

## ENTREVISTA

### CARLOS ALBERTO TAVARES DE ALMEIDA, Diretor de Seguridade da TELOS, detalha o foco da Fundação no contínuo equilíbrio dos Planos de Benefícios



pág 2



#### PROTAGONISTA DA NOSSA HISTÓRIA

ALMIR NAINE,  
aposentado do PBD

pág 5



#### TELOS

Mantenha o e-mail  
atualizado, o principal  
canal de comunicação  
com a Fundação

pág 9



#### TELOS

Bradesco Saúde  
Mais um ano sem reajuste  
das mensalidades

pág 10

#### TELOS:

Aprovação do novo indexador  
do PBD e do PCV I pela PREVIC

pág 8

#### EDUCAÇÃO FINANCEIRA E PREVIDENCIÁRIA:

Cinco passos para começar a  
investir

pág 12

#### PREVIDÊNCIA:

Veja o que mudou na Prova de  
Vida do INSS

pág 15

#### PREVIDÊNCIA:

Como saber se é o momento de  
se aposentar

pág 16

#### LEGISLAÇÃO:

Resolução do CNPC flexibiliza  
regras dos Institutos  
Previdenciários

pág 18

#### SAÚDE E BEM-ESTAR:

Junho Violeta: Mês de  
Conscientização e Prevenção  
contra a Violência ao idoso

pág 21

# SEMPRE EM LINHA

*Carlos Alberto Tavares de Almeida,  
Diretor de Seguridade da TELOS,  
detalha o foco da Fundação no contínuo  
equilíbrio dos Planos de Benefícios*



■ O Em Linha conversou recentemente com o Diretor de Seguridade da Fundação, Carlos Alberto Tavares de Almeida. No bate-papo ficam evidentes os esforços da TELOS para atender aos anseios de Participantes e Assistidos sem esquecer do compromisso com o equilíbrio dos Planos de Benefícios. Para ele, 2022 está sendo mais um ano desafiador, no qual todos têm que potencializar esforços para superar obstáculos.

Transparência e confiança são os princípios que norteiam a relação duradora da Fundação com seus Participantes, Assistidos e Patrocinadoras nesses 47 anos. Ao conceder benefícios previdenciários, a TELOS colabora para uma melhor qualidade de vida de seus Participantes, Assistidos e familiares, bem como fomenta a economia interna.

*“Após um início de ano no qual incertezas mais uma vez se tornaram fonte de esforço para toda a equipe, a TELOS está pronta para seguir com uma gestão pautada no equilíbrio dos Planos de Benefícios que administra para continuar, com eficiência e segurança, honrando seus compromissos”, afirma.*

A seguir, o Em linha faz um rápido giro pela Diretoria de Seguridade da TELOS.

**Em Linha: Após um desafiador 2020, 2021 foi um ano em que o cenário se manteve adverso e 2022 chegou trazendo esperança de melhorias. Que aprendizado a TELOS tirou?**

**CARLOS ALBERTO:** Vivemos hoje nova fase da pandemia de Covid-19,

com as vacinas sendo de grande importância no combate aos impactos do vírus no organismo. Porém, além dos impactos da pandemia na economia, fatores climáticos, crise energética em alguns países e, principalmente, o conflito entre Rússia e Ucrânia, estão causando forte impacto na inflação

brasileira e global.

Assim como este cenário inflacionário impacta nosso bolso, como consumidores, ele também se reflete no resultado dos investimentos. No Brasil e no mundo, tem-se adotado uma política monetária mais conservadora, o que significa aumentar

os juros para tentar conter a escalada dos preços. Em nosso país, temos ainda a instabilidade política, vivenciada em função das eleições presidenciais, em outubro. Tudo isso afeta o mercado financeiro e a performance das diferentes modalidades de investimentos.

Os últimos anos foram de muita determinação para montar estratégias eficazes, que contribuíram para o alcance dos resultados conquistados. Posso afirmar que chegamos a mais uma etapa na história da TELOS, na qual superação e foco permanecem presentes em cada ação na busca da melhoria contínua dos processos, com impacto direto nos resultados alcançados. O que ficou do passado foi a lição de que nada é impossível de ser ultrapassado quando se tem a certeza do passo dado e da determinação necessária para seguir em frente.

Apesar de um início de ano atribulado, chegamos ao fim do primeiro semestre de 2022 com a expectativa de alcançar o 19º ano consecutivo de superávit nos Planos de Benefícios e de bater a marca histórica de R\$10 bilhões de Patrimônio.

### **Em Linha: Como é o dia-a-dia da Diretoria de Seguridade da Fundação para lidar com tantos desafios e incertezas?**

**CARLOS ALBERTO:** A Diretoria de Seguridade, conforme pode ser visto no [organograma da empresa](#), é composta por quatro gerências: Normas e Atuária, Benefícios, Relacionamento com o Participante e Informática. Todas atuam em conjunto para fazer a engrenagem funcionar e atingir os compromissos da Fundação, sem esquecer do bem-estar de todos.

No primeiro semestre do ano, os Assistidos do PBD foram contemplados com o pagamento do valor residual do Benefício Temporário - fruto de uma gestão que se move em sinergia para manter os resultados positivos. Também ocorreu a melhoria de 15% no valor do benefício de Pecúlio Complementar.

Projeções e análises de mitigação de riscos foram realizadas pelos gestores para que a solidez dos Planos permanecesse intacta. Em junho, o IPCA passou a ser o índice de reajuste de benefícios dos Planos administrados pela TELOS, após a aprovação dos novos Regulamentos do PBD e do PCV I pela Superintendência Nacional de Previdência Complementar – Previc.

Ainda em junho renovamos, mais uma vez, a forma de nos conectar. Seguimos ainda mais firmes no nosso projeto “papel zero” para

proporcionar um futuro sustentável. O zelo com o meio ambiente se interlaça com o mundo contemporâneo. Aos Participantes e Assistidos com empréstimo em vigor em 31 de maio de 2022, cujo indexador é o IGP-M, foi aberta a oportunidade de alterar, de forma **totalmente digital**, o índice de atualização do saldo devedor para o IPCA. A TELOS está buscando mais soluções que tragam facilidades para a rotina dos Participantes e Assistidos. A cada nova oportunidade, o meio digital se faz presente. Hoje, pensionistas do PBD, por exemplo, já realizam o recadastramento anual por meio do WhatsApp TELOS.

Alinhados ao nosso propósito de apoiar cada Participante e Assistido em seu planejamento previdenciário, intensificamos e aprimoramos nossa comunicação, principal ferramenta para informar e estreitar laços com nosso público, transmitindo confiança. Nosso trabalho segue firme, com muito engajamento e compromisso em oferecer nosso melhor a cada Participante e Assistido.

Assim é a Diretoria de Seguridade da TELOS, da qual há 17 anos tenho orgulho de fazer parte. A conexão entre as áreas acontece para que possam ver espelhada, no presente, a segurança do futuro.

## Em Linha: A TELOS completa 47 anos em 1º de agosto. Como você vê a Fundação hoje?

**CARLOS ABERTO:** Ao olhar pelo retrovisor, é notório o nosso crescimento e que estamos no patamar de alto nível de governança corporativa. Muitos fundos de pensão nos procuram, inclusive, para ver como funcionam os nossos serviços e formas de atuação. Posso afirmar que somos exemplo no mercado previdenciário, que está evidenciado pelos prêmios e certificações nos últimos anos, com destaque para a mais recente recertificação do Sistema de Gestão de Qualidade ISSO:9001, do qual fazemos parte desde 2007, e pela primeira vez fomos recertificados pelo representante da ABNT sem qualquer apontamento. Com certeza é uma chancela que atesta a qualidade de nossos processos e representa mais um passo importante na construção de um futuro cada vez mais próspero junto aos Participantes, Assistidos e Patrocinadoras.

Seguimos felizes por perceber por meio das Pesquisas de Satisfação Anual e nos contatos recebidos nos canais de comunicação da nossa Central de Atendimento que a

família TELOS acredita na eficiência da gestão para fazer a missão acontecer. Pagamos os benefícios previdenciários em dia e sempre estamos atentos aos anseios dos mais de 14 mil Participantes e Assistidos que depositam na Fundação a confiança de um futuro tranquilo. A transparência dos nossos resultados está em cada passo com a divulgação das [Políticas TELOS](#) e do [Relatório Mensal de Gestão](#), nos e-mails trocados, em cada ligação recebida na Central de Atendimento e na forma de divulgar as notícias no site e de se comunicar.

E assim a TELOS se aproxima de seus 47 anos com muita história para contar, superando obstáculos, sendo pioneira nos atendimentos às exigências legais, nas melhores práticas de governança corporativa e atenta às novas oportunidades de crescimento.

## Em Linha: O que vem por aí?

**CARLOS ALBERTO:** Novidades estão a caminho. Vamos proporcionar alterações no AUTOATENDIMENTO do site para que, de qualquer lugar, possam, além de visualizar sua atual ou futura aposentadoria TELOS, realizar, com simples passos, o

requerimento do serviço que necessita, como a solicitação de alteração de contribuição e do rol de beneficiários.

Indo além, iremos organizar o atual ambiente do site sobre investimentos PBD e PCV I para que todos possam, de forma objetiva e atrativa, ter num ambiente único as informações sobre o desempenho mensal dos investimentos realizados e observar se estão refletindo os respectivos objetivos de gestão. Melhorias no requerimento e concessão de empréstimo também estão a caminho para se tornar 100% digital.

Não podemos esquecer das flexibilizações dos institutos, que de acordo com a Resolução CNPC nº 50/2022, passarão a vigorar em 1º de janeiro de 2023. Já mapeamos os impactos e estamos revendo nossos fluxos internos para levar para os nossos Participantes toda a flexibilidade junto com praticidade.

Queremos finalizar 2022 movimentando nossa forma de gerar serviços com o olhar no contínuo aperfeiçoamento de processo e controles, oferecendo aos nossos Participantes e Assistidos ainda mais qualidade e modernidade nos serviços prestados.



## Com a palavra, **ALMIR NAINÉ**, aposentado do PBD

■ Prestes a completar mais um ciclo, a TELOS foi em busca de memórias. No longo caminho de quase cinco décadas, está o pioneiro colaborador Almir Naine, primeiro Diretor Financeiro da Fundação. Hoje com 95 anos, não lhe faltam memórias da criação da TELOS.

Aposentado pelo Plano de Benefício Definido – PBD, esse carioca nasceu no bairro de Piedade, em 1927. De lá saiu para casar aos 21, após ter uma infância e uma adolescência muito felizes, cercadas de bons e muitos amigos.

Profissionalmente, Almir trilhou seu caminho enfrentando vários desafios, inclusive, mesmo sem conhecer o ramo previdenciário, ser responsável pela administração financeira da TELOS no início da sua jornada.

Nesta edição, o Em Linha presta sua homenagem a essa figura histórica, que compartilha lembranças de sua vida e de sua trajetória na Fundação.

### A INFÂNCIA MÁGICA

Filho de pai contador e mãe do lar, Almir relembra um pouco da sua infância.

*“Tive uma infância muito feliz, cercado de muitos amigos. Meu pai era contador e minha mãe, “do lar”. Tinha ainda dois irmãos. Morei no bairro de Piedade, onde nasci, até me casar, aos 21 anos. Meu núcleo familiar é composto por quatro filhos (três homens e uma mulher) e sete netos (duas mulheres e cinco homens), para minha alegria todos os filhos e netos com nível superior”.*

Estudante de escola técnica, Almir teve acesso a uma abertura de conhecimento profissional. *“Além de matemática, português, história e afins, aprendi várias profissões, que muito me ajudaram no decorrer do tempo”.*

### CAMINHADA PROFISSIONAL MARCADA PELO PIONEIRISMO

Antes de entrar na Embratel, Almir trabalhou em empresa especializada em lapidação de diamantes, companhia de seguros, no Centro Técnico de Aeronáutica e na Cetel. Na Embratel, foi chefe de Seção, de Divisão e Superintendente Adjunto do Departamento e Assistente Executivo do Diretor Financeiro.

*“Na Embratel, trabalhei no*

*departamento financeiro como economista. Lembro do tempo em que participei de Comissões de Julgamento de Concorrências Nacionais e Internacionais. Delas faziam parte engenheiros, advogados e, normalmente, um Diretor”.*

Nos tempos de implantação da Embratel, uma surpresa – o satélite saiu da rota. *“A Embratel começou a ser implantada pelo Tronco Sul, que compreendia os estados do Rio de Janeiro, São Paulo, Santa Catarina e Rio Grande do Sul. O início foi programado para acontecer nas regiões onde a demanda pelos serviços de telecomunicações era maior. Em seguida, veio a Estação Terrena, em Tanguá, que permitiu a comunicação com o exterior via voz e imagem. Foram assim desligados todos os cabos submarinos que só permitiam transmissão de voz. Um belo dia, um corre-corre de engenheiros, o que aconteceu? O satélite saíra da rota, e as comunicações haviam sido interrompidas. Aí, chegou-se à conclusão que deveria existir um cabo submarino e foi então implantado o Brascan, que ligava Recife às Ilhas Canárias”.*

### A CHEGADA NA TELOS

Da Diretoria Financeira da Embratel, Almir foi designado Diretor Financeiro da TELOS, e a partir daí vivenciou novo desafio na carreira. A sensação de bem-estar foi grande. Na nova etapa, Almir passou a conviver com colegas da empresa, mas tudo ainda era novidade.

*“Na fase de criação da TELOS, a Embratel tinha formado uma comissão com a finalidade de fazer um estudo minucioso sobre fundos de pensão. Isto envolvia custos de implantação para a empresa, benefícios a serem concedidos e tudo o mais que pudesse dar meios para decidir sobre a aprovação de uma Fundação para a Embratel. Como eu não fiz parte desse grupo de trabalho, tudo era novidade para mim, como Diretor Financeiro”.*

*“Não entendia nada de Previdência nem de fundação de seguridade. As atribuições do departamento eram muito grandes: conceder empréstimos aos Participantes, aplicar os recursos da Fundação no mercado financeiro, elaborar o plano de contas e estar constantemente em contato com o atuário, aprendendo sobre o plano de custeio. Era como se tivesse que comer uma lata de marmelada por dia. Foi um grande sufoco, talvez o maior salto profissional que enfrentei. Felizmente, a TELOS tornou-se uma Fundação que serve de modelo”.*

Muitas etapas no processo inicial foram acontecendo na Fundação e Almir seguiu suas novas atividades abraçando a responsabilidade. Pouco a pouco ganhava confiança e via a História se desenrolar em sua frente, vendo a TELOS crescer – um orgulho que carrega até hoje.

*“Até o término do meu mandato, aconteceram reuniões, promovidas pela Associação Brasileira das Entidades Fechadas de Previdência Complementar - ABRAPP, contato com o ministro Mário Henrique Simonsen, em sua residência, discussão sobre a lei que seria criada para regulamentar o funcionamento das fundações, obrigatoriedade de onde e em que percentuais deveriam ser aplicadas as Reservas Técnicas garantidoras do pagamento dos benefícios, segundo determinações do Banco Central, dentre outras!”.*

### O DESAFIO EM APRIMORAR O FUNCIONAMENTO DA TELOS

Almir repassa os passos iniciais da TELOS e a adesão dos colaboradores da Embratel em âmbito nacional.

*“Na época foi decidido pelo atuário contratado pela Embratel que seria necessário, para cada Diretor, fazer palestras sobre a Fundação com o objetivo de conseguir adesão de no mínimo 62% dos empregados. Este percentual era parte do Plano de Custeio, elaborado pelo atuário*

*contratado pelo grupo.*

*A mim coube a rota Rio, Belo Horizonte e Brasília, onde fiz várias palestras”, repassa Almir.*

Em suas falas, o então diretor considerava como objetivo maior da TELOS a manutenção do status econômico-financeiro do empregado quando ele se aposentasse. Após as rodadas de palestras, todos regressaram ao Rio de Janeiro aguardando o resultado da adesão à TELOS. *“O resultado foi brilhante”, relembra. “Mais de 90% de adesão”.*

Ao organizar sua equipe na TELOS, Almir percebeu que necessitaria de no mínimo três pessoas.

*“Eu tinha que organizar meu Departamento, que teria muitos serviços, assim que as portas da Fundação fossem abertas, para atendimento de empréstimos aos empregados e aplicação dos recursos. Vi que precisava de, no mínimo, três empregados: uma secretária, um gerente e um encarregado da concessão dos empréstimos TELOS. Assim, recorri ao Diretor Financeiro da EMBRATEL, o qual me autorizou a escolher os funcionários”.*

Dando carga nas atividades, os processos fluíram como deveriam. *“Lembro que iniciamos a elaboração do Plano de Contas da TELOS, documento de substancial importância da Fundação para contabilização de todos os eventos. Elaboramos balancetes mensais e balanços*

anuais com apuração de resultados. Fizemos também as normas para concessão dos vários tipos de empréstimos oferecidos com o cuidado de manter anônimo o empregado solicitante. Para tal, usamos a matrícula como forma de identificação, no lugar do nome. Preparamos também todos os formulários que deveríamos usar no dia a dia para o bom andamento das atividades da Diretoria Financeira”.

Concluída a fase de organização inicial, Almir relata que entrou em contato com três diretores de corretoras para conversar sobre investimentos. A cada um foi solicitada colaboração para realizar o Plano de Aplicação do Patrimônio assim que a TELOS entrasse em funcionamento.

“Fui pessoalmente até a STEA - Serviços Técnicos de Estatística Atuária, empresa do atuário Professor Rio Nogueira, para falarmos sobre remuneração dos investimentos, cujo percentual fazia parte do Plano de Custeio Anual. Mostramos a ele a necessidade do percentual ser apresentado trimestralmente para assim nos permitir fazer aplicações com vista a alcançarmos a rentabilidade exigida atuarialmente. Ele nos ouviu, fez várias perguntas e atendeu ao nosso pedido. Na oportunidade também foi solicitada a presença semanal, na Fundação, de um atuário para nos auxiliar no conhecimento da matéria”.

De conquista em conquista, Almir recorda que o aprimoramento da TELOS foi sendo alcançado. “A

TELOS chegou a despontar como Fundação exemplo. A prova foi o convite do Professor Rio Nogueira para fazer palestras com ele para outras empresas interessadas em criar um fundo de pensão. Enquanto ele falava sobre a parte atuarial eu, paralelamente, falava sobre o funcionamento de uma Fundação de seguridade”.

### A APOSENTADORIA

O trabalho pioneiro seguiu até o fim do mandato na Fundação. Almir optou por não voltar para a Embratel e resolveu se aposentar, levando consigo a alegria de ter feito parte da diretoria que abriu caminhos em busca do bem-estar dos inscritos na TELOS, assegurando um futuro tranquilo.

“Após o final do meu mandato como Diretor Financeiro da TELOS, tomei a decisão de requerer minha aposentadoria. Com o conhecimento obtido, fui ainda convidado a assessorar a Diretoria do Instituto Serpro de Seguridade social, onde trabalhei mais sete anos. E assim, após 42 anos de serviços, veio a aposentadoria”.

### A PAIXÃO POR RELÓGIO CUCO – O HOBBY QUE GEROU NOVO TRABALHO E BEM-ESTAR

No dia seguinte ao último de trabalho, Almir sentiu um enorme vazio. “Era como se faltasse algo na minha vida. Decidi então que eu deveria me reinventar e me dedicar a algo que me trouxesse alegria. Assim planejei minha nova rotina, que incluía passeios e outras

distrações. Certa vez, numa viagem para São Paulo, resolvi comprar um relógio cuco com características interessantes. Além do canto maravilhoso do pássaro, o relógio tinha cinco bonecos, cada qual com um instrumento diferente e ainda quatro casais de bailarinos que, após o canto do Cuco, se movimentavam ao som de uma melodia que tocava por alguns segundos”. Almir revela que ficou apaixonado pelo relógio e decidiu conhecer de perto como tudo funcionava.

Certo dia, ele encontrou uma editora que vendia um kit para montar relógio cuco. “Comprei o kit e comecei a trabalhar consertando cucos, o que fiz até um ano atrás, quando minha visão começou a diminuir. Chegou aquele momento em que planejamos não fazer nada, só aproveitar. Digo que desta vez a aposentadoria veio de forma definitiva”.

Um bom hobby que lhe trouxe bastante alegria e o fez nem perceber o tempo passar, mas tendo a certeza de ainda há muito por vir.



# Aprovação do novo indexador do PBD e do PCV I pela PREVIC



■ Após amplo processo de análise, estudos e transparência nas comunicações sobre a proposta de alteração do indexador de reajuste dos benefícios do Plano de Benefício Definido – PBD e do Plano TELOS Contribuição Variável I – PCV I, de acordo com as exigências dispostas na Resolução CNPC nº 40/2021, os Regulamentos dos Planos de Benefícios administrados pela Fundação foram aprovados pela Superintendência Nacional de Previdência Complementar – Previc. As Portarias nº 408 e nº 413 foram publicadas no Diário Oficial de 11 de maio de 2022.

O IGP-DI foi substituído pelo Índice de Preços ao Consumidor Amplo – IPCA em junho de 2022, indexador que mede a inflação oficial do país apurado mensalmente pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE.

## COMO SERÁ O REAJUSTE DOS BENEFÍCIOS EM 2022

Assistidos do PBD e do PCV I (Renda Mensal Vitalícia) que optaram pelo Índice de Preços IGP-DI para reajuste dos benefícios terão os benefícios atualizados em dezembro de 2022 da seguinte forma:



A TELOS lembra que, para os benefícios concedidos após dezembro de 2021, o cálculo será proporcional à data de início do benefício que foi concedido.

## EMPRÉSTIMO TELOS REAJUSTADO PELO IPCA

Participantes e Assistidos com empréstimo cujo indexador é o IGP-M podem, se assim desejarem, alterar o índice de atualização do saldo devedor do empréstimo TELOS para o **Índice Nacional de Preços ao Consumidor Amplo – IPCA**.

A possibilidade de mudança do índice de correção do empréstimo é realizada com a adesão a um novo contrato tendo o **IPCA como indexador** e mantendo-se inalterável todas as demais condições, inclusive o saldo devedor e o prazo. As opções realizadas em junho terão o saldo atualizado pelo novo indexador a partir do dia 1º e as opções realizadas a partir de julho terão o saldo

atualizado pelo novo indexador a partir da data da opção realizada.

A opção pela alteração do índice de reajuste do empréstimo é realizada na área de **AUTOATENDIMENTO** do site da Fundação, mediante acesso com o CPF e a senha Ura. Uma vez no Autoatendimento, basta acessar o **menu EMPRÉSTIMO/MUDANÇA PARA IPCA** e clicar no botão **ASSINAR** para realizar a opção de troca. Ao final do processo, todos recebem, no e-mail cadastrado na TELOS, o **Termo de Adesão ao novo Contrato**.

Os novos contratos de empréstimo serão indexados pelo IPCA.



# Mantenha o e-mail atualizado, o principal canal de comunicação com a Fundação

A vida está sempre em movimento. Mudar de endereço, trocar de banco, alterar o celular, substituir o provedor de e-mail... Tudo isso tem impacto sobre o cadastro na TELOS e, portanto, precisa ser informado à Fundação.

O processo é bem simples, dura poucos minutos e pode ser feito pelo site da TELOS por meio da área de Autoatendimento. A atualização dos dados facilita a comunicação e proporciona mais segurança, agilidade e assertividade no relacionamento com a Fundação.

Manter o cadastro em dia é importante para receber informações e comunicados sobre o Plano de Benefícios, principalmente o e-mail, que é o principal canal de comunicação da TELOS.

Os dados pessoais dos Participantes e Assistidos são mantidos em segurança no ambiente digital da Fundação. A TELOS utiliza os dados coletados apenas para execução e entrega do serviço contratado, cumprimento de obrigações legais e dispostas nos Regulamentos dos Planos de Benefícios, proteção ao crédito, comunicações e processos de estudo e melhoria respeitando o interesse legítimo do titular e da Fundação.

Os inscritos nos Planos são responsáveis por assegurar a correção dos dados junto à Fundação. Portanto, que tal acessar agora mesmo o site da TELOS e checar se está tudo atualizado?

## COMO FAZER

Participantes e Assistidos podem alterar o cadastro de forma online, de maneira rápida e segura. Basta acessar a

tela de alteração no AUTOATENDIMENTO do site (com acesso por meio do CPF e senha URA) da TELOS, clicando em **BENEFÍCIO** e, em seguida, em **ATUALIZAÇÃO DE DADOS CADASTRAIS** e clicar no botão **CONFIRMAR**.

## CONTATOS ATIVOS PARA ATUALIZAÇÃO DOS E-MAILS CADASTRADOS COM PROVEDORES DESCONTINUADOS

O Em Linha alerta que a Central de Atendimento TELOS – CAT está entrando em contato para atualização do e-mail cadastrado na Fundação que possuem provedores que estão sendo descontinuados. Os principais provedores são: **globo, Click21, globomail, ig, oi e yahoo.com**

Assim, se o telefone tocar, atenda ao chamado TELOS. Ter o principal canal de comunicação atualizado é um pilar importante para o relacionamento com a Fundação.

# Bradesco Saúde

*Mais um ano sem reajuste das mensalidades*



Os Assistidos do Plano de Benefício Definido – PBD aderentes ao Plano de Saúde Bradesco terão os valores das mensalidades mantidos até o mês de maio de 2023. A boa notícia foi possível por meio do equilíbrio apontado na análise da sinistralidade ocorrida de junho de 2020 até março de 2022 e das projeções até maio de 2023.

Nos contratos empresariais, como o da Claro, o reajuste dos Planos de Saúde está vinculado ao comportamento do índice de sinistralidade (Custo X Receita). As prestações mensais dos Planos de Saúde da Bradesco Seguros registrados na ANS sob o nº 421715 são corrigidas anualmente na data de aniversário do contrato, ou seja, no mês de junho de cada ano.

Em 2021/2022 pôde-se constatar que:

- a) a inadimplência dos beneficiários é baixa;
- b) as contas médicas sofreram forte reajuste, mas a operadora

Esta tabela sem reajuste continuará vigente até 31 de maio de 2023.

## TABELA DAS PRESTAÇÕES DOS APOSENTADOS VIGENTE:

Categoria do beneficiário	Produto Bradesco Saúde		Acomodação	Valor cobrado dos aposentados e seus dependentes (por pessoa)
PBD	TQN2	Top nacional	Apartamento	R\$ 438,00
PBD	FLEX	Especial	Apartamento	R\$ 307,00
PBD	EFETIVO	Executivo !	Enfermaria	R\$ 215,00

Bradesco é mais eficiente nas negociações com os hospitais que a antiga AMAP;

- c) o ano período de 2022/2023 a expectativa é de incremento de despesas médicas/hospitalares, mas mesmo assim não será necessário o reajuste do prêmio para os próximos 12 meses em razão da eficiência do novo plano e pelo equilíbrio de caixa em razão do adimplemento das prestações arrecadadas pelos aposentados.

O novo plano para os optantes do PBD é mais moderno e eficiente,

tendo sido desenhado e gerido pela Claro, exclusivamente para os beneficiários do antigo plano AMAP. As despesas de administração são pagas pela Claro, não existem despesas comerciais e as despesas pagas para os hospitais, clínicas e laboratórios são inferiores às da AMAP em razão da melhor capacidade de negociação de melhores preços por parte da operadora Bradesco. **Todos esses fatores contribuem para o baixo custo das prestações dos beneficiários e o fato de não ocorrer reajuste das prestações pelo segundo ano consecutivo.**

# Números em foco

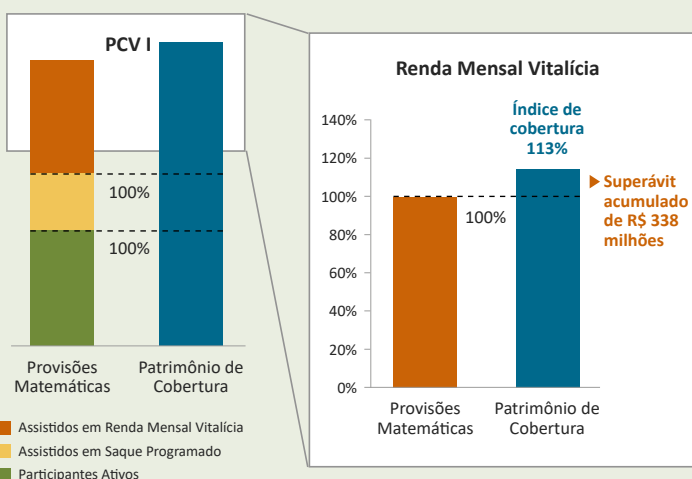
Resultados alcançados demonstram a solidez dos Planos de Benefícios administrados pela TELOS.

## Plano de Benefício Definido



O Índice de Cobertura significa que para cada R\$100,00 de obrigação, o PBD tem R\$118,00 de Patrimônio 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\$113,00 de Patrimônio para custear a obrigação.

Base de dados junho/2022

A rentabilidade consolidada líquida dos investimentos no PBD em junho de 2022 foi de 0,77%, e a da Conta Coletiva do PCV I chegou a 0,58%. No acumulado, os resultados alcançados no primeiro semestre de 2022 foram de 8,90% para o PBD e 8,64% para a Conta Coletiva do PCV I. No período, os resultados da TELOS seguem superiores à média do grupo das 102 Entidades Fechadas de Previdência Complementar mapeada pela Consultoria de Investimentos Aditus.

## INVESTIMENTOS CONSOLIDADOS



0,77% Junho

8,90%  
Acumulado no primeiro semestre do ano



0,58% Junho

8,64%  
Acumulado no primeiro semestre do ano



-0,26% Junho

5,03%  
Acumulado no primeiro semestre do ano

## ANO 7 DO PAGAMENTO DO BENEFÍCIO ADICIONAL PBD

Em junho foi realizado o pagamento do Benefício Adicional aos Assistidos do PBD. O benefício foi 50% maior que o valor pago regularmente e depositado no dia 30 do mês. O valor suplementar começou a ser pago em junho de 2016. Ele corresponde à segunda utilização da reserva especial do PBD aprovada pela Superintendência Nacional de Previdência Complementar – Previc.



## Cinco passos para começar a investir

■ A decisão de investir é um grande passo rumo à sua independência financeira. Por isso, se você chegou até aqui, é provável que já tenha desenvolvido a consciência de que essa atitude deve ser prioridade no dia a dia.

Conhecimento é a chave para um investimento consciente e colocar em prática o saber adquirido não é difícil. O importante é começar.

Saber investir significa escolher a melhor alternativa de aplicação para atingir seus objetivos. Em um contexto complexo e dinâmico como o atual, estar informado e interpretar corretamente os dados disponíveis podem ser os principais diferenciais de um bom investidor. Conhecer bem as alternativas de investimento é um passo de uma estratégia vencedora, assim como determinar objetivos claros e factíveis.

### CINCO PASSOS PARA COMEÇAR A INVESTIR

#### 1 - Dedique-se a estudar sobre o assunto

Estude o assunto. Só assim você vai ver que investimento e previdência não são nenhum “bicho de sete cabeças” e que é possível construir um patrimônio para se beneficiar posteriormente, na sua aposentadoria.

A TELOS, por exemplo, disponibiliza o Programa de Educação Financeira e Previdenciária, que reúne conteúdo e cursos para diversos níveis de conhecimento.

Além disso, na internet você encontra muitos cursos gratuitos e até mesmo nas redes sociais é possível seguir diversos influenciadores digitais do mercado financeiro. Ou seja, é possível se planejar para se dedicar um pouco por dia para entender mais esse universo.

#### 2 - Desenvolva uma mentalidade financeira positiva

E já que o assunto é estudar, começa por ter uma boa mentalidade financeira. Isto envolve um conjunto de crenças e comportamentos positivos relacionados ao dinheiro e às finanças, como:

Hábitos que você pode adotar para construir uma mentalidade financeira positiva:

- » Esteja perto de pessoas que tenham ou busquem uma mentalidade financeira positiva;
- » Incentive amigos e familiares a iniciar esta nova jornada com você;
- » Busque aprender com regularidade sobre o assunto;
- » Comece hoje a mudança, independentemente de seu cenário financeiro.

#### 3 - Faça um planejamento financeiro

Ao estar mais familiarizado com o assunto, faça um bom planejamento financeiro, considerando levantamento e análise de tudo que você recebe e gasta, identificação das dívidas existentes e elaboração das metas financeiras.

A TELOS tem uma ferramenta que pode contribuir para a realização do planejamento, com o objetivo de manter seu equilíbrio financeiro e de seus familiares – a [Planilha de Orçamento Familiar](#). Para utilizá-la, basta realizar o download da planilha em excel, acrescentar os dados e ter a disciplina de mantê-la sempre atualizada.



#### 4 - Quite dívidas

Você acha que precisa de um “passe de mágica” para se livrar das dívidas? Então precisa entender melhor o que é endividamento e, principalmente, como sair dessa fase, sem depender de um “milagre”. De forma geral, se você tem dívidas, não adianta focar apenas em começar a investir, pois apesar dos juros ganhos com o investimento, você também está pagando juros e perdendo dinheiro com a dívida. Ou seja, a quitação das dívidas precisa ser uma prioridade!

#### 5 - Trace metas financeiras

Elabore metas financeiras alinhadas aos seus objetivos. E para isso, saiba diferenciar o significado de objetivo e meta. O objetivo é aquilo que você quer conquistar, já a meta é o detalhamento do que você fará para conquistar aquilo que deseja. Veja um exemplo:

##### OBJETIVO: FÉRIAS NO CEARÁ

##### METAS

- Quando: março/2023
- Quanto: R\$ 4.000,00
- Estratégia: Poupar R\$ 1.000,00 até novembro de 2022 para conseguir comprar as passagens com antecedência e tentar aproveitar alguma promoção.

Agora que você já sabe como definir uma meta de forma clara, inclua essas duas na sua lista:

- » Quitar dívidas (caso existam); e
- » Fazer uma reserva de emergência.

## TER UMA PREVIDÊNCIA É FUNDAMENTAL E FAZ TODA A DIFERENÇA NO FUTURO

Ler estatísticas, calcular padrão de vida futuro, separar parte do orçamento para algo muito distante podem parecer desnecessários para quem ainda é jovem. No entanto, são atitudes simples como essas que fazem a diferença para uma terceira idade sem preocupações financeiras. O caminho para uma aposentadoria tranquila é fácil. Basta começar.

Quando pensam em investimento para o futuro certamente vale considerar a possibilidade de investir na previdência privada. Isso porque ela funciona como uma aplicação financeira, cujo objetivo é garantir uma renda complementar para quem não quer depender apenas dos valores pagos pelo INSS.

É importante, no presente, refletir sobre o que deseja para o futuro e em como se planejar para a aposentadoria.

São muitas as vantagens de investir em previdência privada. Mesmo para quem já investe e já tem familiaridade com este assunto, faz muito sentido ter previdência na diversificação da carteira, seja para diversificar as aplicações ou mesmo para ter um investimento com objetivo de longo prazo.

## PENSE BEM NA CONTRIBUIÇÃO PARA O PCV I

Logo, para quem quer contar com um benefício complementar, aderir a uma Previdência como a TELOS é fundamental. E não basta estar inscrito. É necessário planejar. Afinal, o montante da aposentadoria vai variar de acordo com o tempo de contribuição, o valor das contribuições normais mensais e das contribuições adicionais realizadas ao Plano.

O Em Linha lembra que todos os inscritos no Plano TELOS contribuição Variável I – PCV I podem realizar aportes extras ao Plano a fim de incrementar a futura aposentadoria, por meio Pix (CNPJ da Fundação 42.465.310/0001-21) ou TED (Banco Santander (033), Agência: 3403 Conta Corrente: 13000801-7). Assim, enquanto poupa para o futuro, é ainda possível descontar o montante aplicado de declaração anual de ajuste do imposto de renda, até o limite de 12% da renda tributável, para quem faz a declaração completa.

O Simulador de Contribuição da TELOS é uma ótima ferramenta que apresenta o resultado do esforço contributivo ao PCV I. Thaís Mendonça, Gerente de Atuária e de Relacionamento da Fundação fala da fundamental fase de capitalização.

*“A sua previdência começa hoje, não daqui a 30 anos, e você é o protagonista da sua própria previdência. A ideia que se tem muitas vezes é de que a contribuição para a previdência é um gasto. É preciso entender que é uma troca de algo hoje por algo no futuro. Temos que aproveitar o momento, mas nunca abrir mão da tranquilidade na aposentadoria. Sou eu hoje cuidando do eu do futuro e ainda com um especialista no assunto disponível para ajudar, a TELOS.”* ressalva Thaís.

## Saiba se é vítima dos *nudges*

*Técnica fornece um “empurrãozinho” para finalizar compra por vezes desnecessária*

■ Sabe aquele vendedor que, quando percebe a dúvida para levar um produto, acaba oferecendo um desconto em um segundo item se levar o primeiro? Ele não está sendo apenas simpático, está dando um *nudge*, um estímulo extra para que o consumidor feche uma transação.

Isto pode ser bom? Claro, mas, muitas vezes, o consumidor chega em casa feliz com a aquisição, para logo depois se perguntar se precisava mesmo daquele bem. Por trás disso, há toda uma teoria – e, claro, prática – sobre economia comportamental que mostra como pequenos estímulos, como rapidez, benefícios de associação e descontos em novos itens, ajudam a aumentar as vendas.

Hoje em dia, com aplicativos de celular lendo o comportamento do consumidor 24 horas por dia, os *nudges* se tornam cada vez mais frequentes – e atraentes.

Por isso, a TELOS levanta tema como alerta aos Participantes e Assistidos para possíveis “pegadinhas” na hora de fechar uma compra para não desperdiçar dinheiro e, muito menos, endividar-se, sendo induzido a gastar mais do que deve. É importante ser racional e seguir o plano original, sem desvios improvisados para aproveitar uma oportunidade que, na verdade, não passa de desperdício.

### EDUCAÇÃO FINANCEIRA É IMPORTANTE PARA LIDAR COM O NUDGE

Quando existe uma prévia consciência do que é necessário consumir, fruto, inclusive, de um consolidado planejamento de gasto doméstico, a técnica do *nudge* pode ser evitada ou, melhor, aproveitada para uma compra utilitária.

Ao usar a equidade na hora de ir às compras, o “empurrãozinho” é bem-vindo. Com o valor em mente da aquisição de um futuro presente, por exemplo, chegar em casa com dois pares de tênis ao invés de um, se torna um bom negócio. Um será para uso próprio e o outro para aquele irmão ou amigo que faz aniversário.



# Veja o que mudou na Prova de Vida do INSS

■ O processo para realizar a prova de vida do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) mudou. Aposentados e pensionistas do instituto não precisam mais ir até uma agência do INSS ou nos bancos que pagam os benefícios previdenciários aos segurados para provar que estão vivos e continuar a receber o benefício mensal.

A comprovação de vida é agora gerada **por iniciativa do INSS, por meio digital**, com a base de dados federal, estadual, municipal e

privada compartilhadas nos termos do § 11, do art. 69, da Lei nº 8.212, de 24 de julho de 1991, **nos dez meses posteriores ao último aniversário do beneficiário**.

A comprovação de vida realizada na nova forma começou a valer para segurados que fazem aniversário a partir de 3 de março de 2022.

O INSS usará bases de dados públicos e atos como votação nas eleições e vacinação para fazer a prova de vida. **Serão considerados válidos como prova de vida realizada:**



Acesso ao aplicativo Meu INSS com o selo ouro ou outros aplicativos e sistemas dos órgãos e entidades públicas que possuam certificação e controle de acesso, no Brasil ou no exterior;



Realização de empréstimo consignado, efetuado por reconhecimento biométrico;



Atendimento presencial nas agências do INSS ou por reconhecimento biométrico nas entidades ou instituições parceiras;



Perícia médica por telemedicina ou presencial no sistema público de saúde;



Votação nas eleições;



Vacinação no sistema público de saúde;



Cadastro ou recadastramento nos órgãos de trânsito ou segurança pública;



Atualizações no CADÚNICO – Cadastro Único (somente quando for efetuada pelo responsável pelo grupo);



Emissão ou renovação do passaporte; carteira de motorista; carteira de trabalho; alistamento militar; Carteira de Identidade ou outros documentos oficiais que necessitem da presença física do usuário ou reconhecimento biométrico;



Recebimento do pagamento de benefício com reconhecimento biométrico; e



Declaração do Imposto de Renda como titular ou dependente.

## CUIDADO COM GOLPES

**INSS não solicita dados pessoais para fazer Prova de Vida**

O contato do INSS para a realização da Prova de Vida nunca solicita informações pessoais como CPF, nome da mãe, fotos de documentos ou senhas.

Ligações ou mensagens WhatsApp pedindo dados ou fotos em nome do INSS são falsas. O INSS não faz contato por telefone para procedimento de prova de vida. Desligue e bloqueie o contato.

Para qualquer dúvida, ligue 135.

Quando não for possível a comprovação de vida por meio das práticas ou atos listados, o beneficiário será notificado, no mês anterior ao do aniversário, sobre a necessidade de realização da prova de vida, preferencialmente, por meio eletrônico (aplicativo com biometria facial).

**Importante:** os beneficiários do INSS continuam podendo realizar, voluntariamente, a comprovação de vida na rede pagadora de benefícios. A portaria não possibilita recusa de realização do procedimento pela instituição financeira.

Para saber mais detalhes sobre o novo modelo de Prova de Vida do INSS, ligue para 135.

Acesse as Portarias sobre o tema [Portaria MTP N° 220 DE 02/02/2022](#) [Portaria INSS N° 1408 DE 02/02/2022](#)



## Como saber se é o momento de se aposentar

■ O jogador de futebol americano Tom Brady, o de basquete Michael Jordan e o nadador Michael Phelps. O que estes nomes têm em comum, além da fama e do sucesso profissional? Aposentaram-se e logo em seguida retornaram ao trabalho.

Se no caso dos atletas citados a questão foi a saudade das competições, no mundo corporativo as causas de arrependimento da aposentadoria vão além. Estar preparado para o momento do descanso não é tão complicado quanto parece, mas requer pré-análise financeira, de rotina e costumes.

Dados estatísticos apontam que o fator financeiro é um ponto forte. Na maioria das vezes, a questão financeira é apontada por pessoas que não se planejaram para o futuro. De acordo com o levantamento feito pela seguradora norte-americana [Coventry Direct](#) em 2021, 53% das

pessoas acreditam terem começado a economizar muito tarde para conseguir juntar o necessário para levar o estilo de vida desejado na aposentadoria.



**59%**

VIAJAM MENOS DO QUE GOSTARIAM



**26%**

NÃO TÊM A VIDA QUE IMAGINAVAM



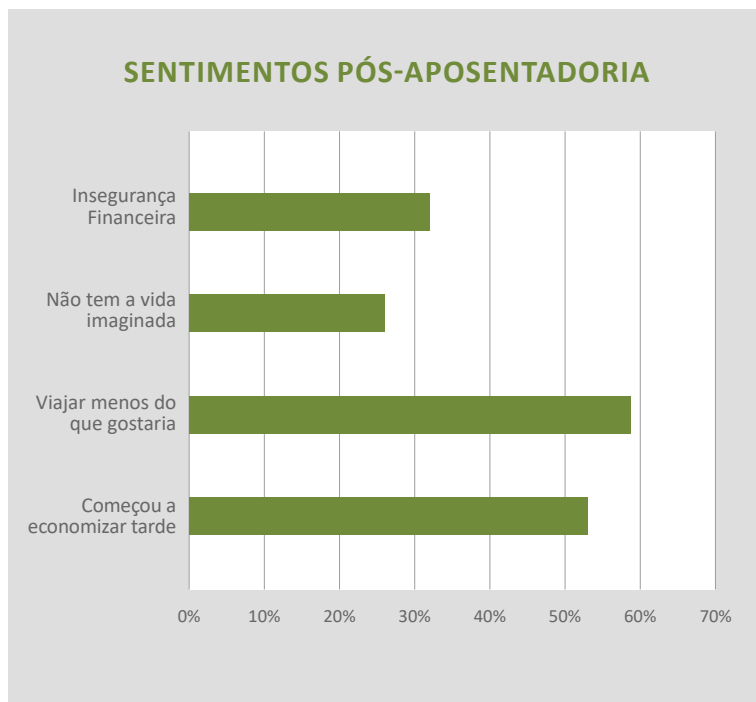
**32%**

ESTÃO INSEGUROS SOBRE O QUANTO SEUS RECURSOS DURARÃO



Por outro lado, [estudos](#) mostram que 65% dos aposentados sentem falta de colegas de trabalho e que grande parcela diz que gostaria ter de volta o sentimento de quando estavam trabalhando em uma empresa, com alguns citando dificuldade para preencher o dia.

Por mais que ocorra o planejamento para aposentadoria, é lógico que o vazio no peito pode ocorrer e o arrependimento, chegar. A conclusão é que não adianta se afobar. Cada um tem seu momento certo, não existe a idade única e ideal. Além do planejamento financeiro, não deixe de olhar para a vida pessoal e aproveitar o máximo o que ela pode oferecer na aposentadoria. Cursos, novos negócios, hobbies, viagens, filhos, netos... tudo deve ser aproveitado na nova fase!



**O Em Linha levantou cinco questões que, se analisadas, podem auxiliar no processo decisório. Afinal, o momento certo para a aposentadoria é individual. O importante é se ver além do passo dado.**



## REFLITA SOBRE:

- 1** O que gosto de fazer quando não estou trabalhando para a empresa? Ter planos é importante no novo ciclo.
- 2** Me sinto importante ao realizar tarefas que destoam da minha carreira? Hobbies por vezes podem tirar o estresse de não ter estresse. Passar horas se dedicando ao que dá prazer é uma forma de bem-estar que a aposentadoria pode proporcionar.
- 3** Tenho amigos fora do círculo profissional? Amigos/colegas de trabalho nem sempre vão estar por perto na virada da página. Tenha consciência de que tudo se renova. Às vezes aquele vizinho ranzinza se torna o novo amigo.
- 4** O convívio familiar é saudável? A pandemia de Covid estampou a questão do ciclo familiar na prática do home office. Aborrecimentos sem relevância surgiram em vários lares. E hoje praticamente todos sabem o que esperar da mudança de status ativo para assistido quando o tema é "o lar". Ou seja, esse fator surpresa foi amenizado.
- 5** A renda está dentro da minha expectativa? Fazer simulações da renda antes de aposentar é importante para analisar se conseguirá manter o seu padrão de vida desejado ao se aposentar.

# Resolução do CNPC flexibiliza regras dos Institutos Previdenciários



■ O Conselho Nacional de Previdência Complementar (CNPC), órgão do Ministério do Trabalho e Previdência que atua para regular o regime de previdência complementar operado pelas entidades fechadas de previdência complementar (fundos de pensão), do qual a TELOS faz parte, aprovou a [Resolução CNPC Nº 50](#). O normativo altera regras dos Institutos de Portabilidade, Benefício Proporcional Diferido, Resgate e Autopatrocínio.

A Resolução foi publicada em 23 de fevereiro de 2022 no Diário Oficial e passa a valer **em 1º de janeiro do próximo ano, em 2023**. O setor ainda aguarda a Norma Complementar a ser expedida pela Superintendência Nacional de Previdência Complementar – Previc. A expectativa é de que se estabeleça um prazo para os regulamentos dos planos previdenciários serem alterados.

A nova regulação possibilita mais flexibilidade nos institutos obrigatórios. As principais mudanças são:

- A opção pelo benefício proporcional diferido **não impede posterior opção pelos demais institutos, inclusive a opção pelo autopatrocínio**;
- A norma clarifica a **possibilidade de ser realizada a portabilidade entre planos de benefícios administrados por uma mesma EFPC**;
- O plano de benefícios **deve manter controle em separado**, desvinculado do direito acumulado pelo participante no plano de destino, **das parcelas correspondentes às contribuições do participante e do**

**patrocinador** oriundas de recursos portados de outro plano de previdência complementar, observando a forma e as condições definidas pela Previc;

- **Poderão ser recepcionados recursos oriundos de portabilidade mesmo durante a fase de concessão de benefícios**, desde que o participante não esteja recebendo benefício de prestação continuada vitalício;
- O regulamento do plano de benefícios **poderá prever a opção pela portabilidade, independentemente de ter ocorrido a cessação do vínculo empregatício do participante com o patrocinador** e o cumprimento da carência prevista no regulamento, em relação aos seguintes recursos financeiros:

I. valores oriundos de portabilidade de recursos que tenham sido constituídos em EFPC, EAPC ou sociedade seguradora autorizada a operar plano de benefícios, desde que não tenham sido utilizados para pagamento de aporte inicial previsto no regulamento e na nota técnica atuarial; e

II. valores oriundos de contribuições e aportes facultativos, esporádicos ou eventuais efetuados pelo participante, no caso de plano de benefícios estruturado na modalidade de contribuição definida ou de contribuição variável.

- **Resgate Integral ou Parcial** dos recursos é flexibilizado na norma, não sendo possível o resgate parcial para os planos de benefícios estruturados na modalidade de benefício definido:

I. **Resgate Integral** não sofreu alterações significativas em comparação com a norma anterior, sendo que a nova norma traz as seguintes novidades:

a) A equiparação da suspensão do contrato de trabalho decorrente de invalidez de participante com a perda de vínculo de empregatício de participante com o patrocinador, sendo assegurado ao participante nesta situação a opção pelo pagamento do resgate integral, observadas as condições previstas na norma e no regulamento do plano de benefícios;

b) Em relação aos **recursos oriundos de portabilidade**, o regulamento do plano de benefícios:

- **Deve facultar o resgate integral de recursos constituídos em plano administrado por EAPC ou sociedade seguradora** autorizada a operar o referido plano; e

- **Pode facultar o resgate integral de recursos constituídos em plano de benefícios administrado por EFPC**, desde que cumprido o prazo de carência de **36 meses, contados da data da portabilidade, sendo vedado o resgate das parcelas correspondentes às contribuições de patrocinador**, devendo solicitar a portabilidade destes recursos.

II. **Resgate Parcial** se torna **possível** em planos de benefícios patrocinados, estruturados na modalidade de contribuição definida e contribuição variável, **sem a cessação do vínculo empregatício**. No caso de permitir o resgate parcial, o regulamento do plano de benefícios:

a) **Deverá facultar o resgate de valores oriundos de portabilidade de recursos que tenham sido constituídos em EAPC ou sociedade seguradora autorizada** a operar plano de benefícios;

b) **Poderá facultar o resgate de valores oriundos de portabilidade de recursos que tenham sido constituídos em EFPC**, desde que cumprido o prazo de carência de **36 meses da data da portabilidade, sendo vedado o resgate das parcelas correspondentes às**

**contribuições de patrocinador**, que permanecerão na Conta de Recursos Portados do Participante. A referida carência poderá ser dispensada no caso de valores oriundos de portabilidade de recursos que tenham sido constituídos em planos instituídos por instituidor;

c) **Deverá facultar o resgate de valores oriundos de contribuições e aportes facultativos, esporádicos ou eventuais vertidos ao plano pelo participante;** e

d) **Poderá facultar o resgate de valores oriundos de contribuições normais vertidas ao plano pelo participante, com limite de até 20% dessas contribuições**, observando-se as seguintes condições:

- a carência para o primeiro resgate parcial deve ser de, no mínimo, 60 meses, a contar da data de inscrição do participante no plano de benefícios, conforme estabelecido no regulamento; e

- a carência para cada resgate parcial posterior deve ser de, no mínimo, 36 meses, a contar da data do último resgate parcial efetuado;

- o regulamento poderá estabelecer limite financeiro para o pagamento do valor a ser resgatado a cada período pelo participante;

- **O primeiro resgate parcial** pode ser efetuado sobre o valor do saldo da conta individual correspondente à **totalidade das contribuições normais vertidas ao plano pelo participante** e, para os **resgates parciais posteriores**, sobre o valor do saldo da conta individual correspondente ao **somatório das contribuições normais vertidas ao plano pelo participante desde a data do último resgate parcial efetuado**.

**Importante:**



1. A EFPC deverá considerar, por ocasião do pagamento da **portabilidade** e do **resgate**, a **situação do participante em relação a eventuais débitos** que este detenha junto ao plano de benefícios, inclusive valores ainda não vencidos relativos a operações com o participante.



2. O regulamento do plano de benefícios **deve prever que o pagamento do resgate integral ou parcial seja**, por opção do participante, em **quota única, com possibilidade de diferimento em até 90 dias, ou em até 12 parcelas mensais e consecutivas**. No caso de diferimento ou de parcelamento, o critério de atualização deverá constar no Regulamento.

- O regulamento do plano de benefícios **poderá prever** a possibilidade de opção, pelo participante, **por mais de um instituto, de forma simultânea e combinada**.

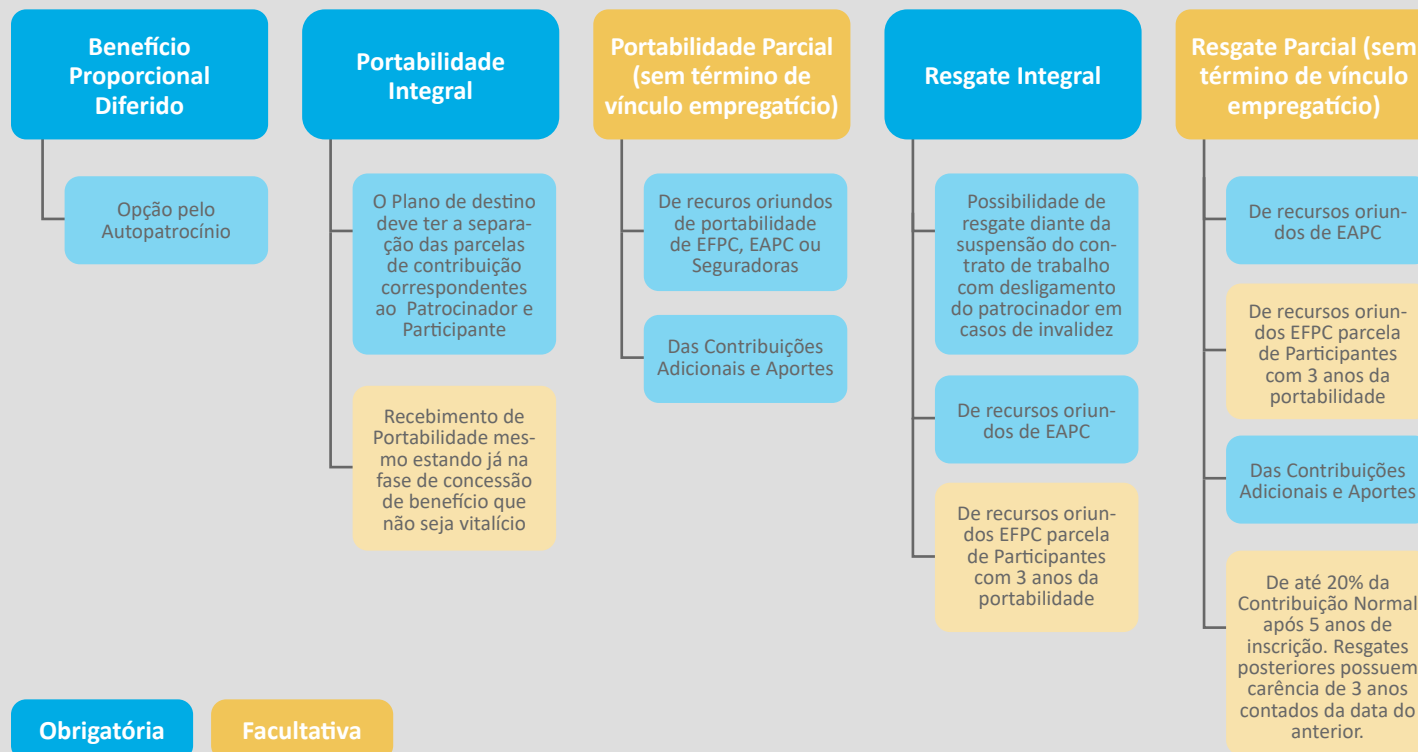
## O ESTUDO DE ADEQUAÇÃO TELOS

O mercado previdenciário está analisando o tema e todas as novas possibilidades sobre os Institutos. Na TELOS, os gestores também já estão se movimentando para realizar as alterações obrigatórias e as facultativas, se for o caso, no Regulamento do Plano TELOS Contribuição Variável I – PCV I.

O novo Regulamento será proposto para aprovação do Conselho Deliberativo, em setembro de 2022 e, posteriormente levado para análise da PREVIC.

O processo de alteração do Regulamento para atender às exigências da Resolução será divulgado de forma transparente e objetiva para todos os Participantes e Assistidos.

### AS ALTERAÇÕES EM FOCO





# JUNHO VIOLETA: Mês de Conscientização e Prevenção contra a Violência ao idoso

■ Em junho, as Nações Unidas chamam a atenção para a violência contra idosos. O dia 15 do mês é o Dia Mundial de Conscientização da Violência contra essa parcela da população com mais de 60 anos de idade, sendo celebrado desde 2006.

Grande parte do mundo está envelhecendo, o que torna o tema cada vez mais importante e relevante. No Brasil, pessoas com mais de 60 anos representam mais de 16% da população em 2022, de acordo com o [Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística \(IBGE\)](#). O grupo, no entanto, deve crescer para quase um terço em 2060, segundo a mesma fonte.

Com o passar dos anos, mesmo com todo o esforço para a manutenção da saúde, parte da população se torna vulnerável, por diversas razões. E são elas o maior alvo de violência, que pode ser física, psicológica, financeira, entre outras modalidades. Para dar uma ideia da

grandeza do problema, a [Ouvidoria Nacional de Direitos Humanos](#), do Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos, só em 2022 recebeu mais de 30 mil denúncias relacionadas a violência contra pessoas com mais de 60 anos. Uma denúncia pode conter mais de um caso violento, alerta o órgão.

O próprio domicílio é o principal local do abuso, que, na maioria das vezes, é cometido por parentes. Para além da violência física, que traz consequências óbvias, a psicológica, como xingamentos, maus tratos e humilhações, pode levar a depressão,

e a financeira, a más condições de vida. A violência financeira se trata de apropriação, por exemplo, dos valores recebidos do benefício de aposentadoria sem consentimento.

Por isso, é importante atenção a esse tipo de situação, que muitas vezes é silenciosa e privada. Caso presencie algo assim, denuncie. O governo federal tem o serviço Disque 100 (Disque Direitos Humanos), cujo o atendimento está disponível 24 horas e permite comunicação anônima.

Atenção aos sinais de alerta. **Respeitar a pessoa idosa é tratar o seu futuro com respeito!**

## PRINCIPAIS TIPOS DE VIOLÊNCIA CONTRA A PESSOA IDOSA NO BRASIL



**26%**  
VIOLÊNCIA FÍSICA  
E MAUS TRATOS



**38%**  
ABUSO FINANCEIRO OU  
VIOLÊNCIA PATRIMONIAL



**51%**  
VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA  
(AMEAÇAS E INSULTOS)



**77%**  
NEGLIGÊNCIA

# MEIO AMBIENTE

## Pequenas ações com grandes impactos

Há cada vez menos dúvida sobre a necessidade de uma ação geral para reduzir os danos causados ao meio ambiente. E também crescem as evidências de que pequenas ações individuais acabam tendo grande impacto na natureza.

Por isso, é bom ter em mente atitudes que ajudam a preservar o ambiente. Mantendo o clima literalmente ameno, o Em Linha traz alguns exemplos que Participantes e Assistidos podem adotar no cotidiano. No ambiente TELOS, a ação “Papel Zero”, é sustentada e abraçada pela maioria.

### EXISTE ZELO AMBIENTAL QUANDO:

#### Se Evita desperdícios de água

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), de 50 a 100 litros de água são suficientes para atender as necessidades básicas diárias de um indivíduo — beber, preparar alimentos, fazer a higiene pessoal e a limpeza doméstica por exemplo. No Brasil, porém, a média de consumo diário é de 154,9 litros por pessoa, muito mais que o recomendado. Assim, diminua o tempo no banho, feche a torneira enquanto escova os dentes e conserte todos os vazamentos de sua casa. Além disso, sempre que possível, otimize a lavagem de

roupas e louça e não descongele alimentos usando água corrente. Para ter noção do volume: segundo o Instituto Akatu de Consumo Consciente, se dez milhões de brasileiros escovarem os dentes três vezes ao dia com a torneira fechada por um mês, uma hora do volume de água das Cataratas do Iguazu seria economizada.

#### Se Poupa Energia

A conta está cara e você pode economizar e ainda dar uma força para o meio ambiente. Aproveite ao máximo a luz natural, apagando lâmpadas durante o dia. Se possível, substitua as lâmpadas incandescentes por outras de LED, que, apesar de um pouco mais caras, consomem 80% menos. Acumule roupa e só então as passe — o ferro consome muita energia para esquentar, então aproveite o calor para passar o maior número de peças que puder.

#### Se Come melhor

A forma como se produz os alimentos impacta a natureza. Por isso, busque fontes responsáveis, que seguem as leis ambientais, e tente não consumir carne ao menos um dia na semana.

#### Se usa mais o transporte público

Carros particulares são uma grande fonte de poluição. Logo, se para

### CAMPANHA Evolua

Há anos, a TELOS desenvolve a campanha Evolua, que muito além de semear a ação Papel Zero nas atividades da Fundação, oferece comodidades aos Participantes. Desde 2020, toda a comunicação da entidade está voltada para a via eletrônica, dando agilidade e segurança à troca de informações.

### PEGADA AMBIENTAL

O abraço ao movimento pelo consumo consciente está presente a cada consulta do Demonstrativo de Pagamento mensal, extratos e informações sobre a TELOS diretamente no site ou no APP da Fundação.

**95,82%**

Consultas aos Demonstrativos de Pagamentos foram feitas de forma digital (apenas 4,18% dos 7.204 Assistidos recebem em papel)

**99,25%**

Novas inscrições foram feitas online. Do total, somente 0,75% optaram por formulário impresso.

você é possível, deixe o veículo em casa e utilize o transporte público — principalmente o metrô, que não utiliza combustível.

#### Se recicla e evita o desperdício

Utilize papel nas atividades diárias somente quando necessário, optando sempre por receber contas, anúncios etc por vias eletrônicas. Além disso, separe todo o lixo que produzir e o envie para a coleta seletiva.

A natureza agradece!

*Papo de cozinha*

# TRAMEZZINE FEITO COM CARNE

Um sanduíche saboroso e diferente

## INGREDIENTES

1 quilo de chã de dentro moída	.....
1 ovo	.....
70 gramas de farinha de rosca	.....
1 colher de café de sal	.....
50 gramas de queijo parmesão ralado	.....
150 gramas de presunto cozido	.....
150 gramas de queijo minas padrão fatiado fino	.....
1 molho de folhas com cabos de rúcula higienizado	.....
1 colher de sopa de azeite de oliva	.....

*Receita enviada pela Participante Ativa do PCV I Andreia Van-Geem Adeodato*

## MODO DE PREPARO

1. Reserve a parte a rúcula, o presunto e a o minas padrão
2. Em um recipiente misture a carne moída com o ovo, sal, farinha de rosca e o queijo ralado até ficar bem homogênea.
3. Em seguida, fazer três bolos redondos iguais com a mão e amassar cada um até ficar bem fino.
4. Formatar quadrados com o uso de uma faca de maneira que fiquem três quadrados de carne moída.
5. Cobrir com uma capa de queijo, outra de presunto e rúcula por cima. Em seguida, mais uma cama-

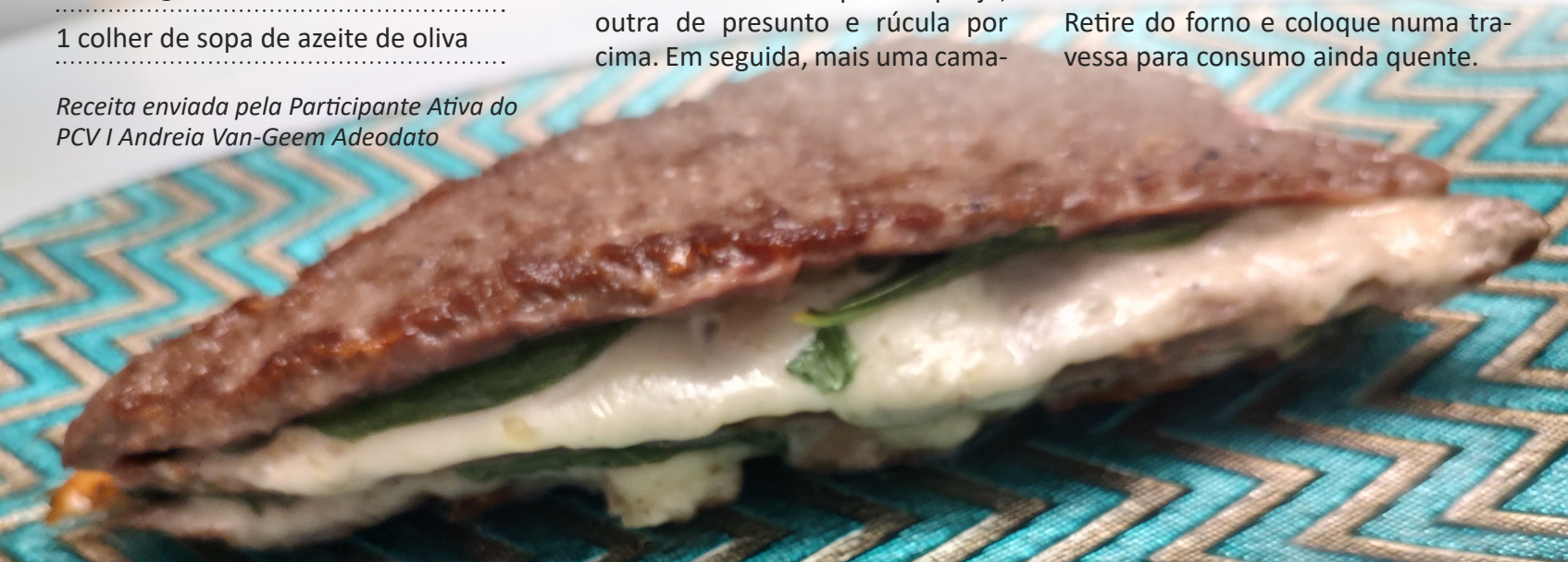
da de carne moída, uma de queijo, outra de presunto e rúcula. E, por fim, mais uma camada de carne moída, ficando semelhante a um sanduíche de três andares – três capas de carne moída, duas de presunto, duas de queijo e duas de rúcula.

6. Para finalizar, recortar como desejar e assar por 15 a 20 minutos em forno preaquecido e temperatura moderada (180º em média) – forma untada com azeite.

Retire do forno e coloque numa travessa para consumo 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, sinta-se livre para compartilhar as melhores receitas com a TELOS!



Desafio Educacional

Descubra a palavra certa

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

1. PODCAST; 2. IPCA; 3. BALANÇETE; 4. DAI

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. Canal interativo de Educação Financeira e Previdenciária com conteúdo em áudio que engloba, de forma dinâmica e instrutiva, esclarecimentos sobre os Planos de Benefícios e serviços da Fundação é o ... TELOS.
2. O mês de junho chegou com novidades no empréstimo TELOS. O índice de correção dos novos contratos passou a ser o ... Aos Participantes e Assistidos com empréstimo em vigor, cujo indexador é o IGP-M, está também aberta a oportunidade de, se assim desejarem, alterar o antigo índice de atualização do saldo devedor para o novo índice.
3. O ... contábil apresenta o montante existente entre Ativo e Passivo dos Planos. Seu conteúdo evidencia o quanto se tem e quanto precisa ter para honrar ao compromisso com o pagamento dos benefícios.
4. O Demonstrativo Analítico de Investimentos - ... disponibilizado no site da TELOS apresenta em seu conteúdo a distribuição de todos os investimentos da TELOS e suas rentabilidades alcançadas.

**Expediente**

**EM LINHA - Jornal da Telos**  
 Publicação Trimestral da TELOS -  
 Fundação Embratel de  
 Seguridade Social  
 ANO 17 - nº 66  
 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