentes. Mas você sabia que um dos principais pilares de uma entidade de previdência complementar é a qualidade da base cadastral? É fundamental

que haja consistência no cadastro de Participantes, Assistidos e seus dependentes. Dessa forma, o cálculo do benefício será feito de forma precisa, e a comunicação com os titulares e os beneficiários dos planos será ágil.

Uma atualização simples, que muitas vezes não é feita por

Participantes e Assistidos, diz respeito ao e-mail e ao telefone celular. Esses dois canais são as principais fontes de contato da TELOS com seus Participantes, porém muitos não revisam periodicamente essas informações, o que pode gerar atraso na comunicação.



## NOVIDADE

No final de novembro, a TELOS implementou no sistema a possibilidade de o Participante Ativo efetuar a inclusão dos dados de contato pessoal como e-mail e telefone celular de forma online. Desta forma, diretamente no AUTO-ATENDIMENTO do site TELOS, seguindo o mesmo processo dos Assistidos, Autopatrocinados e Vinculados, o Participante Ativo pode agora incluir seus contatos pessoais. Quem esqueceu ou mesmo perdeu a senha URA necessária para acesso ao Autoatendimento pode conferir como recuperar a senha no tutorial em vídeo que a TELOS preparou (conheça [aqui](#)).

O ideal é que os participantes ativos optem por cadastrar seu e-mail e celular pessoal junto à TELOS, uma vez que o corporativo apresenta algumas restrições de uso, entre elas, tratar apenas de questões relativas

à vida laboral. Além disto, quando o Participante se desliga da empresa patrocinadora os contatos perdem a funcionalidade, dificultando a concessão de aposentadoria, pensão ou institutos previdenciários

como o Autopatrocínio, Benefício Proporcional Diferido, Portabilidade e Resgate. E lembre-se: ler os e-mails e SMS da TELOS é fundamental para se manter informado sobre seu plano de benefícios.

### Alterou e-mail ou contatos telefônicos? ATUALIZE NA TELOS. É RÁPIDO E FÁCIL. BASTA SEGUIR OS PASSOS DESCRITOS ABAIXO.



Acesse o site da TELOS e entre no AUTOATENDIMENTO com o CPF e senha URA.



Clique na área BENEFÍCIOS e em seguida selecione o campo ATUALIZAÇÃO DE DADOS CADASTRAIS.



Preencha o formulário com os dados atualizados, confira e clique em CONFIRMAR.



A atualização cadastral também pode ser feita pela CENTRAL DE ATENDIMENTO TELOS através do telefone (21) 2121-6900 ou e-mail [cat@telos.org.br](mailto:cat@telos.org.br)

## A TODO MOMENTO

Orientações sobre  
Serviços e Benefícios?

Contate:

[cat@telos.org.br](mailto:cat@telos.org.br)

(21) 2121-6900

0800-9706900

## ATUALIZAÇÃO DE BENEFICIÁRIOS

Mudou o estado civil? A família aumentou? Não deixe de atualizar os novos dependentes também. Com as múltiplas atribuições diárias, o esquecimento é normal, porém, a informação correta, além de garantir o desejo de deixar os beneficiários amparados, torna as premissas utilizadas no cálculo atuarial para garantir o pagamento dos benefícios mais precisas. Dê uma verificada no elenco de beneficiários existente na Fundação.

Na área de AUTOATENDIMENTO, dentro do item benefícios, é possível conhecer o elenco cadastrado e assim realizar a alteração, caso seja preciso. Para tal, é necessário preencher e enviar o formulário apresentado no acesso exclusivo.



# SIMULADORES: saiba como podem ajudar no seu planejamento financeiro e previdenciário

■ Uma forma de saber o que fazer no presente para atingir determinado objetivo futuro e realizar correções de rumo é simular situações.

Queremos que você, Participante da TELOS, conheça cada vez mais o seu plano e seus respectivos benefícios. O menu “Conectado Com Você” da página da TELOS na internet tem simuladores de renda futura, de acordo com as formas de recebimento disponíveis, de empréstimos e de imposto de renda.

Navegando pela tela do celular também é possível acessar a página e as ferramentas que foram desenvolvidas com o objetivo de facilitar o dia a dia de Participantes e Assistidos, que por meio do Autoatendimento, conhecem valores, analisam, planejam o futuro e ainda verificam o benefício fiscal.

*“O papel da TELOS não é apenas disponibilizar ferramentas. A Fundação reconhece a importância do conhecimento dos simuladores e estimula o manuseio e o uso frequente de Participantes e Assistidos para planejamento do seu futuro”, enfatiza Thaís Mendonça, Gerente de Relacionamento da TELOS.*

No Simulador de Benefício, por exemplo, Thaís chama atenção para o fato de o Participante poder realizar várias projeções a partir da idade, tipo de reajuste, rentabilidade e nível das contribuições, de acordo com o percentual e o crescimento real dos salários. *“Um dos parâmetros mais importante é a escolha da taxa de rentabilidade futura dentro da ferramenta, que deve ser feita com cautela para que a simulação não esteja distante da realidade e represente a expectativa quanto a rentabilidade real, ou seja, acima da inflação”, diz Thaís.*





## TEMPO

Algumas pessoas costumam desperdiçar esse fator. Por dúvida ou falta de informação, demoram a tomar decisões, o que pode afetar os demais fatores. Por exemplo, fazer uma pequena contribuição adicional mensal por 25 anos certamente vai gerar um montante considerável. Entretanto, decidir fazer a contribuição apenas cinco anos antes de se aposentar vai exigir um esforço financeiro muito maior do Participante para atingir o mesmo montante. Começar o mais cedo possível é a melhor forma de evitar arrependimentos e fazer uma poupança robusta sem grandes sacrifícios. O tempo também pode potencializar o desempenho da rentabilidade.

## RENTABILIDADE

Esse fator é bastante representativo na formação do Saldo de Conta, pois deve responder pela maior parte dos recursos. O efeito multiplicador da rentabilidade, aliado ao tempo, potencializa o valor das contribuições.

O Participante tem mecanismos para atuar e buscar a melhor relação risco x retorno para seu caso por meio do Perfil de Investimentos.

As ferramentas, disponíveis no site ([clique aqui para acessar](#)), ajudam os Participantes a conhecer e estimar empréstimos, imposto de renda e a futura aposentadoria, buscando a melhor estratégia para atingir a renda desejada,

## CONTRIBUIÇÃO

A Contribuição Normal ao PCV I pode variar de 0% a 7% do Salário Aplicável, em função da faixa salarial. Para os Participantes que ingressam no PCV I até 31 de outubro de 2014, a Contribuição Normal pode ir até 8% do Salário Aplicável. Vale lembrar que a Patrocinadora contribui com o mesmo valor do Participante para a Contribuição Normal até a elegibilidade da Aposentadoria Normal, o que já representa, na prática, um rendimento de 100% logo de início.

Já a Contribuição Adicional, além de ser fundamental para melhorar o benefício a ser concedido, apresenta inúmeras vantagens, como a dedução da base de cálculo do Imposto de Renda até o limite de 12% da renda bruta anual (declaração completa). Além disso, o participante não precisa aguardar a evolução do salário, podendo incrementar o saldo de conta já a partir do recebimento do primeiro salário. Estas contribuições podem ser baixas e diluídas no tempo (mensais) ou mais robustas (esporádicas), aproveitando oportunidades como PLR, férias e 13º salário. Em todos os casos, o tempo é um aliado importante, pois quanto antes começar, maior será o montante acumulado.

com informações sobre o valor a receber de acordo com o tipo de renda escolhida: Renda Mensal Vitalícia ou Saque Programado ou Renda Mensal Vitalícia e Saque Programado, com os parâmetros atribuídos dentro da ferramenta.

## SIMULAÇÃO DE RENDA MENSAL VITALÍCIA

- 1 Dependentes para fins de IR: Indicar caso exista dependentes para fins de imposto de renda
- 2 Premissas sugeridas pelo Participante: A simulação poderá ser realizada para uma idade específica ou mês/ano em que o participante gostaria de se aposentar.
- 3 Tipo de reajuste do benefício: Forma como o benefício mensal será reajustado anualmente.  
Na opção pela rentabilidade será acrescentada uma taxa de juros de 6% ao ano, correspondente à antecipação do rendimento do saldo futuro.  
Na opção pelo IGP DI será acrescentada uma taxa de juros de 3% ao ano.
- 4 Antecipação do benefício: Indicar se deseja receber pagamento único de até 20% do Saldo de Conta à vista. Esse valor, sujeito à tributação de imposto de renda na fonte, é subtraído do saldo com o qual será calculado o benefício.
- 5 Aporte Financeiro: Indicar se deseja acrescentar algum valor ao saldo de contas.
- 6 Crescimento real de salário: Indica a Expectativa de reajuste salarial real até o momento da aposentadoria.
- 7 Contribuição do Participante: Indica as consequências de se alterar o percentual de contribuição mensal para o Plano. O simulador mostrará em que medida esta decisão vai influenciar no valor da sua aposentaria futura.

Simulação de Renda Mensal Vitalícia - Atualizado em 20/12/2020

Data de nascimento:  Sexo:

Admissão na patrocinadora:  Elegibilidade prevista pelo PCV I:

1 Dependentes para fins de IR:

2 PREMISSAS SUGERIDAS PELO PARTICIPANTE:  
 Idade: 55 anos ou  Mês / Ano:  (mm/aaaa) Invalidez: Não ▼

3 Tipo de reajuste do benefício: Rentabilidade ▼

4 Antecipação do benefício:  % (0 a 20) Crescimento real de salário: 6  % (ao ano)

5 Aporte Financeiro (R\$):  Contribuição do participante: 7  %

8 Estimativa de rentabilidade média anual real entre a data de simulação e a data de início do benefício:  %

9  Benefício com pensão ?

10 Relação de Beneficiários

Selecionado	Dt. Nasc.	Vínculo	Sexo	Invalído	Parentesco
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="text"/>	Indicado ▼	<input type="radio"/> M <input checked="" type="radio"/> F	<input type="checkbox"/>	Pai ou Mãe ▼
<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	Vitalício ▼	<input type="radio"/> M <input type="radio"/> F	<input type="checkbox"/>	Filho(a) ▼

- 8 Estimativa da rentabilidade média anual: Indica a expectativa de rentabilidade anual do saldo de contas da data da simulação até o requerimento da aposentadoria, limitada a taxa de juros atuariais.
- 9 Benefício com pensão? Indicar se deseja deixar um benefício por morte.
- 10 Relação de beneficiários: O simulador mostrará os Beneficiários atualmente cadastrados na TELOS. Para acrescentar algum novo beneficiário será necessário preencher os dados do novo Beneficiário. Para exclusão de cônjuge e filhos primeiramente será necessário atualização através de formulário próprio.

## SIMULAÇÃO DE SAQUE PROGRAMADO

- 1 Dependentes para fins de IR: Indicar caso exista dependentes para fins de imposto de renda
- 2 Premissas sugeridas pelo Participante: A simulação poderá ser realizada para uma idade específica ou mês/ano em que o participante gostaria de se aposentar.
- 3 Antecipação do benefício: Indicar se deseja receber pagamento único de até 20% do Saldo de Conta à vista. Esse valor, sujeito à tributação de imposto de renda na fonte, é subtraído do saldo com o qual será calculado o benefício.
- 4 Aporte Financeiro: Indicar se deseja acrescentar algum valor ao saldo de contas.
- 5 Crescimento real de salário: Indica a Expectativa de reajuste salarial até o momento da aposentadoria.
- 6 Contribuição do Participante: Indica as consequências de se alterar o percentual de contribuição mensal para o Plano. O simulador mostrará em que medida esta decisão vai influenciar no valor da sua aposentaria futura.
- 7 Renda mensal em percentual do Saldo de Conta: Indicar o percentual de retirada mensal 0,3% a 2,0% do saldo de contas.

Simulação de Saque Programado - Atualizado em 20/12/2020

Data de nascimento:  Sexo:

Admissão na patrocinadora:  Elegibilidade prevista pelo PCV I:

1 Dependentes para fins de IR:

2 PREMISSAS SUGERIDAS PELO PARTICIPANTE:  
 Idade: 55 anos ou  Mês / Ano:  (mm/aaaa) Invalidez: Não ▼

3 Antecipação do benefício:  % (0 a 20) Crescimento real de salário: 5  % (ao ano)

4 Aporte Financeiro (R\$):  Contribuição do participante: 6  %

7 Renda mensal em percentual do Saldo de Conta:  % (0,3% a 2,0%)

8 Estimativa de rentabilidade média anual real entre a data de simulação e a data de início do benefício:  %

9 Estimativa de rentabilidade média anual real após o início do benefício:  %

10 Abono Anual:  Sim  Não

- 8 Estimativa da rentabilidade média anual: Indica a expectativa de rentabilidade anual do saldo de contas da data da simulação até o requerimento da aposentadoria, limitada a taxa de juros atuariais.
- 9 Estimativa de rentabilidade média anual após o início do benefício: Indicar expectativa de rentabilidade anual do saldo de contas após o requerimento da aposentadoria, limitada a taxa de juros atuariais.
- 10 Abono Anual: Indicar se deseja receber ou não o abono anual (13<sup>o</sup>).

## SIMULAÇÃO DE RENDA MENSAL VITALÍCIA + SAQUE PROGRAMADO

- 1 Dependentes para fins de IR: Indicar caso exista dependentes para fins de imposto de renda
- 2 Premissas sugeridas pelo Participante: A simulação poderá ser realizada para uma idade específica ou mês/ano em que o participante gostaria de se aposentar.
- 3 Antecipação do benefício: Indicar se deseja receber pagamento único de até 20% do Saldo de Conta à vista. Esse valor, sujeito à tributação de imposto de renda na fonte, é subtraído do saldo com o qual será calculado o benefício.
- 4 Aporte Financeiro: Indicar se deseja acrescentar algum valor ao saldo de contas.
- 5 Crescimento real de salário: Indica a Expectativa de reajuste salarial até o momento da aposentadoria.
- 6 Contribuição do Participante: Indica as consequências de se alterar o percentual de contribuição mensal para o Plano. O simulador mostrará em que medida esta decisão vai influenciar no valor da sua aposentaria futura.
- 7 Estimativa da rentabilidade média anual: Indica a expectativa de rentabilidade anual do saldo de contas da data da simulação até o requerimento da aposentadoria, limitado a taxa de juros atuariais.
- 8 Escolha os percentuais de distribuição do saldo: Indicar o percentual de distribuição do saldo em cada uma das modalidades de benefício.
- 9 Tipo de reajuste do benefício: Forma como o benefício mensal será reajustado anualmente.  
Na opção pela rentabilidade será acrescentada uma taxa de juros de 6% ao ano, correspondente à antecipação do rendimento do saldo futuro.  
Na opção pelo IGP DI será acrescentada uma taxa de juros de 3% ao ano.
- 10 Renda mensal em percentual do Saldo de Conta: Indicar o percentual de retirada mensal 0,3% a 2,0% do saldo de contas.
- 11 Abono Anual: Indicar se deseja receber ou não o abono anual (13<sup>ª</sup>).
- 12 Estimativa da rentabilidade média anual após o início do benefício: Indicar expectativa de rentabilidade anual do saldo de contas após o requerimento da aposentadoria, limitada a taxa de juros atuariais.
- 13 Relação de beneficiários: O simulador mostrará os Beneficiários atualmente cadastrados na Telos. Para acrescentar algum novo beneficiário será necessário preencher os dados do novo Beneficiário. Para exclusão de cônjuge e filhos primeiramente será necessário atualização através de formulário próprio.

**Simulação de Benefício em RMV e Saque Programado - Atualizado em 20/12/2020**

Data de nascimento:  Sexo:

Admissão na patrocinadora:  Elegibilidade prevista pelo PCV I:

1 Dependentes para fins de IR:

2 **PREMISSAS SUGERIDAS PELO PARTICIPANTE:**

Idade: 55 anos ou  Mês / Ano:  (mm/aaaa) Invalidez: Não

3 Antecipação do benefício:  % (0 a 20) Crescimento real de salário: 5  % (ao ano)

4 Aporte Financeiro (RS):  Contribuição do participante: 6  %

7 Estimativa de rentabilidade média anual real entre a data de simulação e a data de início do benefício:  %

8 **ESCOLHA OS PERCENTUAIS DE DISTRIBUIÇÃO DO SALDO:**

Saque Programado:  % Renda Mensal Vitalícia:  %

9 **PREMISSAS ESPECÍFICAS DE RMV:**

9 Tipo de reajuste do benefício: Rentabilidade

Benefício com pensão ?

10 **PREMISSAS ESPECÍFICAS DE SAQUE PROGRAMADO:**

10 Renda mensal em percentual do Saldo de Conta:  % (0,3% a 2,0%)

11 Abono Anual:  Sim  Não

12 Estimativa de rentabilidade média anual real após o início do benefício:  %

13 **Caso tenha optado por Benefício com Pensão, selecione os beneficiários que deseja incluir.**

Relação de Beneficiários					
Selecionado	Dt. Nasc.	Vínculo	Sexo	Invalído	Parentesco
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="text"/>	Indicado <input type="text"/>	<input type="radio"/> M <input checked="" type="radio"/> F	<input type="checkbox"/>	Pai ou Mãe <input type="text"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	Vitalício <input type="text"/>	<input type="radio"/> M <input type="radio"/> F	<input type="checkbox"/>	Filho(a) <input type="text"/>

Ainda não acessou a página que contém as ferramentas? Acesse agora e faça uma simulação! Se ainda assim ficar com dúvida, entre em contato com a Central de Atendimento TELOS pelo email [cat@telos.org.br](mailto:cat@telos.org.br), pelos telefone (21) 2121-6900 (para quem está no Rio de Janeiro) e 0800-970-6900 (demais cidades) ou marque um atendimento digital em vídeo por este [link](#).

# Resultado das Eleições para os Conselhos Deliberativo e Fiscal

■ No dia 11 de novembro, a TELOS divulgou os candidatos eleitos a representantes de Participantes e Assistidos nos Conselhos Deliberativo e Fiscal da Fundação.

Para o Conselho Deliberativo foram eleitos os membros das duas chapas mais votadas no pleito: **Carlos Augusto Moreira Machado** e **Valmiro Zainotte Pitzer**, com **Norma Isaura Thomaz Dias** e **Helio Manoel dos Santos Filho** como respectivos suplentes.

Já o Conselho Fiscal terá como representante dos Participantes e Assistidos **Tércio Galdino de Lima** como titular e **Hélio Losito** na suplência.

Os membros dos Conselhos **indicados** pelos Patrocinadores, alguns reconduzidos, como Carlos Henrique Moreira, Presidente do Deliberativo, são apresentados nos quadros abaixo.

Os titulares foram nomeados em 24 de novembro e exercerão seus mandatos até novembro de 2023.

O Conselho Deliberativo estabelece as diretrizes gerais da TELOS e conta com cinco membros (e respectivos suplentes), sendo três indicados pelo patrocinador principal – incluindo o presidente - e dois por Participantes e Assistidos (por meio de eleição). O órgão é responsável, por exemplo, por aprovar o orçamento da Fundação e alterar os regulamentos dos Planos.

Já o Conselho Fiscal é um órgão de controle interno, composto por três membros e seus suplentes. O patrocinador principal aponta dois componentes e Participantes e Assistidos, um (por meio de eleição). Entre as funções dos membros do órgão estão fiscalizar as atividades da administração, examinar as demonstrações contábeis da Fundação e emitir opiniões sobre elas.



## CONSELHO DELIBERATIVO - INDICADOS

Carlos Henrique Moreira - *Presidente*  
 José Formoso Martinez (*suplente*)  
 Roberto Catalão Cardoso  
 Antônio Oscar de Carvalho Petersen Filho (*suplente*)  
 Dario Balesdent Filho  
 Cristiane Barretto Sales (*suplente*)

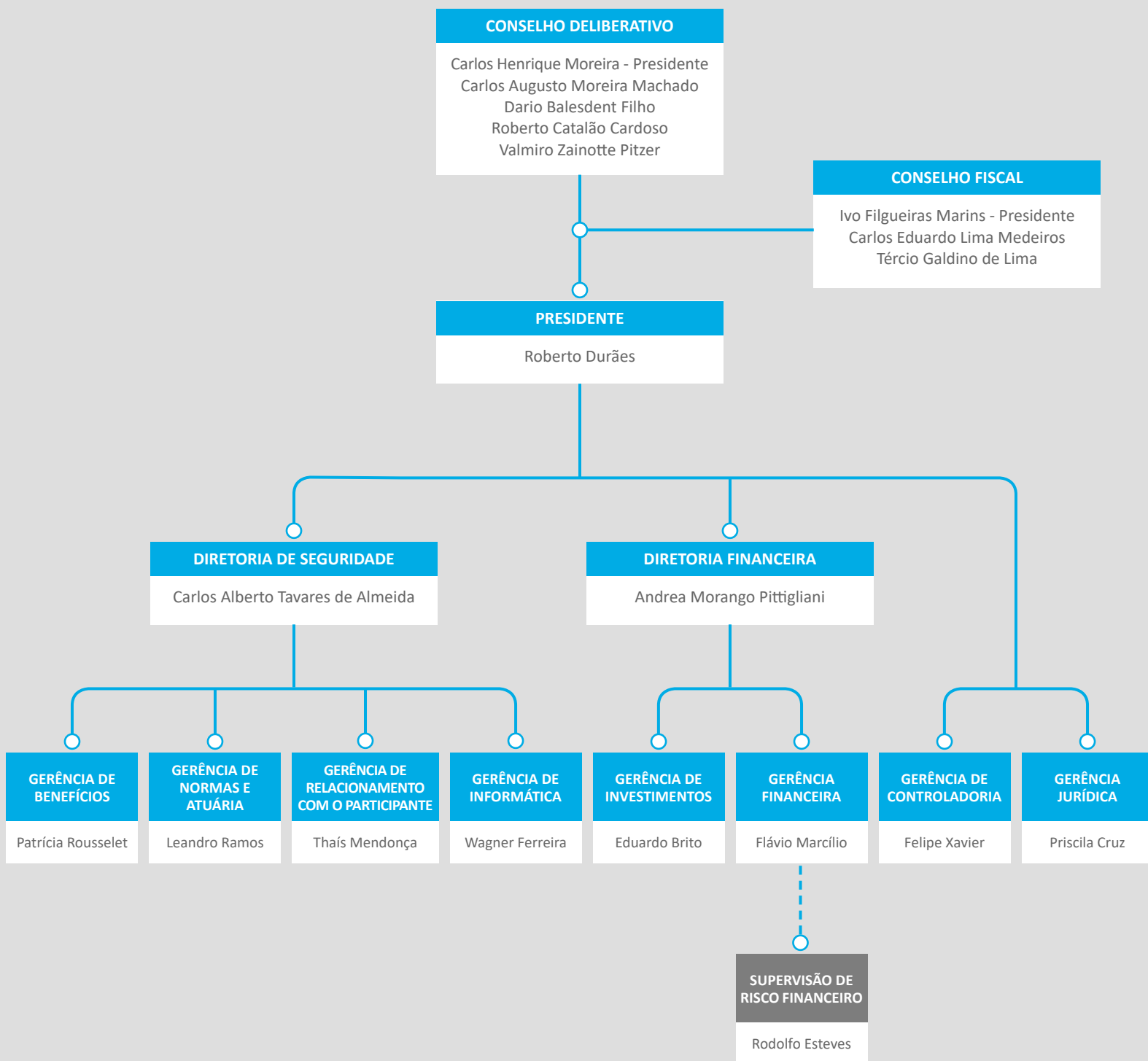


## CONSELHO FISCAL - INDICADOS

Ivo Filgueiras Marins - *Presidente*  
 Oscar Carrillo Velázquez (*suplente*)  
 Carlos Eduardo Lima Medeiros  
 Ison Correia Pereira (*suplente*)



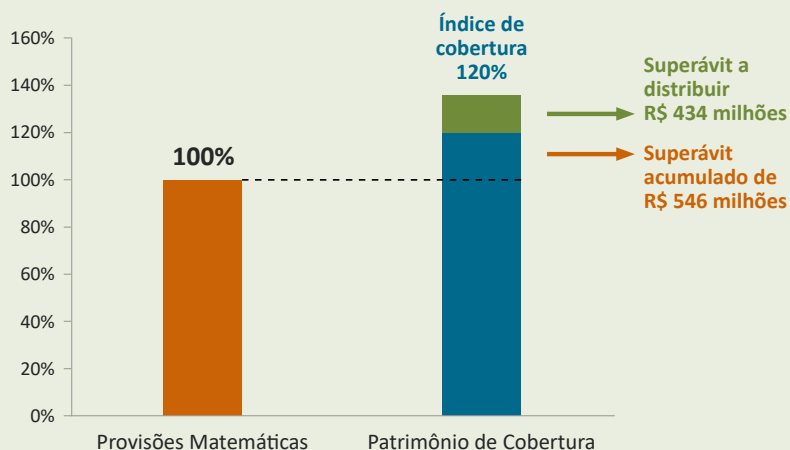
## VEJA O ORGANOGRAMA COM OS INTEGRANTES DE GESTÃO E GOVERNANÇA TELOS



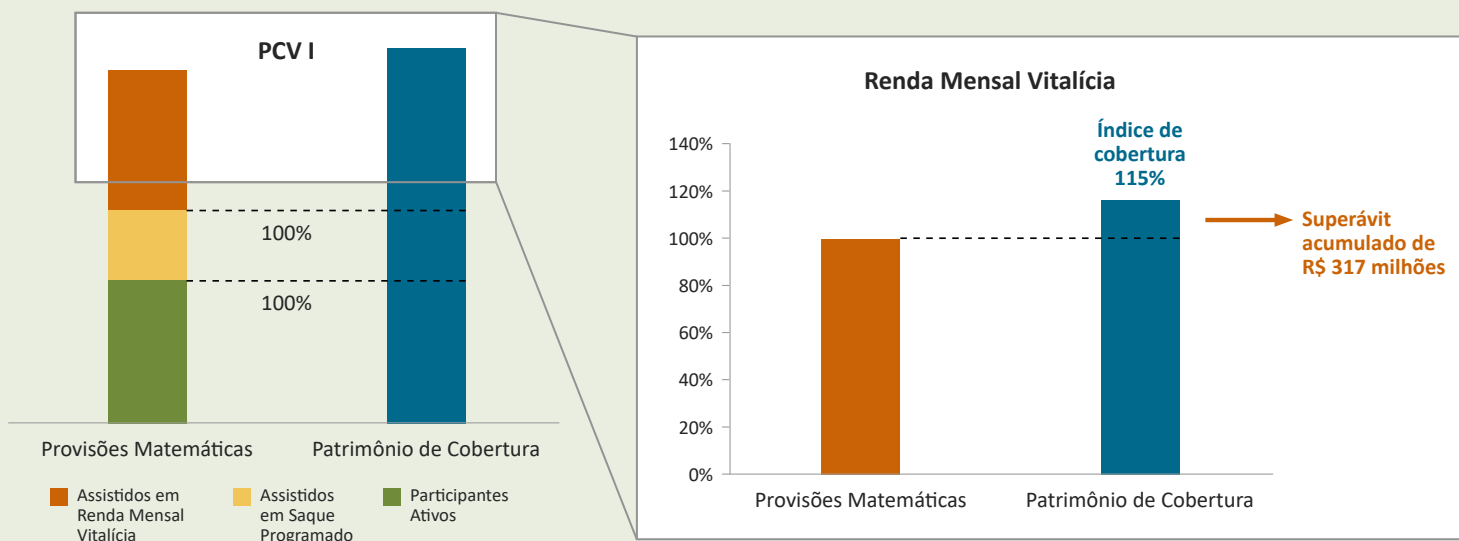
# Números em foco

Resultados alcançados demonstram a solidez dos Planos de Benefícios administrados pela TELOS, o que pode significar tranquilidade em relação ao pagamento de benefícios atuais e futuros.

## Plano de Benefício Definido



## Plano TELOS Contribuição Variável I



Base de dados - novembro 2020

# Webinar TELOS na 7ª Semana Nacional de Educação Financeira ENEF

■ A TELOS apoiou e participou da 7ª Semana Nacional de Educação Financeira ENEF com a inscrição da iniciativa do 3º encontro virtual da Fundação, realizado em 2020.

O **Webinar TELOS** sobre **Cenário Econômico e Perfil de Investimentos** aconteceu no primeiro dia da agenda da semana ENEF, dia 23 de novembro, com a participação do Coordenador de Investimentos, Antonio Miragaya, e dos gestores dos fundos. O Webinar teve como foco os Assistidos do Plano TELOS Con-

tribuição Variável I - PCV I.

A dinâmica da 7ª Semana ENEF, iniciativa do Fórum Brasileiro de Educação Financeira (FBFEF) para promover ações de educação financeira no país, concentrou ações gratuitas de educação financeira, securitária, previdenciária e fiscal de entidades públicas e privadas. Realizada de 23 a 29 de novembro, teve como tema “Resiliência financeira: como atravessar a crise?”

A TELOS recebeu certificado de apoio a importante iniciativa.



## EDUCAÇÃO FINANCEIRA COMEÇA NA INFÂNCIA

Em apoio ao evento do “Programa Bem-Estar Social da Claro” voltado para o Dia das Crianças, a TELOS divulgou a “live” do bate-papo com educadora financeira Juliana Bilia nos canais de comunicação da Fundação.

O encontro virtual foi realizado em 14 de outubro e forneceu dicas sobre como incentivar filhos e netos a cuidar melhor do dinheiro.

# Guia Previdência Complementar para Todos

*Publicação do Ministério da Economia mostra a importância de poupar para a previdência*

■ No fim de novembro, a Subsecretaria do Regime de Previdência Complementar do Ministério da Economia lançou o “Previdência Complementar para Todos – Guia para a população brasileira se preparar melhor para a aposentadoria”. A publicação, feita em parceria com importantes entidades do setor, ajuda a população a entender a importância de reforçar as economias para quando chegar a hora de se aposentar.

Partindo da reforma da previdência aprovada no fim de 2019, o guia explica os diferentes regimes de previdência pública e privada, apontando os planos disponíveis no mercado brasileiro e esclarecendo suas características.

Dividido em capítulos, elaborados em linguagem simples e recheados de infográficos que ajudam a entender as questões, a publicação é gratuita – pode ser acessada [neste link](#). O primeiro capítulo já aborda a importante questão: Por que se preocupar em pensar desde cedo com o futuro financeiro?

O conteúdo indicava as principais vantagens de um plano de previdência complementar. Entre elas estão:

“- *manter a qualidade de vida e a liberdade financeira na velhice;*

- *recompôr o poder aquisitivo para aqueles que recebem acima do teto do INSS e têm seus rendimentos reduzidos com a aposentadoria;*



- *proteger a família em caso de eventos adversos, visto que é garantida a proteção ou a extensão de benefícios aos beneficiários na maioria dos planos;*
- *saldo acumulado ao longo da vida não entra em inventário, em caso de morte o patrimônio é transferido sem burocracia para os herdeiros; e*
- *benefícios tributários concedidos pelo governo.”*

Há também seções dedicadas a mostrar as diferenças entre as formas de tributação (regressiva e progressiva), as taxas que incidem em cada tipo de previdência, formas de resgate e riscos relacionados.

O guia contou com a colaboração de Previc, da Susep e Fenaprevi.



# O Pix já chegou na TELOS

■ O Pix é uma forma de transferência que está revolucionando as trocas de dinheiro feitas no Brasil. A modalidade de pagamento instantâneo recém-criada pelo Banco Central já está sendo usada pela TELOS para recebimento de Contribuições Adicionais, funcionando online 24 horas por dia, todos os dias da semana.

Quem pensa em incrementar a aposentadoria TELOS realizando Contribuições Adicionais ao Plano TELOS Contribuição Variável I – PCV I, conta, desde novembro, com mais esse facilitador para exercer, no presente, ações que ajudam a

**Chave Pix TELOS é o CNPJ  
42.465.310/0001-21**

conquistar a tranquilidade financeira para quando o futuro chegar. De forma prática, moderna e veloz, o aporte é acrescentado ao montante que está sendo turbinado para chegar, no futuro, na forma de benefício.

Após efetuar a transação é necessário dar ciência à TELOS. Encaminhe o comprovante por meio do e-mail [cat@telos.org.br](mailto:cat@telos.org.br), com nome ou matrícula na mensagem.

## AMORTIZAÇÃO E LIQUIDAÇÃO DO CRÉDITO

“Nos empréstimos TELOS, o Pix será, em breve, a mais nova opção, ao lado de TED, para Participantes e Assistidos que queiram antecipar o pagamento como amortização ou mesmo liquidação do valor total”, revela Flávio Marcílio, Gerente Financeiro da TELOS.

Disponível na área de AUTO-ATENDIMENTO do site, a moderna opção de pagamento será apenas uma das novidades sobre empréstimo que está por vir.

## O PIX É SEGURO



Uma nota divulgada pelo Banco Central afirma que o Pix conta com os mesmos protocolos de segurança do Sistema Financeiro Nacional usados em TEDs e DOCs. Além disso, as próprias instituições financeiras fornecem camadas de segurança nas operações feitas pelos aplicativos de Internet Banking, como biometria, senhas, reconhecimento facial e outras.

Segundo o [InfoMoney](#), transações e

dados dos usuários cadastrados no Pix serão protegidos por duas medidas: criptografia e autenticação. A primeira garante que as informações pessoais dos usuários sejam protegidas por sigilo bancário, estabelecido na Lei Complementar nº 105, e pela Lei Geral de Proteção de Dados.

Já a segunda medida serve para confirmar se a identidade do cliente e do agente financeiro são verdadeiras. Em muitos aplicativos, é possível fazer uma autenticação de dois fatores —

em que você usa, por exemplo, sua senha e uma confirmação no celular para acessar a conta. Esse processo promove mais segurança aos usuários e aos bancos.

Além dessas medidas, toda vez que fizer um Pix, precisa digitar sua senha — a mesma usada nas outras transações bancárias a que já estamos habituados. Em alguns aplicativos, essa confirmação também acontece por biometria ou reconhecimento facial.

# JANEIRO BRANCO: cuide da sua saúde mental

■ O ano de 2020 não foi fácil para ninguém. Medo de ser infectado pelo coronavírus, crise financeira, distância de parentes e amigos mexeram com os sentimentos de todos. Por isso, mais do que nunca, a saúde emocional e mental deve ser valorizada. A campanha Janeiro Branco se propõe justamente a incentivar as pessoas a refletir sobre a qualidade de suas vidas, não só nos aspectos físicos, mas, principalmente, psicológicos.

A ideia é aproveitar a tradição de usar roupas alvas nas festas de fim de ano para motivar as pessoas a identificar questões emocionais que possam estar afetando não só a si como a seu entorno. Pensamentos

excessivamente negativos, medo e tristeza constantes podem ser sinais de problemas graves como ansiedade e depressão – que atacaram ainda mais pessoas este ano e precisam ser resolvidos com ajuda profissional.

De acordo com uma pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), 80% dos brasileiros relatou estar mais ansiosa em 2020, em decorrência da pandemia. O percentual é maior que o de outros países que também passaram por períodos graves da doença.

*“A principal conclusão da pesquisa foi que, nesse período de pandemia, as pessoas desenvolveram ou aumentaram – quem já tinha*

*– sintomas de estresse, ansiedade ou depressão. Isso foi bem marcante, até porque, quando se comparam os nossos dados com os de outros países, como Itália e China, 80% da população da nossa amostra chegaram a reportar sintomas moderados a graves de ansiedade e 68%, depressão”, disse à Agência Brasil a professora da UFRGS Adriane Ribeiro Rosa, coordenadora da pesquisa. No exterior, a média dessas doenças foi de 30%.*

Diante desse quadro, que já era grave antes mesmo da pandemia – a Organização Mundial da Saúde (OMS) havia apontado o Brasil como um dos países mais ansiosos –, o Janeiro Branco pede para que as pessoas não pensem duas vezes antes de procurar ajuda profissional de psicólogos e psiquiatras se acreditarem estar sofrendo de alguma doença mental. Estresse excessivo, explosões emocionais frequentes, sentimentos negativos e muitos outros sintomas devem ser analisados e tratados o quanto antes.

Em janeiro, tente limpar a mente, deixando-a como uma folha em branco para sentimentos positivos. Faça mais exercícios, tenha uma alimentação mais saudável e não guarde as coisas ruins que estejam acontecendo. Converse com amigos e parentes e, se necessário, busque ajuda profissional. O ano de 2021 certamente será melhor!



**80%**

Mais ansiosos em 2020



**80%**

Com sintomas moderados a graves de ansiedade



**68%**

Reportaram depressão

*Papo de cozinha*

# ARANCINI - o irresistível bolinho de risoto recheado



## INGREDIENTES

500g de arroz arbóreo

2 cubos de caldo de legumes

2 dentes de alho

1 colher de chá de óleo

Sal a gosto

Muçarela em cubos

## MODO DE PREPARO

Doure o alho na panela junto com o óleo e em seguida adicione o arroz. Mexa um pouco até misturar tudo. Depois adicione um copo e meio de água e sal a gosto.

Enquanto o arroz está no fogo, misture os dois cubos de caldo de legumes em um litro de água. Após bem dissolvidos, comece a jogar aos poucos o caldo de legumes no arroz até atingir o ponto de risoto, deixando o caldo evaporar completamente.

Depois aguarde esfriar um pouco e comece a preparar os bolinhos colocando um pouco do arroz na palma da mão. O segredo é amassar bem o arroz e fazer o formato de bolinhas, depois basta abri-las e adicionar os cubos de muçarela.

Com os bolinhos já recheados, é hora de empanar. Passe na clara em neve e na farinha de rosca e frite - uma panela pequena com o óleo para aquecer em fogo médio – para saber se a temperatura está certa para fritar, coloque um palito de fósforo no óleo; quando acender, está no ponto. Neste momento, diminua o fogo. Com o auxílio de uma escumadeira, mergulhe os bolinhos com cuidado para não colocar muitos por vez. Deixe fritar por cerca de 3 a 4 minutos, até dourar. Mexa delicadamente para que dourem por igual e não grudem no fundo.

**Dica: É possível fazer um risoto de qualquer sabor. O desta receita foi um risoto de caldo de legumes.**

*Receita enviada por Áurea Moura – Participante ATIVO PCV I*



Participantes e Assistentes da TELOS enviem a sua receita e a imagem para [cat@telos.org.br](mailto: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

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

1. AUTOATENDIMENTO; 2. SALARIAL; 3. VITALICIA; 4. INVESTIMENTOS

As respostas do Desafio Educacional estão nos diversos conteúdos do site e são uma forma leve de se manter instruído sobre a TELOS e seus serviços. Para verificar os tópicos do programa de “Educação Financeira e Previdenciária” da Fundação, basta acessar a barra de menu horizontal do site que leva o mesmo nome.

1. .... é a área de acesso exclusivo presente no site TELOS em que é necessário digitar CPF e senha individual URA para verificar os diversos serviços disponíveis.

2. A troca do Índice de Reajuste dos Aposentados do PBD com reajuste pela Equivalência ..... para o índice de variação do IGP-DI pode ser realizada até 31 de outubro para ser aplicada em 1 de dezembro do mesmo exercício.

3. Forma de opção pelo Benefício por Morte no Plano TELOS Contribuição Variável I (PCV I) que necessita ser feita em comum acordo pelo grupo familiar é a Renda Mensal....

4. Política de .... é um documento anual que contém um conjunto de diretrizes que norteiam a gestão de longo prazo dos ativos dos Planos de Benefícios. Combina aspectos estratégicos e de planejamento, privilegiando a segurança dos recursos.

**Expediente**

**EM LINHA - Jornal da Telos**  
 Publicação Trimestral da TELOS -  
 Fundação Embratel de  
 Seguridade Social  
 ANO 15 - nº 60  
 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