



# Alocação de recursos no PCV I

■ Pensando em otimizar o tempo dedicado ao planejamento da aposentadoria de forma atrativa, a Fundação disponibilizou no Youtube um vídeo de curta duração que traz orientações sobre as possibilidades de alocação de recursos no PCV I e os passos para realizar as opções nas janelas de escolhas abertas semestralmente.

Características dos fundos disponíveis, como gestores, segmentação, nível de risco e meta, também estão no recurso audiovisual.

**Dê um [play](#) no vídeo** Como Fazer Alocação de Recursos no PCV I e confira!

## NOVA OPORTUNIDADE DE ESCOLHAS CHEGA COM NOVIDADES

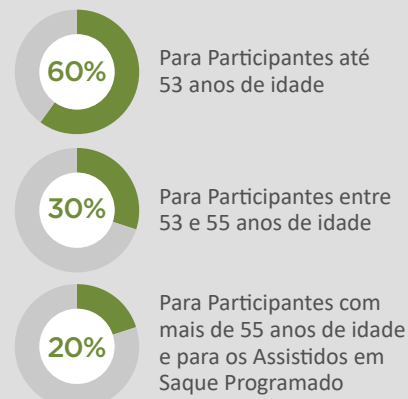
A primeira janela de escolhas de alocações de recursos para Ativos, Autopatrocinados e Vinculados do Plano TELOS Contribuição Variável I - PCV I chegou com novidades. Elas estão na regra de limites de idade máximos permitidos para alocação no fundo de renda variável de acordo com a elegibilidade à aposentadoria normal, aprovadas pelo Conselho Deliberativo da Fundação em 28 de março de 2022.

A TELOS reforça que a programação da aposentadoria é um planejamento de longo prazo. Portanto, a escolha requer cautela e planejamento, para que os objetivos previdenciários se concretizem.

O Participante mais conservador (menos disposto a correr risco) poderá distribuir seus recursos entre um dos fundos de renda fixa de baixo risco e o fundo de renda fixa de médio risco ou o fundo de renda fixa médio risco longo prazo (no caso dos Assistidos em Saque Programado). A alocação pode ser feita também aplicando 100% dos recursos em apenas um fundo de baixo risco, médio risco ou multimercado.

Já a alocação no fundo de renda variável é **limitada** e precisa ser combinada com fundos de renda fixa (baixo risco, médio risco ou ambos) ou o multimercado. A novidade é que para Participantes com até 53 anos de idade é possível alocar até 60% dos recursos em renda variável. O percentual reduz para 30% entre 53 e 55 anos e para 20% para os que estão com mais de 55 anos de idade ou no caso dos Assistidos em Saque Programado.

## NOVOS LIMITES DE IDADE PARA DISTRIBUIÇÃO DOS RECURSOS EM RENDA VARIÁVEL

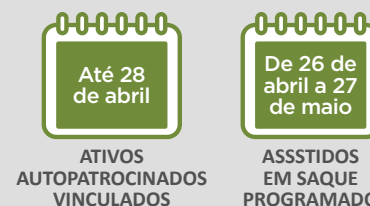


## ENTENDA COMO DISTRIBUIR OS RECURSOS

O período de alocação vai até 28 de abril para Ativos, Autopatrocinados e Vinculados.

Para os Assistidos em Saque Programado o prazo começa em 26 de abril e termina em 27 de maio. Ao grupo de Assistidos, a oportunidade se estende também à escolha do percentual da Renda Mensal e à opção pelo Abono Anual.

## PERÍODO DE ALOCAÇÃO DE RECURSOS NO PCV I



## FUNDOS DISPONÍVEIS

A TELOS oferece cinco possibilidades para Ativos, Autopatrocinaados e Vinculados e seis para Assistidos em Saque Programado. Veja abaixo

FUNDO	GESTOR	ÍNDICE DE REFERÊNCIA	NÍVEL DE RISCO
<b>TELOS RF BAIXO RISCO I</b> Renda Fixa Baixo Risco	Western Asset Management Company DTVM	100% CDI	Baixo
<b>TELOS RF BAIXO RISCO II</b> Renda Fixa Baixo Risco	BB Gestão de Recursos DTVM	100% CDI	Baixo
<b>TELOS RF MÉDIO RISCO</b> Renda Fixa Médio Risco	Western Asset Management Company DTVM	105% CDI	Médio
<b>TELOS RF MÉDIO RISCO LP</b> Renda Fixa Médio Risco Longo Prazo (Assistidos SQP)	TELOS Fundação Embratel	IPCA + 5%	Médio
<b>TELOS MULTI ALOCAÇÃO MÉDIO RISCO</b> Multimercado	Vinci Partners	IPCA + 5%	Médio Alto
<b>TELOS IBRX50</b> Renda Variável	Itaú Unibanco	IBRX-50	Alto

## REBALANCEAMENTO

Tópico de grande importância, o rebalanceamento neste período de escolhas só acontece se o Participante ou Assistido em Saque Programado se manifestar em relação à alocação dos investimentos. Ou seja, para quem nada fizer no sistema disponível no AUTOATENDIMENTO do site, nada será alterado.

Ter atenção à opção anteriormente escolhida é necessário para que não haja surpresas no caminho. O rebalanceamento só será realizado na próxima janela de escolhas, que será aberta no segundo semestre de 2022.

a tabela com as opções disponíveis, seus gestores, índices de referência e níveis de risco.

## CENÁRIO E GESTORES

Vale lembrar que atualmente o mercado está bastante volátil, dado o conflito entre Rússia e Ucrânia, a possibilidade de novas ondas de Covid-19, além de questões macroeconômicas, como alta de juros nos EUA e no Brasil. Tudo isto deve ser levado em consideração na hora de efetuar as escolhas de acordo com a tolerância a risco apontada no

Efetuar as escolhas é simples. Basta acessar, de qualquer dispositivo móvel, o menu INVESTIMENTOS no AUTOATENDIMENTO do site da TELOS mediante CPF e senha URA.

Antes de realizar as escolhas é necessário preencher o questionário de **ANÁLISE DE PERFIL DO INVESTIDOR - API** para conhecer o perfil no qual se enquadra. O documento está na aba API. Em seguida, clique em **ALOCAÇÃO**. Caso já tenha preenchido o questionário na última janela de escolha, você pode ir direto na aba **ALOCAÇÃO**.

questionário Análise de Perfil de Investimento – API da TELOS.

Para que você possa fazer a opção com confiança, os Gestores dos Fundos também estão disponíveis para ajudar. No AUTOATENDIMENTO do site, no menu INVESTIMENTOS/FALE COM O GESTOR, envie as dúvidas diretamente para o contato disponível no sistema.

### DÚVIDAS?

Entre em contato com a **CENTRAL DE ATENDIMENTO TELOS - CAT**

<https://www.fundacaotelos.com.br/relacionamento/>

# PESQUISA REGISTRA



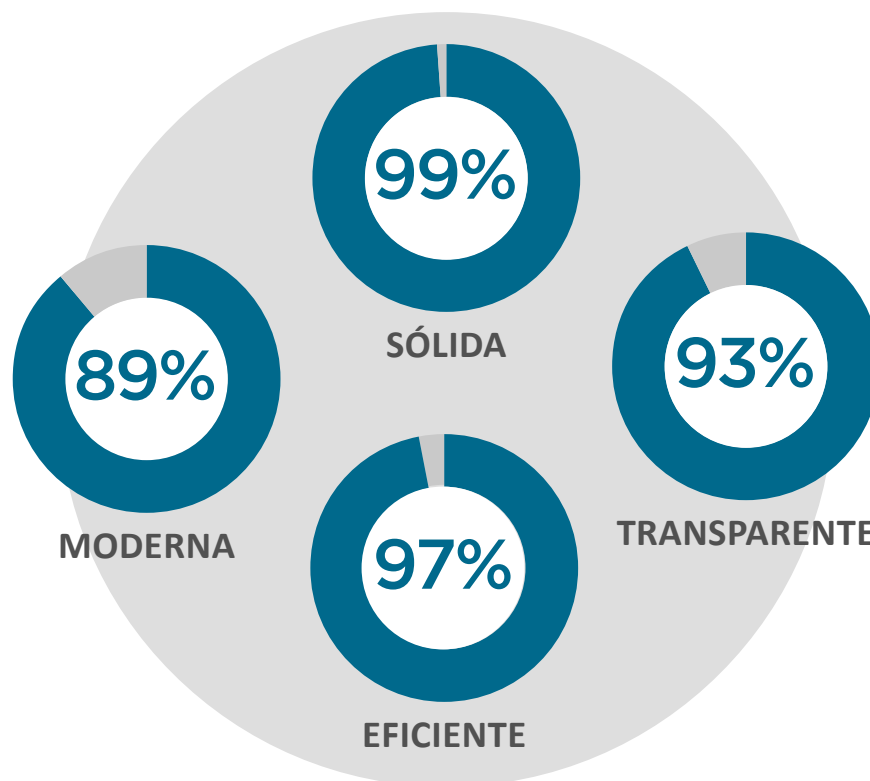
Os Participantes e Assistidos da TELOS continuam satisfeitos com os serviços prestados pela Fundação. De acordo com a **Pesquisa Anual de Satisfação referente a 2021, 95% dos entrevistados avaliam os serviços prestados pela TELOS como ótimos ou bons**. Além disto, 59% dos respondentes acreditam que a TELOS melhorou a qualidade dos serviços prestados, tendo a comunicação mais eficiente (48%) e a maior quantidade de informações mais claras e objetivas (27%) como destaques. A percepção de melhoria foi 6% superior à avaliação de 2020.

Carlos Alberto Tavares de Almeida, Diretor de Seguridade da Fundação, ressalta que o retorno positivo mesmo durante o difícil período da pandemia de Covid-19 é extremamente gratificante. *“Manter uma avaliação tão positiva é um desafio grande e não podemos nos acomodar. Com foco, dedicação e trabalho em equipe, buscaremos*

*cada vez mais os melhores resultados. Para isso, não podemos perder de vista nosso maior propósito, que é atender com rapidez, clareza e segurança nossos Participantes e Assistidos”*, reforça.

A pesquisa também revela que

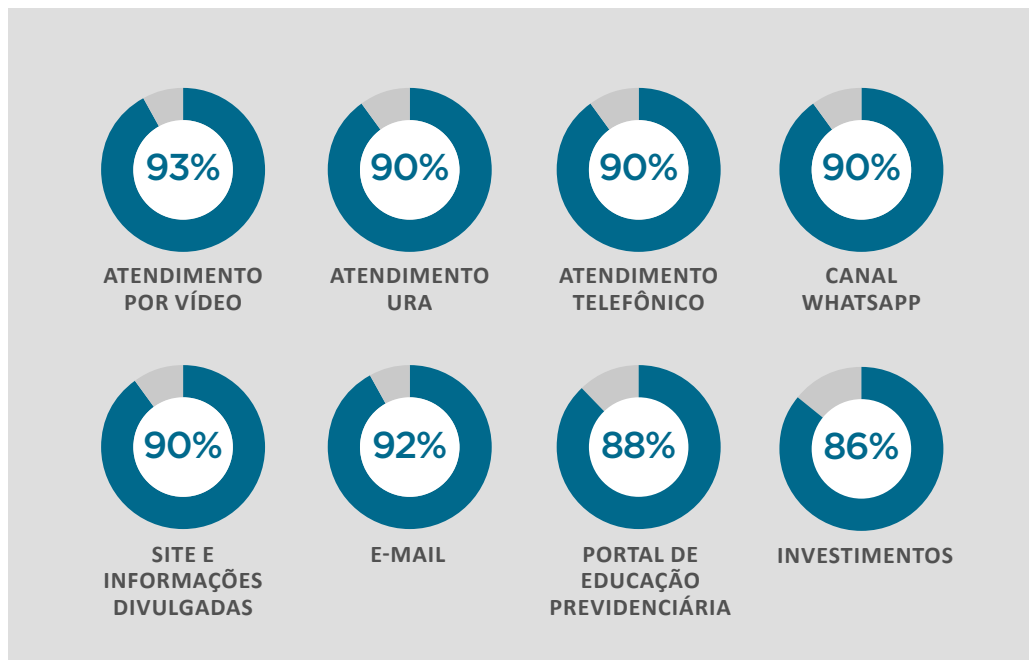
a imagem da TELOS continua em alto patamar, pois **99%** acreditam que se trata de uma instituição sólida, **89%** citam a modernidade como uma de suas marcas, **93%** consideram a Fundação transparente e **97%** a veem como eficiente.





O estudo apresentou ainda destaque para os novos canais de comunicação e relacionamento. O atendimento por vídeo, por exemplo, recebeu 93% de aprovação, quase o mesmo percentual do atendimento por email (92%), WhatsApp, URA e telefone (90%). Nove em cada dez também classificaram o site e as informações nele disponibilizadas como ótimas ou boas.

Quanto aos investimentos, 86% os classificam como bons ou ótimos, dois pontos percentuais abaixo da avaliação ótima/boa do Portal de Educação Financeira e Previdenciária.



## SEMPRE EM FRENTE

Apesar dos bons resultados da pesquisa, a TELOS está sempre em busca de melhorias e, por isso, presta atenção às sugestões destacadas por Participantes e Assistidos. Os entrevistados foram convidados a apontar em que a Fundação poderia se aperfeiçoar, e os principais tópicos citados foram:

- » orientar melhor os beneficiários;
- » dar mais informações sobre fundos de investimento, como cotas, opções, rentabilidades e prazos.

A Fundação está empenhada a melhorar sempre. Afinal, é responsável por proporcionar, por meio de uma gestão comprometida no presente, um futuro tranquilo a Participantes e Assistidos.

## COMO FOI REALIZADA

A pesquisa de metodologia quantitativa apurada por meio de comunicação telefônica pela empresa independente **Insider Pesquisa e Marketing** coletou a percepção de 1.500 Participantes e Assistidos selecionados para entrevistas sobre temas de relevância para melhoria da qualidade dos serviços prestados pela TELOS.



20

PERGUNTAS



1.500

PARTICIPANTES



AMOSTRA ALEATÓRIA



MÉTODO QUANTITATIVO



PESQUISA VIA TELEFONE



APLICADA POR ESPECIALISTAS

# DENIZ MARIA OLIVEIRA

## Aposentada do PCV I foi homenageada no Dia Nacional do Aposentado Abrapp

■ Esta edição do Em Linha apresenta a carismática Deniz Maria Oliveira, aposentada pelo Plano TELOS Contribuição Variável I – PCV I que representou os aposentados pela TELOS na comemoração do Dia do Aposentado de 2022 promovida pela Abrapp.

A indicação do seu nome foi recebida de forma inesperada: *“a princípio, fiquei surpresa, porém muito feliz, pois jamais tinha sonhado com essa possibilidade”*, revela.

Carioca de Vila Isabel, bairro da zona norte conhecido por ser também a área do sambista Noel Rosa, Deniz Maria destaca a importância de sua família na trajetória. *“Tenho uma família muito pequena, mas maravilhosa”*, garante. Saudosista, fala do ingresso na Embratel, em 1976, e lembra o tempo de vida laborativa e a ótima convivência com os colegas da empresa.

### MEMÓRIAS DA VIDA LABORATIVA

Seu primeiro emprego foi na seguradora Sul América, mas lá ficou pouco tempo, pois logo surgiu uma oportunidade na Embratel.

*“Na Sul América trabalhei por dois anos, e de lá saí para a Embratel, na época ganhando quase o dobro, em junho de 1976”*.

Uma vez na Embratel, a carreira seguiu com sucesso. *“Comecei como ajudante administrativa (Aja), na seção de Contas Internacionais. Alguns anos depois, por meio de concurso interno, fui reclassificada como Técnica de Contabilidade (Tecon) e encerrei meu ciclo na empresa como contadora (Con)”*.

A memória de um tempo que ficou para traz é latente. *“Na Área Internacional tive a oportunidade de conviver e aprender com pessoas maravilhosas, com muitas das*



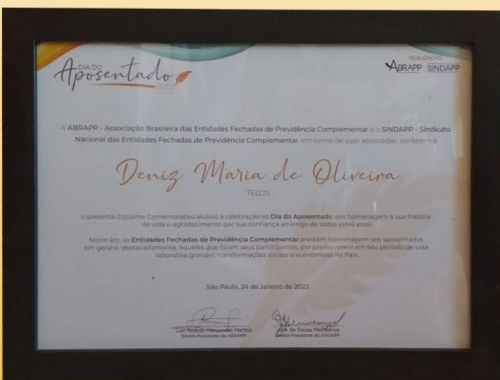
*quais mantenho amizade até hoje. Éramos como uma família, nos ajudávamos no trabalho do dia a dia e nos reuníamos ‘pros’ chopinhos das sextas-feiras, churrascos nos finais de semana, viajávamos juntos nas férias. Era uma convivência super saudável. Tenho muita saudade daquele tempo”*.

## NOVAS DESCOBERTAS NA APOSENTADORIA

Deniz Maria se aposentou em janeiro de 2003. Na saída, a ausência de rotina se fez presente. *“De imediato senti um vazio enorme, mas ao mesmo tempo a sensação de dever cumprido”*.

O vazio não durou muito tempo e o tempo ocioso foi preenchido com descobertas. *“Quando a ficha caiu, comecei a fazer várias coisas ao mesmo tempo para preencher o tempo livre. Dentre elas, um curso de guia de turismo. Foi aí que me encontrei, pois eu amei. Por conta disso fiz cursos de inglês, francês e espanhol na Faetec e de italiano na UERJ (este eu não concluí). Descobri que existem cursos excelentes a custo quase zero”*.

Aliando o turismo a sua vida, Deniz é certeira ao afirmar que seu lazer preferido é viajar e dançar. *“Fazia ambos com bastante frequência, só estou aguardando a pandemia acabar para retornar”*.



## DIA NACIONAL DO APOSENTADO – SOLENIDADE ABRAPP 2022

A Abrapp e o Sindapp promoveram a solenidade do Dia do Aposentado 2022 no dia 26 de janeiro. O evento teve transmissão online ao vivo pelo Youtube da Abrapp e contou com a presença do Diretor-Superintendente da Previc, Lúcio Capelletto, do Subsecretário do Regime de Previdência Complementar (SURPC), Naron Gutierrez Nogueira, e do Diretor-Presidente da Abrapp, Luís Ricardo Martins. O tradicional evento contou com 76 homenageados, indicados pelas entidades. A TELOS escolheu Deniz Maria.

Além das homenagens, o evento, disponível no canal da Abrapp no Youtube, contou com duas palestras, *“Aposentadoria Produtiva, Feliz e Saudável”*, de Nilton Molina, Presidente do Conselho de Administração da MAG Seguros, e *“Saúde É Tudo! Desafios da Melhor Idade”*, do médico especialista em geriatria e qualidade de vida Marcos Cabrera.

[Clique aqui](#) para assistir à Solenidade do Dia do Aposentado na íntegra no YouTube da Abrapp.

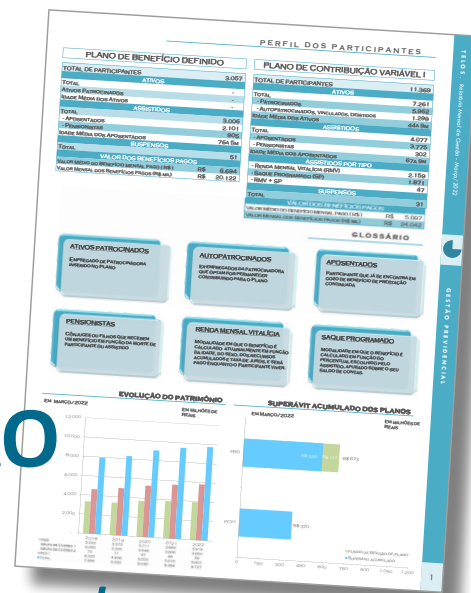


# De mãos dadas com a transparência

## RELATÓRIO MENSAL DE GESTÃO



*Felipe Xavier, Gerente de Controladoria da Fundação, fala sobre o Relatório Mensal de Gestão, que apresenta dados sobre os Planos administrados pela TELOS*



O Relatório Mensal de Gestão apresenta, de forma transparente, informações contábeis da gestão previdenciária e de investimentos da Fundação. Nele está disponível um glossário para facilitar o entendimento de suas informações.

O relatório significa clareza e transparência em um registro divulgado mensalmente no site para você acompanhar de perto a evolução da gestão da TELOS.

### EM LINHA: Por que a TELOS desenvolveu o Relatório Mensal de Gestão?

**FELIPE XAVIER:** Idealizamos o Relatório Mensal de Gestão em 2017 como uma forma de mantermos uma comunicação mais clara, efetiva e recorrente com Participantes e Assistidos. Para isso, avaliamos internamente quais as informações seriam interessantes trazermos para o dia-a-dia, de maneira a mantê-los informados, além de desenvolver a capacidade de acompanhar a evolução de investimentos, patrimônio e outras informações gerenciais da TELOS, visando o contínuo compromisso da administração com a transparência de resultados e informações.

### EM LINHA: Diria que o conteúdo se alinha a um mini Raio-X da administração da TELOS? O que ele apresenta?

**FELIPE XAVIER:** Sim. Como dito anteriormente, todas as informações do relatório foram avaliadas considerando seu grau de relevância. Ao desenvolver o conteúdo do

RMG, se buscou fazer com que todos tenham uma ferramenta de monitoramento das movimentações da entidade e dos seus Planos Benefícios administrados. Destacamos que o relatório é elaborado por área (Gestões), pois dessa forma consegue-se familiarizar e avaliar cada assunto, monitorando a evolução das informações ali presentes.

### EM LINHA: De que forma o documento pode auxiliar Participantes e Assistidos que querem acompanhar a gestão da TELOS de perto?

**FELIPE XAVIER:** O documento, de uma forma didática e objetiva, apresenta um rico detalhamento dos principais dados da Fundação. É possível monitorar a evolução da população, patrimônio, superávit, indicadores de solvência, investimentos por tipo, segmento e perfil, composição das carteiras dos planos e performance dos gestores dos fundos da TELOS, além da evolução do balanço contábil. A maior parte dessas informações são apresentadas por meio de gráficos e tabelas, com legendas explicativas de maneira que Participantes e Assistidos consigam obter uma boa compreensão de tudo.

Quem acompanha as edições do Relatório Mensal de Gestão percebe que a Fundação, pautada na transparência, retrata o que de principal aconteceu no mês. O RMG é o espelho mensal da TELOS. [Não deixem de conferir!](#)



# Propostas de alterações regulamentares com novo índice de reajuste dos benefícios seguiram para PREVIC

A proposta de alteração do índice de preço utilizado para atualizar os benefícios do PBD e do PCV I foi aprovada, por maioria, pelo Conselho Deliberativo da TELOS em reunião realizada no dia 28 de março de 2022. Seguindo o processo, as propostas de alteração dos Regulamentos dos Planos foram enviadas para análise da Superintendência Nacional de Previdência Complementar – Previc.

Conforme divulgado desde 8 de julho de 2021, o novo índice de preço aprovado na proposta é o Índice de Preços ao Consumidor Amplo – IPCA. Ele é utilizado para medir a inflação oficial do país. Com a alteração, a TELOS dá um importante passo para a contínua solidez do PBD e do PCV I, ao manter o equilíbrio do passivo (benefícios) com os ativos (investimentos).

O IGP-DI, atual indexador utilizado para correção anual dos benefícios, é apurado pela média de

índices de inflação que não representam uma cesta de consumo da população. Além disso, desde 2006 o governo não emite mais títulos de dívida indexados ao IGP, o que pode obrigar a Fundação a correr mais riscos em seus investimentos para alcançar a rentabilidade necessária para manter o equilíbrio dos Planos de Benefícios administrados. É dever da gestão TELOS atuar para mitigar riscos e manter o equilíbrio econômico-financeiro atuarial dos Planos no longo prazo.

O processo de aprovação da alteração do índice pelo Conselho Deliberativo TELOS seguiu todas as etapas exigidas pela Resolução CNPC nº 40/2021. Os comunicados da TELOS sobre o tema podem ser revisitados na página exclusiva, disponível no site, desde julho de 2021. O FAQ e a cartilha ali presentes, por exemplo, são um ótimo meio de conhecer os motivos da proposta, saber

mais sobre os índices do governo, bem como a ação da TELOS.

## TELOS EXPLICA PROPOSTA DE MUDANÇA DE ÍNDICE DE REAJUSTE DOS BENEFÍCIOS

PROPOSTA PREVÊ ALTERAÇÃO DO IGP-DI PARA IPCA



No dia 8 de julho de 2021, a TELOS divulgou amplamente a proposta de mudança do índice de reajuste dos benefícios concedidos e a consideração do Índice Geral de Preços – Disponibilidade Interna – IGP-DI pelo Índice de Preços ao Consumidor Amplo – IPCA de acordo com a Resolução CNPC nº 40/2021, para o Plano de Benefícios Definido – PBD e o Plano TELOS Contribuição Variável I – PCV I.

A Resolução nº 40/2021 aprovada pelo Conselho Nacional de Previdência Complementar – CNPC, órgão regulador das entidades fechadas de previdência complementar (EFPC), dentre outras determinações, dispõe que:

“Art. 4º O regulamento de plano de benefícios deverá dispor sobre:

... V – base e formas de cálculo e de pagamento, bem como o critério de atualização dos benefícios;

§2º O critério de atualização dos benefícios, de que trata o inciso V do caput deste artigo, poderá ser modificado, inclusive para benefícios concedidos;

§3º Na hipótese do critério de atualização dos benefícios com características de benefício definido adotar índice de preço, este deverá:

I – refletir adequadamente a variação de preços de produtos e serviços consumidos pela população;



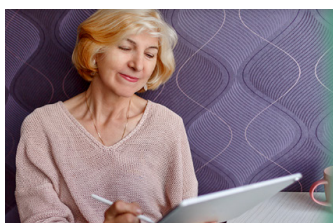
CARTILHA



FAQ



FALE CONOSCO



## MUDANÇA DO ÍNDICE DE REAJUSTE DO PBD E PCV I

PROPOSTA DE MUDANÇA DO IGP-DI PARA IPCA É APROVADA PELO CONSELHO DELIBERATIVO

SAIBA MAIS

A mudança será implementada após a aprovação da alteração regulamentar pela Previc.

Seguindo sua prática de transparência, a TELOS dará ampla divulgação do processo após o retorno da Previc.

# Relacionamento duradouro

## Vantagens de se manter na TELOS mesmo diante de novos rumos profissionais

■ **Mesmo diante de uma possível mudança de empresa que não seja Patrocinadora do Plano, existe a oportunidade de continuar a ser Participante da TELOS.**

O Plano de Previdência oferecido pelas Patrocinadoras aos Colaboradores é um benefício que estimula a poupança de longo prazo para garantir uma melhor qualidade de vida no futuro. No entanto, uma dúvida é saber qual é a melhor decisão caso o Participante se desligue da Patrocinadora.

Muitas vezes, por impulso ou necessidade imediata de recursos financeiros, o Participante acha que o Resgate é a melhor opção. Entretanto, pode ser mais vantajoso manter o plano de previdência e seguir com a poupança. Para quem quiser permanecer no Plano e manter-se vinculado à TELOS, existem duas opções:

### AUTOPATROCÍNIO

Nesta opção, o Participante continua a contribuir mensalmente para o PCV I e pode manter as contribuições até que tenha cumprido todos os requisitos para se aposentar.

### BPD – BENEFÍCIO PROPORCIONAL DIFERIDO

Neste opção, o Participante não precisa efetuar contribuições mensais ao Plano e precisa ter no mínimo três anos de contribuição ao PCV I. O saldo ficará rentabilizando na TELOS até que esteja elegível à Aposentadoria Normal.

### VANTAGENS EM PERMANECER COM A TELOS

Além da chance de dar continuidade a um benefício que resultará em um importante legado, o tempo das contribuições patronais continua contando no caso de opção pelo Autopatrocínio, quando é mantida a contribuição mensal. A retirada de recursos de forma antecipada pode ocasionar perda financeira em relação às contribuições realizadas pela Patrocinadora. Ao permanecer na TELOS o tempo de contribuição continua contando e com isso

eleva o percentual que o Participante fará jus sobre o saldo das contribuições feitas pelo Patrocinador para caso de resgate ou portabilidade no futuro. E lembre-se: ao se aposentar pela Fundação, o Participante recebe INTEGRALMENTE as contribuições efetuadas pela Patrocinadora no benefício de aposentadoria.

Aqueles que não quiserem assumir a obrigação de manter a contribuição mensal neste momento e optarem pelo Benefício Proporcional Diferido poderão, a partir do próximo ano, rever sua opção para Autopatrocínio.

Fazer parte de uma entidade de previdência complementar é hoje um privilégio. Por ser um fundo de pensão, a TELOS não tem acionistas, como em bancos ou seguradoras, para dividir o retorno dos seus investimentos. Os resultados são revertidos integralmente para os Participantes e Patrocinadores. Além disso, Participantes e Assistidos eleitos ocupam assentos nos Conselhos e, portanto, participam também da gestão. Sem falar que o segmento é dos que têm o maior controle regulamentar do país.

As baixas taxas de administração também contribuem para seu saldo final acumulado. Além disso, o ciclo dos investimentos dos bancos é orientado para alocação no curto prazo e, na Fundação, os Participantes têm acesso a alocação de ativos em longo prazo, pois o foco da Fundação é o pagamento de benefícios.

Permanecendo no Plano é possível pegar empréstimo diante de um aperto financeiro. Isso mesmo! Os Participantes Autopatrocinados continuam elegíveis a pegar empréstimos na TELOS com taxas atrativas.



### ATENÇÃO!

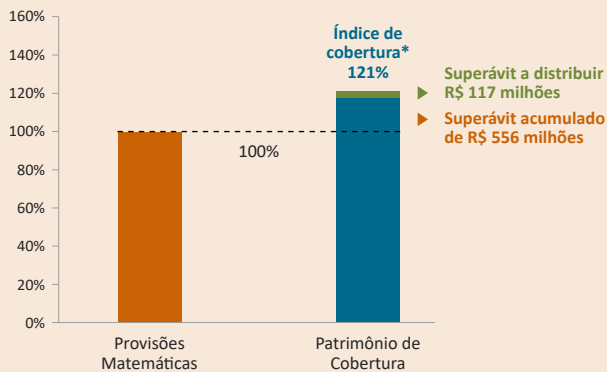
**Fique de olho no prazo de escolha dos Institutos após desligamento da Patrocinadora.**

Após ser desligado da Patrocinadora, o Participante receberá o extrato de opções da TELOS, comunicando formalmente as opções que ele possui em relação ao Plano. A partir da data de recebimento do documento, o Participante terá, então, até 45 dias para informar à Fundação a escolha e preencher os formulários necessários.

# Números em foco

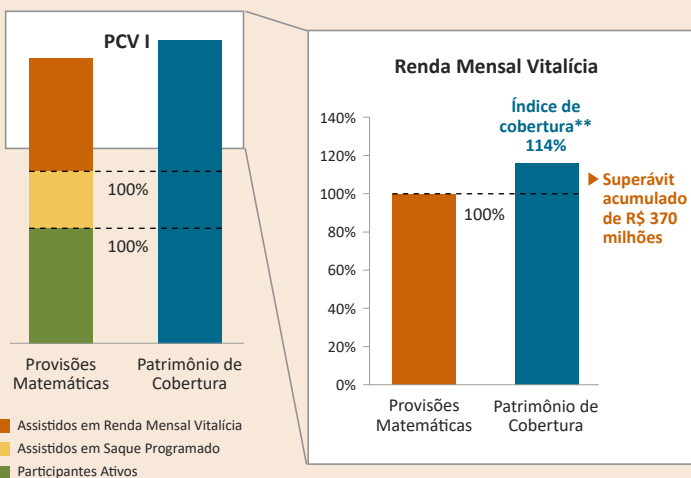
Resultados alcançados demonstram a solidez dos Planos de Benefícios administrados pela TELOS.

## Plano de Benefício Definido



\* O Índice de Cobertura significa que para cada R\$ 100,00 de obrigação, o PBD tem R\$ 121,00 de Patrimônio, incluindo o Fundo Previdencial de Revisão de Plano, para custear a obrigação.

## Plano TELOS Contribuição Variável I



\*\* O Índice de Cobertura significa que para cada R\$ 100,00 de obrigação, o PCV I tem R\$ 114,00 de Patrimônio para custear a obrigação.

Base de dados março/2022

A rentabilidade líquida dos investimentos consolidada no **PBD em março de 2022 foi de 2,08%, e a da Conta Coletiva do PCV I chegou a 2,30%**. No acumulado, os resultados do primeiro trimestre de 2022 foram de 5,37% para o PBD e 5,40% para a Conta Coletiva do PCV I.

Os retornos acumulados no primeiro trimestre de 2022, entretanto, não superaram a meta atuarial de 6,99% para o PBD e de 6,85% para a Conta Coletiva do PCV I, que foram influenciadas pela alta do IGP-DI, indexador que reajusta os benefícios dos Planos administrados pela TELOS.

O PBD fechou o primeiro trimestre com déficit no exercício de R\$ 14 milhões devido, principalmente, a diferença apurada entre a rentabilidade dos investimentos do Plano e o índice de reajuste de benefícios IGP-DI. Já o PCV I fechou o mesmo período com superávit do exercício de apenas R\$ 2 milhões.

## PAGAMENTO DO BENEFÍCIO TEMPORÁRIO DO PBD TERMINA EM ABRIL

Dia 29 de abril será a data do último pagamento do Benefício Temporário aos Assistentes do PBD, quando se encerra o prazo de 36 meses de recebimento. Em maio 2022 será realizado o pagamento do valor residual.

## DEMONSTRAÇÕES CONTÁBEIS TELOS 2021 SÃO APROVADAS

De forma transparente, os resultados da TELOS de 2021, apresentados nas demonstrações contábeis da Fundação, foram auditados pela KPMG Auditores Independentes sem ressalvas, analisados pelo Conselho Fiscal e aprovados na 287ª reunião do Conselho Deliberativo da Fundação, realizada por meio virtual, em 28 de março de 2022.

Após aprovação pelo Conselho Deliberativo, as Demonstrações Contábeis de 2021, já disponíveis no site da TELOS, foram encaminhadas à Superintendência Nacional de Previdência Complementar – Previc.

# Relatório Anual 2021: o que vem por aí?

Muito além do papel de prestação de contas, o Relatório Anual de Informações TELOS de 2021 apresenta detalhes da gestão do exercício que passou e o caminho percorrido em mais um ano em que, diante de desafios, a TELOS concretizou diversas ações e obteve conquistas relevantes.

A Fundação saiu de 2021 ainda mais forte. Alcançou seu 18º ano consecutivo de superávit, obteve altas

rentabilidades nos Planos administrados e fechou o ano com patrimônio de R\$ 9,5 bilhões. Relembre os destaques divulgados na [retrospectiva](#) do ano.

Com conteúdo elencado em sumário interativo, o RAI será divulgado para os Participantes e Assistidos até 30 de abril no site da TELOS. Como no ano passado, o documento continuará com um formato



leve, com todo o conteúdo disponível apresentado em uma única página. Dessa forma, o Participante pode acessar as principais informações logo no sumário e se aprofundar apenas no que achar relevante. Enquanto isto dê um “play” e [veja o vídeo](#) “trailer” preparado exclusivamente para você.

## PREVIDÊNCIA

# Transformação digital em guia

O que antes era um diferencial nas empresas se tornou uma necessidade. A transformação digital, há muito difundida, envolve uma mudança cultural, uma nova realidade na gestão de negócios.

Para auxiliar as entidades fechadas de previdência complementar na implantação da transformação digital, a Associação Brasileira das Entidades Fechadas de Previdência Complementar – Abrapp



disponibilizou, em fevereiro, para todas as suas associadas o “Guia de Transformação Digital em EFPC”, de autoria do Grupo de Trabalho Ad-Hoc Transformação Digital.

No conteúdo do e-book, se destacam aspectos de grande impacto, como o planejamento estratégico e a preparação da infraestrutura das entidades. Está ali presente a ampla base conceitual e as práticas para a efetiva implantação da transformação digital nas entidades.

O Guia, verdadeiro canal de orientações para a eficiência do processo nas entidades, aborda ainda as necessárias mudanças para a modernização do ambiente produtivo com foco na perenidade e sustentabilidade institucional.

[Clique](#) para conferir!



# Como o aumento da Selic e a aceleração da Inflação afetam seus investimentos

■ Seja qual for a opção de investimentos, ela será impactada de alguma forma pela inflação e pela taxa Selic, que serve de referência de juros para o mercado. E, atualmente, a tendência de ambas é de alta.

A inflação é uma medida que mostra o quanto os preços do mercado aumentaram. Diversos índices são utilizados, mas o principal é o Índice de Preços ao Consumidor – Amplo (IPCA), medido pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) e considerado o índice de inflação oficial do país. Atualmente, por uma série de motivos, que vão da pandemia de covid-19 à guerra entre Rússia e Ucrânia, o IPCA está alto. Em 2021, por exemplo, ele chegou a 10,6%.

## E COMO ISTO AFETA SEUS INVESTIMENTOS?

Em momentos como o atual, de inflação elevada e juros crescentes, as opções de renda fixa se tornam mais atrativas. Afinal, fica menos arriscado obter um rendimento de, por exemplo, 10% ao ano e manter o dinheiro valorizado. Meses atrás, com a Selic mais baixa, para obter um rendimento deste patamar, seria necessário assumir mais riscos, aplicando, por exemplo, em renda variável.

### Renda Fixa

Os fundos de renda fixa investem em títulos públicos ou privados que têm algum índice de inflação ou de juros como parâmetro de rendimento (há também os que são pré-fixados, ou seja, oferecem um percentual fixo, independente das condições de mercado). Alguns rendem um percentual do CDI, taxa de depósito entre bancos que espelha a Selic, que é determinada pelo Banco Central; outros oferecem rendimentos relacionados à inflação mais um “prêmio”, uma porcentagem adicional que garante valorização em termos reais (são os “mistos”).

No caso dos títulos pós-fixados, que têm um parâmetro de rendimento, como a Selic, o aumento dos juros leva a um crescimento da remuneração. Se a taxa cair, por outro lado, o retorno também diminui.

Já no caso dos títulos mistos ou pré-fixados, a alta da Selic pode ser boa ou ruim. Novos títulos sempre vão oferecer taxas maiores, para atrair novos investidores. Porém, quem já possuía um investimento deste tipo talvez veja seu valor cair, devido à “marcação a mercado” – ou seja, o valor real do título determinado pelo conjunto de investidores. Por exemplo, caso um bond tenha

sido adquirido anos atrás prometendo render 8% ao ano e parecia um excelente negócio, hoje, com o CDI a 10,6%, ele já não é assim tão atrativo. Assim, caso o investidor queira vender, terá que aceitar um preço menor do que o esperado, já que há um título melhor no mercado.

Quem investe nesse título, se segurá-lo até o vencimento determinado no momento da compra, o valor será sempre o acordado.

### Renda Variável

Já os ativos de renda variável seguem, a grosso modo, a lei da oferta e da demanda e não índices específicos. Acontece que, com os juros em alta, muitos investidores consideram que o risco não vale a pena e deixam a renda variável em segundo plano. Assim, com menor demanda, os ativos se desvalorizam.

### Opções na TELOS

A TELOS oferece aos Participantes e Assistidos opções de fundos de investimento em renda fixa, multi-mercado e renda variável. Dentro de regras que variam de acordo com a idade, é possível alocar os recursos como se desejar, de acordo com a tolerância a risco.

Os fundos são geridos por instituições de porte e renomadas, que seguem mandatos estabelecidos pela Fundação, a fim de mitigar riscos.

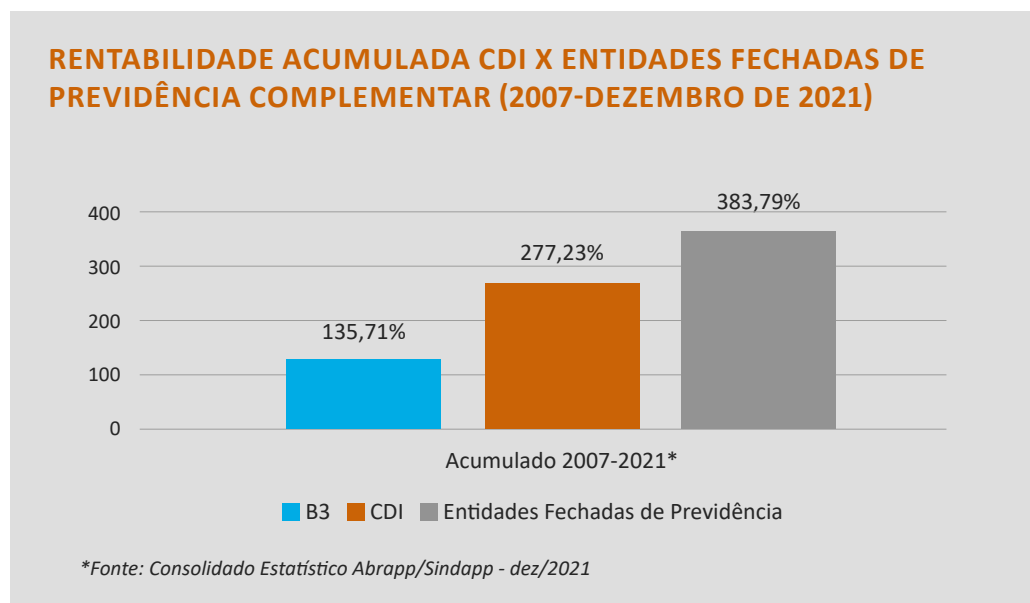
Para ajudar os Participantes e Assistidos a fazerem escolhas conscientes e de acordo com seus desejos, a TELOS disponibiliza cursos de educação financeira no [Portal de Educação Financeira e Previdenciária](#).

# Rentabilidade das Entidades Fechadas supera a das Entidades Abertas

■ A rentabilidade acumulada das Entidades Fechadas de Previdência Complementar (EFPCs) de 2012 até 2021 foi de 162%, superando o retorno médio alcançado pelo segmento da previdência aberta (EAPCs). Em igual período, a rentabilidade acumulada da previdência operada por seguradoras foi de 109%, conforme informação disponível na edição do **quarto bimestre de 2021 do Relatório Gerencial de Previdência Complementar** da Secretaria Especial do Trabalho do Ministério da Economia.

Não são poucas as pessoas que já perceberam as vantagens em aderir a um plano de previdência privada como a TELOS. **Segundo dados da publicação do Consolidado Estatístico da Associação Brasileira das Entidades Fechadas de Previdência Complementar – Abrapp de dezembro de 2021**, 2,7 milhões de pessoas contribuíam para algum tipo de fundo deste segmento. Juntos, os ativos das EFPCs acumulavam R\$1,11 trilhão.

A rentabilidade dessas entidades



superava bastante o CDI. De 2007 a dezembro de 2021, os recursos renderam 383%, ante 277% da principal taxa de referência do mercado e 135% da B3.

A rentabilidade menor nas EAPCs pode ser justificada pelas elevadas taxas de administração cobradas pelas seguradoras. A previdência fechada não tem fins lucrativos e, por isso, as taxas cobradas são divulgadas de forma transparente e normalmente são menores.

Outra justificativa é que a carteira de investimentos das EFPCs é mais diversificada, enquanto o que se percebe é que nos planos geridos pelas EAPCs, há um direcionamento quase que total para o segmento de renda fixa.

“*Outro grande diferencial de uma EFPC é a qualidade do atendimento aos Participantes e Assistidos*”, ressalta a Gerente de Atuária e Relacionamento da TELOS, Thaís Mendonça. “*A TELOS, por exemplo,*

conta com diversos canais de atendimento, com profissionais treinados e dedicados exclusivamente ao assunto previdência, o que normalmente não se vê nas seguradoras. Esse fator certamente é um diferencial na escolha da melhor opção para o Participante”.

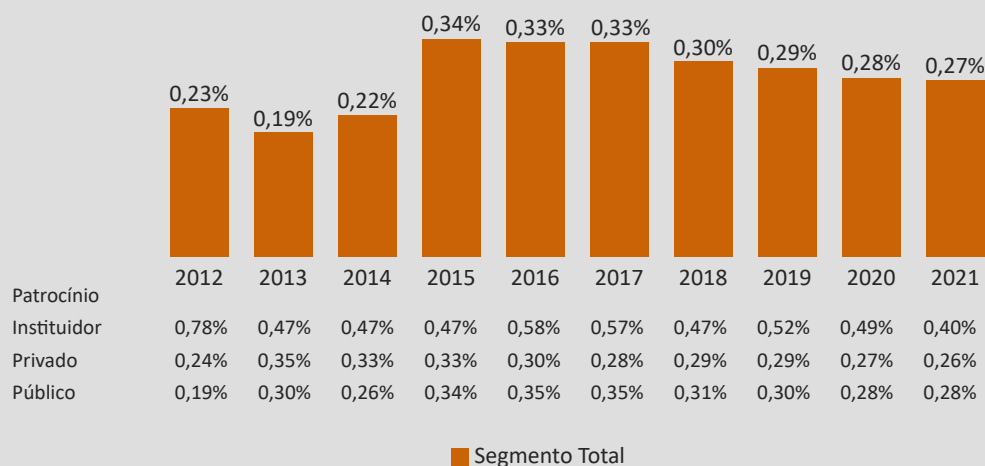
A taxa de administração média das EFPCs em 2020 ficou em 0,28%. Na TELOS este percentual foi ainda menor. A despesa sobre o ativo total foi de **0,25%**. Mesmo percentual alcançado no exercício 2021.

## ESTUDO PREVIC

A Superintendência Nacional de Previdência Complementar – Previc elabora ainda uma série de estudos que permite a comparação entre entidades de perfil e porte semelhantes. O estudo está disponível no Relatório das Despesas Administrativas das Entidades Fechadas de Previdência Complementar.

No último estudo disponível, ano base 2020, a TELOS foi inserida no grupo 1, no qual estão as entidades com os ativos totais entre 2 e 10 bilhões e que não estão enquadradas como Entidades Sistemicamente Importantes (ESI). São fundos de pensão com Planos de Benefícios maduros e com empresas patrocinadoras de porte médio e grande. Fazem parte do grupo um total de 57 entidades entre as 257 listadas no estudo Previc.

## TAXA DE ADMINISTRAÇÃO MÉDIA DAS EFPC: SEGMENTO TOTAL E POR TIPO DE PATROCÍNIO



Fontes: Previc Elaboração: COINF/CGEAC/SURPC (extração: 15/10/2021)

A despesa média sobre o Ativo total das Fundações inseridas no grupo 1 foi de 0,37% em 2020, ou seja, o Custo Administrativo da TELOS de **0,25%** se apresentava 32% menor que a média do Grupo 1 das Entidades Fechadas de Previdência Complementar – EFPCs

## BENEFÍCIOS PAGOS PELAS ENTIDADES

A previdência complementar paga, anualmente, cerca de R\$ 76 bilhões em benefícios para aproximadamente 933 mil aposentados e pensionistas. Desse total, 95% são pagos aos trabalhadores que acumularam recursos nas entidades fechadas e apenas 5% são pagamentos oriundos de planos comercializados pelas EAPCs.



**R\$ 76**

bilhões

EM BENEFÍCIOS PAGOS



**933** mil

APOSENTADOS E PENSIONISTAS



**95%** Pagos aos trabalhadores que acumularam recursos nas entidades fechadas



**5%** Pagamentos oriundos de planos comercializados pelas EAPCs

# Como declarar seu Plano de Previdência

■ O prazo para envio da Declaração de Ajuste Anual do Imposto de Renda já começou e vai até o final de maio. Deve acertar as contas com o Leão quem recebeu, entre outros, rendimentos tributáveis superiores a R\$ 28.559,70 ou mais de R\$ 40 mil em rendimentos isentos, não tributáveis ou tributados na fonte.

É hora, então, de relembrar algumas informações importantes para que a declaração do Plano de Previdência junto à Receita Federal seja feita corretamente.

## INCENTIVO FISCAL

O limite para dedução das contribuições para previdência privada, feitas pelo Participante em benefício próprio e dos dependentes, é de 12% do total dos rendimentos tributáveis no ano. Esse percentual inclui as contribuições ao Plano na TELOS e outros investimentos em previdência, como PGBL (os investimentos em VGBL não são dedutíveis). O incentivo fiscal só pode ser usado por quem entrega a declaração pelo modelo completo.

## PARTICIPANTE ATIVO

### O que declarar

Todas as contribuições realizadas: as mensais descontadas em folha salarial e as adicionais, se ocorreram.

### Onde encontrar as informações

Para as contribuições mensais descontadas na folha de pagamento, deve ser utilizado o Informe de Rendimentos entregue pela empresa patrocinadora.

Caso tenha feito Contribuições Adicionais, a TELOS disponibiliza o Informe de Contribuições no aplicativo e no Autoatendimento do site (acesso com seu CPF e senha URA) > Serviços> Informe Anual> Contribuições Adicionais.





## ASSISTIDO (APOSENTADO OU PENSIONISTA)

### O que declarar

O valor total da renda anual recebida.

### Onde encontrar as informações

O Informe de Rendimentos está disponível no aplicativo e no Autoatendimento do site (acesso com seu CPF e senha) > Serviços> Informe Anual>



## AUTOPATROCINADO

### O que declarar

Todas as contribuições feitas: soma dos boletos/débitos no ano e as Contribuições Adicionais, se ocorreram.

### Onde encontrar as informações

A TELOS disponibiliza o Informe de Contribuições no aplicativo e no Autoatendimento do site (acesso com seu CPF e senha URA) > Serviços> Informe Anual> Contribuições Adicionais.



## BPD

### O que declarar

O valor total de eventuais Aportes realizados.

### Onde encontrar as informações

Caso você tenha feito Aportes, a TELOS disponibiliza o Informe de Contribuições no aplicativo e no Autoatendimento do site (acesso com seu CPF e senha URA) > Serviços> Informe Anual> Contribuições Adicionais.



## PARTICIPANTE DESLIGADO

### O que declarar

A renda anual recebida (benefício ou resgate).

### Onde encontrar as informações

Caso tenha feito resgate ou teve benefício encerrado durante o ano de 2021, você pode obter o Informe de Rendimentos solicitando por e-mail a Central de Atendimento TELOS [cat@telos.org.br](mailto:cat@telos.org.br)

A TELOS também elaborou um [vídeo](#) no canal do Youtube de como localizar no site o informe de rendimentos emitido pela Fundação.



## ATENÇÃO

- » Quem fez contribuições para o PCV I em 2021 deve declarar o valor total destinado a essa finalidade em "Pagamentos e Doações Efetuados", no campo "Contribuições a Entidades de Previdência Privada". Informe o nome e o CNPJ (42.465.310/0001-21) da TELOS.
- » Participantes Ativos e Autopatrocinados só podem declarar as contribuições efetivamente realizadas durante o ano.

# Ferramentas ao alcance para se planejar melhor financeiramente

■ Uma pesquisa da Associação Brasileira de Planejamento Financeiro (Planejar), divulgada em julho de 2021, mostrou que a crise econômica causada pela pandemia impulsionou o interesse dos brasileiros por reorganização financeira: 72% responderam que reconhecem a importância do planejamento financeiro.

Ao se planejar financeiramente, consegue-se identificar onde é preciso ajustar o orçamento para atingir objetivos como investir nos estudos, fazer uma viagem, comprar um imóvel, quitar dívidas e guardar dinheiro para o futuro. Além disso, abre-se a visão sobre gastos e onde atuar para otimizá-los.

Atualmente, com a internet e a mobilidade é possível aprender sobre finanças de muitas maneiras, por

meio de diversas ferramentas. Existem vários cursos gratuitos e aplicativos que podem ajudar a obter maior conhecimento.

## CURSO EAD E MATERIAIS TELOS

Na TELOS, Participantes e Assistidos contam com informação e instrução financeira e previdenciária de forma simples e diferenciada nas páginas do site, em tutoriais, podcasts, vídeos e no curso modelo “*e-learning*” (EAD – educação à distância).

Ao seguir o conceito de que a informação é a base mais sólida para construir e preservar o patrimônio familiar, a TELOS fornece meios para que todos possam conhecer regras, processos e benefícios dos Planos administrados.



Todos os canais e ferramentas existentes no Programa de Educação da TELOS ampliam a visão sobre investimentos, economia e previdência e objetivam orientar as escolhas que influenciarão no futuro. Os meios de alcançar o conhecimento são variados. Dentre eles, destaca-se o curso de Educação Financeira e Previdenciária.

Mediante acesso exclusivo pela Senha Ura e CPF, o conteúdo do curso está dividido em 10 módulos, organizados da seguinte forma.

### 1. ORÇAMENTO FAMILIAR

Orientação de como efetuar um orçamento e planejamento financeiro.

### 2. FUNDAMENTOS DA PREVIDÊNCIA

Visão abrangente do sistema previdenciário brasileiro. noções dos principais conceitos que norteiam o Sistema Previdenciário Complementar

### 3. TELOS

Apresentação da Fundação Embratel de Seguridade Social

### 4. MATEMÁTICA FINANCEIRA

Ferramenta útil na análise de algumas alternativas de investimentos ou financiamentos

### 5. MERCADO FINANCEIRO (NOÇÕES GERAIS E CONCEITOS)

Introdução a conceitos do mercado financeiro.

### 6. ALTERNATIVAS DE INVESTIMENTOS

Abordagem das principais alternativas de aplicação dos recursos financeiros.

### 7. RENDA FIXA

Apresentação das características, principais produtos e operações no mercado de renda fixa.

### 8. RENDA VARIÁVEL

Conceitos e funcionamento do mercado de ações.

### 9. MERCADO IMOBILIÁRIO

Principais características do mercado imobiliário.

### 10. FUNDO DE INVESTIMENTO

Apresentação do funcionamento do mercado de fundos de investimento no Brasil: legislação, características, riscos, vantagens e desvantagens.

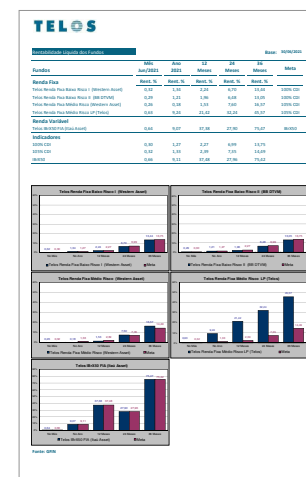
Ao final de cada módulo, o aluno é submetido a um teste de conhecimento que avalia o aprendizado. Ao fim do curso, o certificado de conclusão pode ser impresso.

Além do curso online, a Fundação transmite informações de forma dinâmica por meio de recursos audiovisuais nos canais digitais Youtube e Podcast.

São vídeos e áudios curtos, de amplo teor, com conteúdos que explicam atividades e tiram dúvidas de Participantes e Assistidos.



A TELOS envia também para o e-mail de Participantes e Assistidos em Saque Programado do Plano TELOS Contribuição Variável I – PCVI informes trimestrais sobre as rentabilidades e o desempenho dos gestores terceirizados do plano.



O Programa de Educação Financeira e Previdenciária da TELOS engloba ainda uma exclusiva planilha de orçamento doméstico que pode ser muito útil na hora de organizar as despesas mensais, sobretudo em tempos de inflação alta.

Na TELOS, o conhecimento está a uns cliques de distância! A navegação nas páginas do site é fonte de instrução e informação.



# TELEMEDICINA, a saúde pela tela

■ Consultar um médico via computador ou celular já é uma realidade. A prática tem atraído quem busca uma consulta rápida ou com especialistas distantes de seu lar e tem agradado tanto a pacientes como aos doutores.

[Pesquisa feita pela empresa de softwares Capterra](#) mostra que a pandemia popularizou a telemedicina. Quatro em cada dez entrevistados citaram o medo de se contaminar com o coronavírus como um

dos motivos para recorrer à telemedicina. Além disso, a rapidez e a praticidade do atendimento foram destacadas.

Os pacientes apontaram como maiores benefícios a possibilidade de acesso ao tratamento de qualquer lugar (72%) e o menor risco de contaminação em hospitais ou consultórios (71%), além do menor tempo de espera pelo atendimento (63%).



**72%**

ACESSO AO TRATAMENTO DE QUALQUER LUGAR



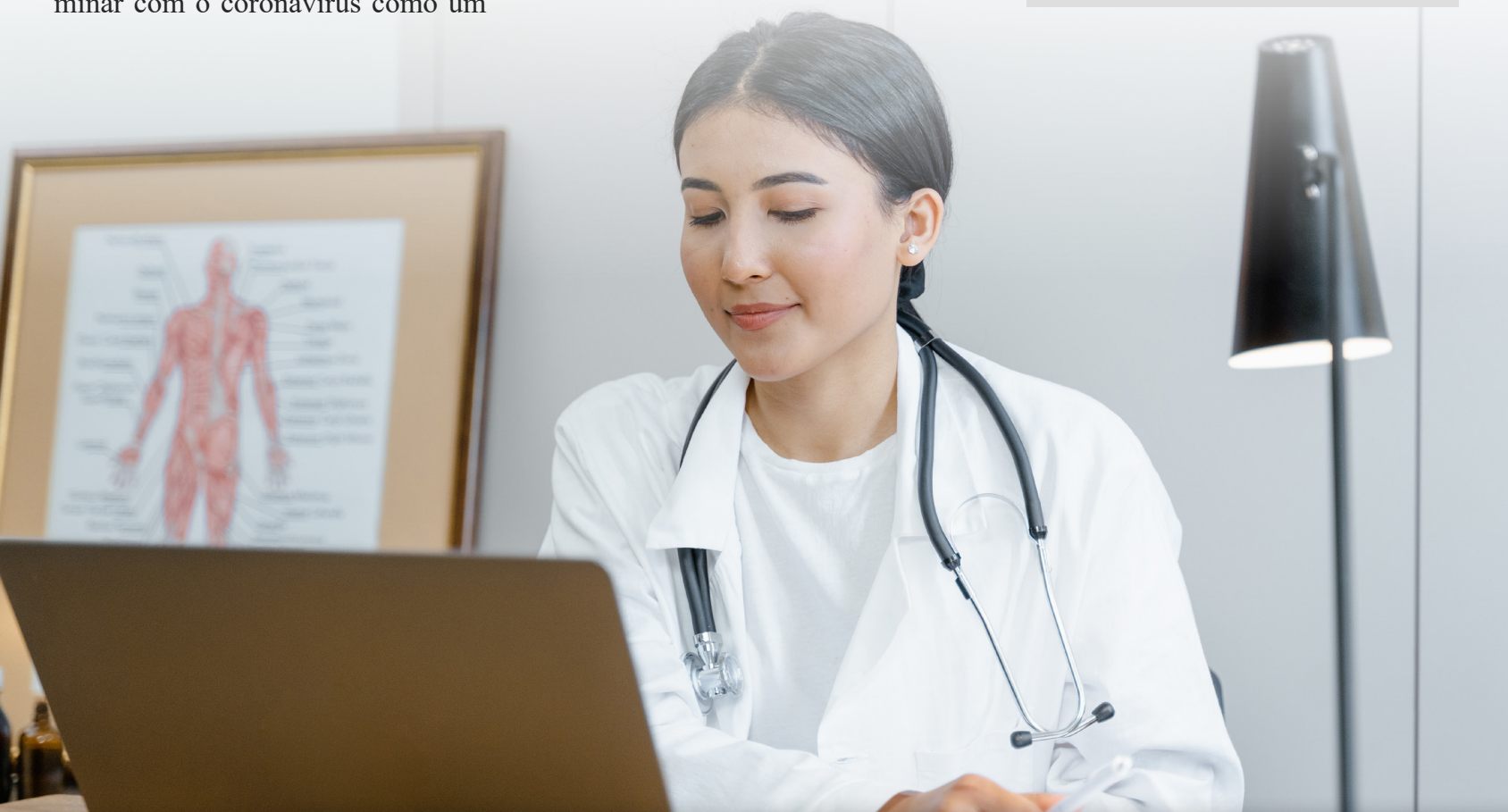
**71%**

MENOR RISCO DE CONTAMINAÇÃO



**63%**

MENOR TEMPO DE ESPERA PELO ATENDIMENTO





Do outro lado do consultório, os atendimentos via celular ou computador também têm se tornado mais comuns. Levantamento da Associação Médica Brasileira (AMB) e da Associação Paulista de Medicina (APM) revela que 32% dos doutores já fazem teleconsultas. Os médicos afirmam que 64,3% dos pacientes não somente aceitam como gostam da modalidade.



Para a Associação Brasileira de Empresas de Telemedicina e Saúde Digital, esse tipo de atendimento tende a ficar cada vez mais comum, sobretudo com o início das operações da telefonia celular com rede 5G. A entidade, no entanto, alerta para a necessidade de uma melhor regulação do setor, para que ele seja benéfico para todos.

*“Se tivéssemos a tele saúde regulamentada, certamente teríamos mais capital humano, mais*

*investimento e melhores respostas para essa crise atual”*, afirma Caio Soares, presidente da Saúde Digital Brasil.

A regulação da prática no Brasil data de 2002, quando o Conselho Federal de Medicina (CFM) editou uma resolução sobre o tema. O assunto continuou sendo debatido, mas, com a pandemia de Covid-19, em 2020 foi aprovada uma lei (13.989/20) que autoriza o uso da telemedicina em todas as modalidades médicas. A legislação, no entanto, afirma que o aval é temporário. Há debates acontecendo no Congresso

para perenizar a iniciativa.

Entre os temas discutidos estão a segurança das informações dos pacientes e, principalmente, a qualidade do atendimento, pois muitas vezes o contato humano é imprescindível para a consulta. O CFM, por exemplo, defende que o primeiro encontro seja presencial ou o mais breve possível.

Enquanto as discussões continuam, os pacientes aproveitam as vantagens de ter um atendimento rápido e, algumas vezes, com especialistas com os quais não teriam condição de se consultar. É hora de esperar as novas regras.

### **ALGUMAS DICAS PARA QUE VOCÊ POSSA TER A MELHOR EXPERIÊNCIA POSSÍVEL COM A TELEMEDICINA E, CLARO, MANTER A SUA SAÚDE EM DIA. CONFIRA!**

- » Escolha um lugar tranquilo da casa, em que a conexão seja estável, para realizar a sua consulta sem interrupções.
- » Cheque o funcionamento de câmara, fones e microfones. Fique atento também às configurações de vídeo e áudio para que estejam ativadas. O médico precisará ouvir e ver você adequadamente. Isso vai ajudar a garantir um bom atendimento.
- » Caso se sinta desconfortável, você pode e deve pedir que alguém da sua família o acompanhe, especialmente em consultas médicas. Esse direito é garantido, assim como em uma consulta presencial. Antes da consulta, faça uma lista dos sintomas que estão o incomodando ou de perguntas e tópicos para abordar com o médico. Isso facilita, pois é menos uma coisa a se lidar na frente da tela no caso de imprevistos tecnológicos.
- » Não se preocupe com receitas para medicamentos ou encaminhamentos de exame. Atualmente, esses documentos podem ser enviados a você por e-mail pelo próprio médico. Cada documento possui um QR Code de identificação, que deve ser apresentado em farmácias ou laboratórios, garantindo que você compre seus remédios ou realize exames sem grandes dificuldades.

# ABRIL AZUL

## Conscientização sobre Autismo

■ Abril é o mês mundial da conscientização sobre o autismo. Mas o que é este transtorno, do qual muito se fala – por vezes, de maneira preconceituosa – mas sobre a qual pouco se conhece?

O autismo é uma doença psiquiátrica que costuma ser identificada nos cinco primeiros anos de vida e que acomete uma em cada 160 crianças, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS). Nos EUA, a taxa é de uma a cada 44, segundo o Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC) daquele país. O Brasil não tem dados específicos sobre autismo. No entanto, segundo a estimativa da OMS, o Brasil pode ter mais de dois milhões de autistas.

Os principais sintomas são dificuldades de comunicação (atrasos na fala e uso estereotipado e repetitivo da linguagem são exemplos comuns) e de comportamento (interesse restrito e movimentos repetitivos). Com frequência, há episódios de epilepsia, depressão, ansiedade e transtorno de déficit de atenção e hiperatividade. O diagnóstico é realizado por meio de observação direta

do paciente e de entrevistas com pais e cuidadores.

A gravidade varia bastante e, por isso, hoje em dia não se fala somente em “autismo”, mas em “espectro autista”. Não há cura, porém, segundo a OMS, intervenções psicossociais como terapia comportamental e programas de treinamento de pais podem reduzir a dificuldade de comunicação, melhorando a qualidade de vida do indivíduo.

Para além das questões médicas, há uma forte questão social em torno do transtorno. Por muito tempo, pessoas dentro do espectro foram estigmatizadas e discriminadas. Em 2012, foi aprovada a “Política Nacional de Proteção dos Direitos da Pessoa com Transtorno do Espectro Autista” (lei 12.764), que reconhece o direito a escola regular e, se necessário, requisitar acompanhamento especializado.

Uma série de associações tem promovido campanhas de conscientização sobre o Abril Azul, para pôr fim ao preconceito contra as pessoas com transtorno do espectro autista. Procure uma em sua cidade e saiba mais!

### SINAIS DE AUTISMO:

- » Não manter contato visual por mais de 2 segundos;
- » Não atender quando chamado pelo nome;
- » Isolar-se ou não se interessar por outras crianças;
- » Alinhar objetos;
- » Ser muito preso a rotinas a ponto de entrar em crise;
- » Não brincar com brinquedos de forma convencional;
- » Fazer movimentos repetitivos sem função aparente;
- » Não falar ou não fazer gestos para mostrar algo;
- » Repetir frases ou palavras em momentos inadequados, sem a devida função (ecolalia);
- » Não compartilhar seus interesses e atenção, apontando para algo ou não olhar quando apontamos algo;
- » Girar objetos sem uma função aparente;
- » Interesse restrito ou hiperfoco;
- » Não imitar;
- » Não brincar de faz-de-conta;
- » Hipersensibilidade ou hiperreatividade sensorial.

Fonte: [Canal Autismo](#)



*Papo de cozinha*

# FILE DE FRANGO COM PURÊ DE MANGA

## INGREDIENTES PARA O FRANGO

500g de filé de frango

Azeite extravirgem

1 colher de manteiga

Sal e pimenta vermelha

Limão

## INGREDIENTES PARA O PURÊ

1 colher de sopa de manteiga (sem sal)

1 dente de alho amassado

3 mangas Haden grandes, picadinhas

1 cebola pequena ralada

Sal a gosto

## MODO DE PREPARO DO PURÊ DE MANGA

1. Em uma panela, em fogo baixo, derreta e doure a cebola e o alho.
2. Junte as mangas picadinhas até que dissolva e mexa para não grude no fundo da panela. Coloque o sal.
3. Se o purê estiver grudando no fundo adicione duas a três colheres de sopa de água e continue cozinhando até ficar homogêneo.

## MODO DE PREPARO DO FRANGO

1. Tempere o filé de frango com sal, limão e pimenta vermelha. Misture bem e deixe por 15 minutos para absorver bem o tempero.
2. Aqueça o azeite (pouca quantidade) em uma frigideira antiaderente por aproximadamente 30 segundos em fogo médio e frite os filés de frango sem deixar que fiquem secos.

Monte o prato como preferir. O purê ao lado ou acomode o filé de frango por cima. Decore a gosto!

Sirva ainda quente.



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. Todos gostam de obter novas receitas. Portanto, sintá-se livre para compartilhar as melhores receitas com a TELOS!



Desafio Educacional

Descubra a palavra certa

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

1. PORTABILIDADE; 2. SAQUE PROGRAMADO; 3. RESGATE; 4. DISTÂNCIA

As respostas do Desafio Educacional estão nos diversos conteúdos do site e é 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. Instituto que permite a entrada de valores de outro plano de previdência para incrementar a aposentadoria no Plano TELOS Contribuição Variável I - PCV I.
2. Forma de recebimento da aposentadoria no PCV I não vitalícia que requer atenção do Assistido para alocar seus recursos no Plano.
3. Totalmente distintos, o Instituto do ..... permite retirada dos valores investidos na TELOS de acordo com o Regulamento do Plano. Já o Saque Programado é uma das formas de recebimento do benefício TELOS na aposentadoria, bem como a Renda Mensal Vitalícia e a modalidade que engloba os dois.
4. O curso de Educação Financeira e Previdenciária disponível no site da TELOS possui método de Educação à ..... e foi escolhido por trazer modernidade e praticidade. A transmissão de conhecimentos por este método de ensino permite uma maior flexibilidade ao aluno, uma vez que o ingresso no curso é feito a qualquer tempo e sem a necessidade de deslocamento, já que é acessado a partir de qualquer computador dispositivo móvel com conexão à internet.

**Expediente**

**EM LINHA - Jornal da Telos**  
 Publicação Trimestral da TELOS -  
 Fundação Embratel de  
 Seguridade Social  
 ANO 17 - nº 65  
 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