

TELOS

## 2022 RECHEADO DE NOVIDADE

*Adeus ano velho, feliz ano novo*



pág 2



### PROTAGONISTA DA NOSSA HISTÓRIA

Aliene Quitete,  
aposentada do PBD

pág 5



### TELOS AUTOATENDIMENTO de cara nova

pág 8



### TELOS TELOS se mantém no pódio pela 3ª vez

pág 12

**TELOS:**  
Números em foco

pág 11

**TELOS:**  
Conheça os calendários de eventos de 2023

pág 13

**TELOS:**  
TELOS é condecorada Empresa Cidadã

pág 16

**PREVIDÊNCIA:**  
Quando resgatar não é a melhor opção

pág 17

**EDUCAÇÃO FINANCEIRA E PREVIDENCIÁRIA:**  
TELOS Participa da 9ª Semana ENEF

pág 18

**SAÚDE E BEM-ESTAR:**  
Medula óssea: não fique de fora, seja um doador

pág 19

# 2022 RECHEADO DE NOVIDADES

*Adeus ano velho, feliz ano novo*



■ Antes de 2023 ganhar espaço no calendário, a TELOS muda a linha do tempo e relembra o que foi fato no ano que chega ao fim.

No ano em que completou 47 anos de história, a Fundação fecha mais um ciclo com resultados superavitários, o 19º consecutivo. O valor acumulado, em processo de auditoria, até dezembro de 2022 foi de R\$ 949 milhões, sendo R\$ 577 milhões no Plano de Benefício Definido - PBD e de R\$ 372 milhões no Plano TELOS Contribuição Variável I - PCV I.

Com foco no equilíbrio da balança entre ativo e passivo e mitigação de risco a proposta de **Mudança do índice de reajuste dos benefícios do PBD e do PCV I** foi aprovada pela Superintendência Nacional de Previdência Complementar - Previc. Desta forma, o índice de preços IGP-DI foi substituído pelo IPCA a partir

de jun/22 no Regulamento do Plano de Benefício Definido - PBD e do Plano TELOS Contribuição Variável I - PCV I.

Mesmo em um ano cheio de incertezas na economia, a Fundação obteve bons retornos acumulados nos Planos Administrados. Os resultados alcançados são frutos do sólido modelo de administração. A

rentabilidade líquida acumulada em 2022 da Conta Coletiva do PCV I foi de 11,03% e no PBD, de 14,00%.

Além do olhar nos resultados, no resumo do ano é notório o avanço das conquistas no ambiente digital, que facilitam o dia a dia de todos. A modernidade, em parte impulsionada pelo momento pandêmico vivenciado nos últimos anos,

## INOVAÇÕES QUE LEVAM FACILIDADE AO SEU DIA A DIA

### MODERNIDADE COM A OTIMIZAÇÃO DOS PROCESSOS



- » Painel de Investimentos
- » Informes trimestrais de Investimentos



- » Alteração de Contribuição
- » Atualização de Beneficiários
- » Pagina inicial do AUTOATENDIMENTO
- » Requerimento de Empréstimo

chegou para ficar. Em 2022, foram dados vários passos rumo à inovação. A digitalização dos processos no AUTOATENDIMENTO está no ar: Alteração de Contribuição, Atualização de Beneficiários de acordo com as Regras do PCV I e Requerimento de Empréstimo agora são processos 100% digitais.

A Fundação ainda remodelou a forma de apresentar os Investimentos dos Planos com a disponibilização do [Painel de Investimentos](#) e dos Informes Trimestrais renovados com a Palavra dos Gestores dos Fundos, organizados de forma objetiva e com atrativa leitura, dentre outras ações.

Marcou presença na mesa do RH da CLARO e nos podcasts da

ANCEP. Também fez webinars sobre assuntos importantes e diversos vídeos tutoriais foram disponibilizados no canal youtube. Tudo isso com objetivo de levar mais informação para os Participante e Assistidos, com foco na Educação Financeira e Previdenciária.

A TELOS ficou mais perto de você! Em 2022, ocorreu o retorno do atendimento presencial com agendamento prévio e encontro TELOS de forma de híbrida: presencial e online.

Alcançou reconhecimento dos seus valores, ficando mais uma vez no pódio do Prêmio ABRASCA de melhor Relatório Anual e pela quarta vez consecutiva foi condecorada

como empresa cidadã. Além disso, foi recertificada no sistema de gestão da qualidade pela ABNT com êxito, sem qualquer apontamento.

Para 2023, a TELOS planeja remodelar ainda mais processos como a concessão dos institutos e de aposentadoria no ambiente 100% digital.

Ao voltar no tempo, a TELOS fez acontecer, de fato, mais de 30 ações pensando na modernidade, solidez, eficiência e transparência dos Planos de Benefícios, na forma como se relaciona, na conscientização ambiental, social e de promoção à vida e, principalmente, na satisfação e no bem-estar dos seus Participantes e Assistidos.

## WEBINAR - GIRO TELOS 2022

Não perca o **Webinar - Giro TELOS 2022** que será realizado de 16 de janeiro, às 15h. A TELOS irá fazer um Giro sobre o que foi notícia no ano.

O encontro agendado terá a

presença de Carlos Alberto Tavares de Almeida, Diretor de Seguridade da Fundação e de Thaís Mendonça, Gerente de Atuária e Relacionamento.

Para Carlos Alberto, prestar contas

sobre os resultados e ações é uma das formas de trilhar o caminho em busca da melhoria constante, com o imperativo da transparência.



**A TELOS ESPERA PELA SUA PARTICIPAÇÃO!**

## PESQUISA ANUAL 2022 - SE O CELULAR TOCAR, PARTICIPE

Logo após a virada do calendário para 2023 entra em campo a tradicional Pesquisa de Satisfação Anual TELOS.

A Pesquisa de Satisfação Anual tem como objetivo avaliar o nível de satisfação geral com a TELOS durante o ano de 2022, bem como a qualidade dos serviços prestados.

A Insider, instituto especializado em pesquisa de mercado e opinião, será a responsável

pela aplicação das entrevistas por telefone.

As entrevistas serão distribuídas entre Participantes Ativos, Vinculados e Autopatrocinaados e Assistidos dos dois Planos Administrados pela TELOS: Plano TELOS Contribuição Variável I - PCV I e Plano de Benefício Definido - PBD, de todos os estados do Brasil.

Na coleta do campo, são realizadas 1.500 entrevistas, de forma aleatória, de acordo com uma

metodologia quantitativa, descritiva e conclusiva, buscando atender os objetivos da pesquisa. A margem de erro amostral é de no máximo 2,5 pontos percentuais, considerando o nível de confiança do universo abordado

Assim, **de 16 de janeiro a 2 de fevereiro de 2023, caso você seja contatado pela equipe independente e especializada da empresa contratada, participe!**



# ALIENE QUITETE, aposentada do PBD

■ Esta edição do Em Linha apresenta Aliene Souto Quitete, aposentada do Plano de Benefício Definido - PBD.

Ao revelar sua trajetória, Aliene relata a conquista de seu sonho dourado: correr. Da menina tímida

e retraída dos tempos de infância só ficou a lembrança. Aliene (e sua personalidade extrovertida) faz a todos sorrir por onde passa.

Conheça um pouco mais a Protagonista da Nossa História!



## A INFÂNCIA E O DESPERTAR

Carioca da gema, a quarta de sete filhos, Aliene nasceu em casa com parteira no bairro do Andaraí, zona norte do Rio de Janeiro. Chegou ao mundo com peso de criança de sete meses e começou a falar e andar com quatro anos de idade.

“*Eu era muito introspectiva. Brincava muito sozinha, fantasiando bonequinhos que eram meus amiguinhos, meus companheiros. Demorei muito a despertar, a me descobrir*”, relata.

Casou em 1967 e a união lhe deu dois filhos e três (maravilhosos)

netos. Recentemente viúva, pois seu marido faleceu em 2019, e com problemas de saúde, Aliene não se permite deprimir. Como ela mesma afirma, “*não posso desanimar. Ocupo-me de prazeres ao lado de anjos que me cercam. São muitas emoções reunidas - sigo feliz!*”

Não foi uma infância fácil. De origem humilde, começou a trabalhar na adolescência para ajudar a mãe e os três irmãos menores.

## O CAMINHO PROFISSIONAL UNINDO O SONHO DOURADO

Aos 14 anos, iniciou suas atividades profissionais.

“*Tudo começou na Companhia Autocarrocarias Cermava. Após finalizar o curso de perfuração, fui trabalhar na Standard Elétrica e a carreira foi acontecendo. Já casada, fui supervisora na Klabin Azulejos. Dali, parei de trabalhar, por opção, para cuidar do meu filho. Segui fazendo trabalhos freelancer e estudando inglês, o que foi de grande auxílio, até para entrar na Embratel*”, revela.

Em 1985, Aliene fez concurso público para entrar na Embratel. Admitida, se encantou com a oportunidade que chegou nas

comemorações do aniversário da empresa naquele ano. Nos festejos estava uma corrida de 7 km.

*“Meu sonho dourado, nutrido desde pequena, era correr, libertar a menina retraída da infância. De imediato aceitei o desafio pela primeira vez como corredora e participei da competição organizada pela empresa. No improviso, peguei o tênis do meu filho emprestado, vesti o short e a camisa da companhia com muito orgulho, fui lá e completei o percurso. Se gostei? Ah, foi maravilhoso”, afirma Aliene, que se tornou corredora oficial da Embratel.*

Aos 40 anos de idade, Aliene estava plena e realizada.

*“Naquele ano, repleto de oportunidades, concretizei meu sonho e obtive várias conquistas. Digo que 1985 foi o marco. Aprovada na empresa, correndo, nadando no Maracanã (Parque Aquático Júlio Delamare), cursando a graduação de português e literatura na Universidade Veiga de Almeida, formei-me professora”, relata.*

No cargo de Operadora Internacional da Embratel, Aliene trabalhou realizando conexões com o mundo todo. Repleta de empatia e

comprometimento com o serviço, não tinha tempo ruim para quem, como ela, carregava o brilho de estar onde deveria estar. Afinal, era um sonho realizado.

*“Como operadora internacional, sabia da responsabilidade de ligar as pessoas, de realizar encontros e reencontros e fazia cada conexão com amor ao processo. Muitos jovens hoje não têm visualização de como o passado, não muito distante, era diferente. Longe das tecnologias e redes sociais que chegaram para conectar e unir. Ali, meu papel era feito com amor e dedicação. Fosse dia das mães, Natal e Ano Novo. Não importava a data festiva: eu vivia o momento presente carregando a satisfação de ser a porta que ligava a voz de pessoas queridas entre si”.*

### **O PLANEJAMENTO PARA A TRANQUILA APOSENTADORIA**

Os anos foram passando e, em 1997, depois de espalhar vários “alôs” pelo mundo, Aliene se aposentou. Juntou os anos trabalhados nas empresas anteriores e partiu para um novo ciclo.

*“Em 1997, me aposentei com a enorme satisfação do dever*

*cumprido. Na época percebi que era a hora certa de me retirar. Foi uma decisão acertada. A Embratel foi um divisor de águas da antiga Aliene. Foi uma realização para mim e minha família”. Eu tinha a TELOS ao meu lado também e como sempre, confio e confiei na conduta sérias dos seus profissionais. Tenho muita gratidão!”*

### **A APOSENTADORIA**

Uma vez aposentada, Aliene seguiu fazendo o que lhe trazia enorme bem-estar: correr. As inúmeras medalhas não negam o talento. Aliene diz: *“corri tanto, tanto, que acabei com meus joelhos”.*

*“Ao me aposentar, o cenário mudou. Eu não era mais parte da Equipe de Corredores da Embratel, que logo em seguida foi privatizada, e me associei à ASASTEL. A TELOS ali ao meu alcance também. Era literalmente o salto entre Participante Ativa e Aposentada. Costumo dizer que em 1997 o futuro chegou”.*

### **A NOVA CASA**

A ASASTEL se tornou a nova porta para a conquista de mais quilômetros e o encantar com a voz, sua companheira de jornada.

*“Na ASASTEL acolheram-me com muito carinho! Logo formaram os Corredores da ASASTEL. Como era bom ser atleta e aposentada”, relembra Aliene, que mostra admiração pela Associação. “Todos que ali trabalhavam e trabalham em prol dos associados são incansáveis na preocupação com o bem-estar de todos”.*

Aliene hoje integra o Coral da ASASTEL. O incentivo veio da Diretora Sociocultural da ASASTEL, Iodete Sanches Barbosa, a quem Aliene agradece.

### **A RECUPERAÇÃO DA SAÚDE CAMINHA COM A FORÇA GIGANTE DE UMA ATLETA**

De corrida em corrida, Aliene foi forçando seus joelhos. No entanto, ela não se abate. *“O que eu gostava de fazer eu fiz”*, enfatiza.

Aliene faz tratamentos nos joelhos, teve de passar por cirurgias, botou prótese no joelho direito e, em paralelo, descobriu um câncer de mama.

Com a reviravolta na saúde, Aliene tem na Bradesco Saúde, Plano de saúde oferecido aos Assistidos do Plano de Benefício Definido – PBD, um aliado. Para ela o Plano é maravilhoso.



*“Eu uso o Bradesco Saúde para tudo. Essa parceria Claro Bradesco tem me ajudado muito. Não sei o que seria de mim com as minhas cirurgias, tanto do joelho em que botei uma prótese quanto a cirurgia da mama em decorrência do câncer - quando tirei a mama e hospitalizei. Hoje faço fisioterapia e desconto um pouco e o restante o Bradesco assume. Estou muito satisfeita com o Bradesco Saúde!”.*

Aos poucos a recuperação da saúde vem ocorrendo com a certeza de estar amparada. A superação dos obstáculos sintoniza com a velocidade do vento de quem viveu nas corridas de equipes o auge do sonho dourado.

Aliene é só Gratidão e com os tratamentos necessários, todos em dia, e nutre a esperança de poder fazer caminhadas no ano que bate à porta de todos!

*“Um brinde à vida”, finaliza.*

# AUTOATENDIMENTO de cara nova

Com o objetivo de proporcionar um visual mais atraente e de fácil acesso aos principais conteúdos, exclusivos de cada Participante e Assistido, a Fundação remodelou a página inicial do AUTOATENDIMENTO.

A modernidade apresentada traz a experiência de mais valor, uma vez que, dentro do ambiente seguro, o usuário visualiza, na área nobre da página, as informações de maior interesse.

A mudança na identidade visual do canal faz parte do caminho da otimização dos processos. Logo na entrada, após digitar CPF e Senha URA, a navegação repaginada já é percebida no topo. O cabeçalho surge mais composto

e destaca, de forma facilitada, informações pessoais e dados do Plano TELOS ao qual cada um pertence. O ícone em formato casinha no menu, por exemplo, possibilita o retorno à página inicial após a entrada, nos botões, com os conteúdos das seções ali apresentadas.

As novidades trazem uma melhor experiência para o usuário, reforçando o compromisso da TELOS com a modernidade, ao mesmo tempo em que aumenta a facilidade de acesso, a segurança dos processos e sua eficiência. O acesso a dados e informações agora está mais simples, fácil e bonito. É a TELOS, mais uma vez, pensando em você.

## PBD

### Aposentado

### Pensionista



# PCV I

## Participante Ativo e Autopatrocinado

**TELOS** Fundação Entidade de Seguridade Social

Seu futuro em boa companhia!

**ENCERRAR SESSÃO**

BENEFÍCIO SALDO/EXTRATO INVESTIMENTOS EMPRÉSTIMO SIMULADORES PLANO DE SAÚDE CLARO/BRABDESCO SERVIÇOS SEGUROS

**INFORMAÇÕES PESSOAIS**

NOME: MATRÍCULA: PLANO TELOS: CNPJ:  
 PROFISSIONAL: PESSOA POLITICAMENTE EXPOSTA: REGIME TRIBUTÁRIO: INÍCIO DE BENEFÍCIO:  
 EMAIL: TELEFONE: SITUAÇÃO: TIPO DE REALIESTE:

Informações atualizadas em: 11/12/2022

**CONTRIBUIÇÕES**

Contribuição	Valor/Mês	Porcentual
Normal de Participante	R\$ 105,30	4%
Normal de Participador	R\$ 56,36	4%
Adicional de Participante	R\$ 0,00	0%
<b>TOTAL:</b>	<b>R\$ 161,72</b>	

Participante(s) em Participador(s): 100,0%

**SITUAÇÃO ATUAL ATIVO PCV I**

Saldo de Contas: R\$ 13.661,19

Sua distribuição dos Recursos:

Renda Fixa	0,00%
Multimercado	51,79%
Renda Variável	48,21%

**BENEFICIÁRIOS**

Nome	Parentesco
Paulo ou Mária	Pai ou Mãe

**EMPRÉSTIMO**

Prazo	Limite
12 meses	R\$ 0,00
18 meses	R\$ 0,00
24 meses	R\$ 0,00
36 meses	R\$ 0,00

Saldo Devedor: R\$ 3.974,90

TELOS - Fundação Entidade de Seguridade Social  
 Av. Presidente Vargas, 202 - 10º andar  
 Centro - Rio de Janeiro RJ - CEP - 20061-000

Central de Atendimento TELOS  
 Segunda a sexta de 9h às 17h  
 021-6900 ou 0800-970-9600

Pólis de Privacidade  
 Não estamos sua privacidade a sério.

PREVIC

## Participante Vinculado

**TELOS** Fundação Entidade de Seguridade Social

Seu futuro em boa companhia!

**ENCERRAR SESSÃO**

BENEFÍCIO SALDO/EXTRATO INVESTIMENTOS EMPRÉSTIMO SIMULADORES PLANO DE SAÚDE CLARO/BRABDESCO SERVIÇOS SEGUROS

**INFORMAÇÕES PESSOAIS**

NOME: MATRÍCULA: PLANO TELOS: CNPJ:  
 PROFISSIONAL: PESSOA POLITICAMENTE EXPOSTA: REGIME TRIBUTÁRIO: INÍCIO DE BENEFÍCIO:  
 EMAIL: TELEFONE: SITUAÇÃO: TIPO DE REALIESTE:

Informações atualizadas em: 11/12/2022

**SITUAÇÃO ATUAL VINCULADO PCV I**

Saldo de Contas: R\$ 13.661,19

Sua distribuição dos Recursos:

Renda Fixa	0,00%
Multimercado	51,79%
Renda Variável	48,21%

**BENEFICIÁRIOS**

Nome	Parentesco
Joaquim Lejal Camargo	Pai ou Mãe

**EMPRÉSTIMO**

Prazo	Limite
12 meses	R\$ 0,00
18 meses	R\$ 0,00
24 meses	R\$ 0,00
36 meses	R\$ 0,00

Saldo Devedor: R\$ 3.974,90

TELOS - Fundação Entidade de Seguridade Social  
 Av. Presidente Vargas, 202 - 10º andar  
 Centro - Rio de Janeiro RJ - CEP - 20061-000

Central de Atendimento TELOS  
 Segunda a sexta de 9h às 17h  
 021-6900 ou 0800-970-9600

Pólis de Privacidade  
 Não estamos sua privacidade a sério.

PREVIC

## Aposentado em RMV

**TELOS** Fundação Entidade de Seguridade Social

Seu futuro em boa companhia!

**ENCERRAR SESSÃO**

BENEFÍCIO EMPRÉSTIMO SERVIÇOS SEGUROS

**INFORMAÇÕES PESSOAIS**

NOME: MATRÍCULA: PLANO TELOS: CNPJ:  
 PROFISSIONAL: PESSOA POLITICAMENTE EXPOSTA: REGIME TRIBUTÁRIO: INÍCIO DE BENEFÍCIO:  
 EMAIL: TELEFONE: SITUAÇÃO: TIPO DE REALIESTE:

Informações atualizadas em: 09/01/2023

**PAGAMENTO DE BENEFÍCIOS**

Demonstrativo de Pagamento

Valor Líquido: R\$ 134,64

Última data de pagamento: 29/12/2022

**BENEFICIÁRIOS**

Nome	Parentesco
Olivia Maria Garcia	Filho(a)

**EMPRÉSTIMO**

Limites para 04/01/2023

Prazo	Limite
12 meses	R\$ 11.774,24
18 meses	R\$ 16.494,90
24 meses	R\$ 18.825,15
36 meses	R\$ 18.825,15

Saldo Devedor: R\$ 0,00

TELOS - Fundação Entidade de Seguridade Social  
 Av. Presidente Vargas, 202 - 10º andar  
 Centro - Rio de Janeiro RJ - CEP - 20061-000

Central de Atendimento TELOS  
 Segunda a sexta de 9h às 17h  
 021-6900 ou 0800-970-9600

Pólis de Privacidade  
 Não estamos sua privacidade a sério.

PREVIC

## Pensionista em RMV

**TELOS** Fundação Entidade de Seguridade Social

Seu futuro em boa companhia!

**ENCERRAR SESSÃO**

BENEFÍCIO EMPRÉSTIMO SERVIÇOS SEGUROS

**INFORMAÇÕES PESSOAIS**

NOME: MATRÍCULA: PLANO TELOS: CNPJ:  
 PROFISSIONAL: PESSOA POLITICAMENTE EXPOSTA: REGIME TRIBUTÁRIO: INÍCIO DE BENEFÍCIO:  
 TELEFONE: EMAIL: SITUAÇÃO: TIPO DE REALIESTE:

Informações atualizadas em: 09/01/2023

**PAGAMENTO DE BENEFÍCIOS**

Demonstrativo de Pagamento

Valor Líquido: R\$ 292,58

Última data de pagamento: 29/12/2022

**EMPRÉSTIMO**

Limites para 04/01/2023

Prazo	Limite
12 meses	R\$ 5.837,58
18 meses	R\$ 8.535,56
24 meses	R\$ 8.706,42
36 meses	R\$ 8.706,42

Saldo Devedor: R\$ 0,00

TELOS - Fundação Entidade de Seguridade Social  
 Av. Presidente Vargas, 202 - 10º andar  
 Centro - Rio de Janeiro RJ - CEP - 20061-000

Central de Atendimento TELOS  
 Segunda a sexta de 9h às 17h  
 021-6900 ou 0800-970-9600

Pólis de Privacidade  
 Não estamos sua privacidade a sério.

PREVIC

## Aposentado em Saque Programado

**TELOS** Fundação Entidade de Seguridade Social

Seu futuro em boa companhia!

**ENCERRAR SESSÃO**

BENEFÍCIO SALDO/EXTRATO INVESTIMENTOS EMPRÉSTIMO SIMULADORES SERVIÇOS SEGUROS

**INFORMAÇÕES PESSOAIS**

NOME: MATRÍCULA: PLANO TELOS: CNPJ:  
 PROFISSIONAL: PESSOA POLITICAMENTE EXPOSTA: REGIME TRIBUTÁRIO: INÍCIO DE BENEFÍCIO:  
 EMAIL: TELEFONE: SITUAÇÃO: TIPO DE REALIESTE:

Informações atualizadas em: 15/12/2022

**PAGAMENTO DE BENEFÍCIOS**

Demonstrativo de Pagamento

Valor Líquido: R\$ 5.212,25

Última data de pagamento: 15/12/2022

**SITUAÇÃO ATUAL APOSENTADO ATIVA PCV I**

Saldo de Contas: R\$ 697.513,82

Sua distribuição dos Recursos:

Renda Fixa	100,00%
Multimercado	0,00%
Renda Variável	0,00%

**BENEFICIÁRIOS**

Nome	Parentesco
Joaquim Lejal Camargo	Filho(a)
Bruna Lejal Camargo	Filho(a)

**EMPRÉSTIMO**

Limites para 21/12/2022

Prazo	Limite
12 meses	R\$ 2.824,42
18 meses	R\$ 4.127,58
24 meses	R\$ 5.385,68
36 meses	R\$ 7.855,68

Saldo Devedor: R\$ 17.244,77

TELOS - Fundação Entidade de Seguridade Social  
 Av. Presidente Vargas, 202 - 10º andar  
 Centro - Rio de Janeiro RJ - CEP - 20061-000

Central de Atendimento TELOS  
 Segunda a sexta de 9h às 17h  
 021-6900 ou 0800-970-9600

Pólis de Privacidade  
 Não estamos sua privacidade a sério.

PREVIC

## Pensionista em Saque Programado

**TELOS** Fundação Entidade de Seguridade Social

Seu futuro em boa companhia!

**ENCERRAR SESSÃO**

BENEFÍCIO SALDO/EXTRATO INVESTIMENTOS EMPRÉSTIMO SIMULADORES SERVIÇOS SEGUROS

**INFORMAÇÕES PESSOAIS**

NOME: MATRÍCULA: PLANO TELOS: CNPJ:  
 PROFISSIONAL: PESSOA POLITICAMENTE EXPOSTA: REGIME TRIBUTÁRIO: INÍCIO DE BENEFÍCIO:  
 EMAIL: TELEFONE: SITUAÇÃO: TIPO DE REALIESTE:

Informações atualizadas em: 15/12/2022

**PAGAMENTO DE BENEFÍCIOS**

Demonstrativo de Pagamento

Valor Líquido: R\$ 2.246,17

Última data de pagamento: 15/12/2022

**SITUAÇÃO ATUAL PENLADO ATIVA PCV I**

Saldo de Contas: R\$ 1.949,17

Sua distribuição dos Recursos:

Renda Fixa	100,00%
Multimercado	0,00%
Renda Variável	0,00%

**EMPRÉSTIMO**

Limites para 19/12/2022

Prazo	Limite
12 meses	R\$ 2.824,42
18 meses	R\$ 4.127,58
24 meses	R\$ 5.385,68
36 meses	R\$ 7.855,68

Saldo Devedor: R\$ 0,00

TELOS - Fundação Entidade de Seguridade Social  
 Av. Presidente Vargas, 202 - 10º andar  
 Centro - Rio de Janeiro RJ - CEP - 20061-000

Central de Atendimento TELOS  
 Segunda a sexta de 9h às 17h  
 021-6900 ou 0800-970-9600

Pólis de Privacidade  
 Não estamos sua privacidade a sério.

PREVIC

## MODERNIDADE EM ALTA NA TELOS

### Empréstimo 100% Digital

É possível pedir empréstimo simples direto pelo AUTOATENDIMENTO, sem papel.

Cada vez mais conectada à era digital, na qual as tecnologias otimizam tempo com agilidade, a TELOS também atualizou o processo de requerimento de empréstimos simples. Desde dezembro é possível solicitar crédito diretamente no AUTOATENDIMENTO do site da Fundação, sem necessidade de impressão e envio de papel. Além de facilitar e dar mais rapidez ao processo, a novidade segue o engajamento da TELOS com a questão ambiental.

Agora, não é mais necessário assinar o Termo de Adesão a Contrato de Mútuo e Confissão de Dívida em papel nem ter um Cartão de Assinatura. Basta seguir os passos disponibilizado no menu Empréstimo

### Atualização de Beneficiários 100% digital

Desde novembro, a alteração dos beneficiários para Participantes Ativos, Autopatrocinados, Vinculados e Aposentados em Saque Programado do Plano TELOS Contribuição Variável I – PCV I pode ser realizada de forma totalmente digital.

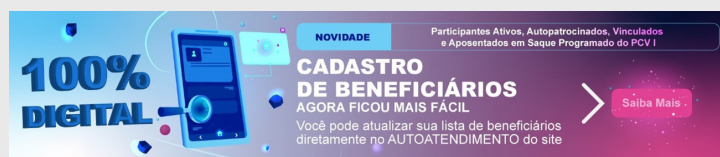
Com foco na praticidade e rapidez, a TELOS segue reinventando sua forma de prestar serviços para facilitar o seu dia a dia, usando sempre a tecnologia para prestar os melhores serviços.

Acesse o menu Benefício > Beneficiários do AUTO-ATENDIMENTO do site TELOS. Note a lista de beneficiários



do site da TELOS. Todo o processo é feito dentro do AUTOATENDIMENTO com segurança máxima e de acordo com a Política de Privacidade e Proteção de Dados da TELOS.

e a última data de atualização. Confira atentamente se todos os beneficiários para quem deseja manter um benefício estão presentes e, caso negativo, realize a atualização na própria página.

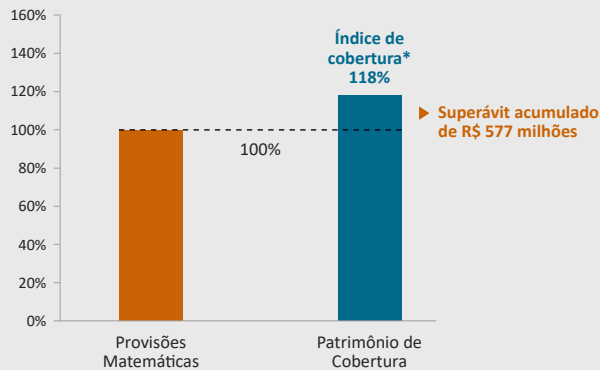


Acesse o [vídeo](#) no Canal YouTube TELOS.

# Números em foco

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

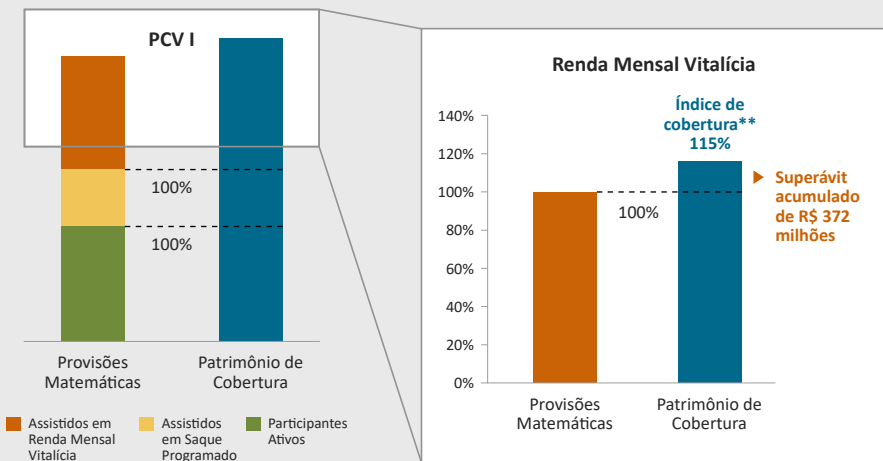
## Plano de Benefício Definido



\* 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.

A rentabilidade líquida dos investimentos consolidada no PBD em 2022 foi 14,00%.

## Plano TELOS Contribuição Variável I



\*\* O Índice de Cobertura significa que para cada R\$ 100,00 de obrigação, o PCV I tem R\$ 115,00 de Patrimônio para custear a obrigação.

A rentabilidade líquida dos investimentos consolidada na Conta Coletiva do PCV I em 2022 foi de 11,03%.

Base de dados Dez/22  
A auditoria dos números está em andamento.

## TRANSPARÊNCIA DOS RESULTADOS

Tenha o costume de acompanhar o resultado do seu Plano de Benefícios. De forma transparente, a Fundação disponibiliza no site o [Relatório Mensal de Gestão](#). O documento, divulgado até o dia 15 de cada mês, apresenta informações contábeis, composição da massa de Participantes e Assistidos por Plano de Benefícios, performance dos investimentos e evolução do patrimônio, dentre outros tópicos. O objetivo é aproximar Participantes e Assistidos cada vez mais da Fundação, a partir do acompanhamento dos resultados, além de destacar o compromisso da TELOS com transparência, modernidade e eficiência, que são os pilares do modelo de gestão.



## TELOS se mantém no pódio pela 3ª vez

■ O Relatório Anual de Informações da TELOS de 2021 conquistou o terceiro lugar na premiação da Associação Brasileira de Companhias Abertas – Abrasca, na categoria Organizações Não Empresariais. Os relatórios vitoriosos foram conhecidos em 18 de novembro de 2022, durante a cerimônia que aconteceu na Arena B3, em São Paulo.

O prêmio criado pela ABRASCA busca incentivar o aprimoramento da elaboração de relatórios com maior clareza, transparência, qualidade e quantidade de informações, bem com seu caráter inovador, tanto na apresentação do conteúdo quanto no projeto gráfico.

A TELOS participa da disputa desde 2019, e essa é a terceira vez que aparece no pódio. Esse recorrente reconhecimento reflete a transparência com que a Fundação se relaciona com Participantes, Assistidos e Patrocinadoras e seu compromisso permanente com os princípios das boas práticas de governança corporativa.

Confira a lista dos inscritos ao prêmio e suas respectivas colocações.



### ORGANIZAÇÕES NÃO EMPRESARIAIS

#### Categoria 1

Nº	EMPRESA	Média
1	Hospital Alemão Oswaldo Cruz	96,75
2	Caixa de Previdência dos Funcionários do Banco do Brasil – PREVI	95,22
3	<b>TELOS – Fundação Embratel de Seguridade Social</b>	<b>95,00</b>
4	CBS Previdência – Caixa Beneficente dos Empregados da CSN	93,83
5	Fundação Real Grandeza	91,00
6	Viva Previdência	90,00
7	IBGC – Instituto Brasileiro de Governança	87,83
8	AACD	85,50
9	FUNDAÇÃO COPEL DE PREVIDÊNCIA E ASSISTÊNCIA SOCIAL	85,50
10	Previndus	85,33
11	Instituto Jô Clemente	83,98
12	Esporte Clube Pinheiros	82,33
13	Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL-MG)	82,17
14	Instituto Infraero de Seguridade Social – Infracprev	80,00
15	Petros	80,00
16	FAPES – Fundação de Assistência e Previdência Social do BNDES	79,17
17	VIVEST – Fundação CESP	77,33

# 2023

## Conheça os calendários de eventos

■ O ano novo chegou e a TELOS já preparou os Calendários de Eventos de 2023. Em especial, aos Participantes e Assistidos na modalidade de Saque Programado do Plano TELOS Contribuição Variável I – PCV I, a Fundação recomenda, por exemplo, um olhar atento às janelas disponíveis para alterar a Alocação de Recursos no Plano.

É importante anotar na agenda, de acordo com o Plano e a categoria do Participante, o período disponível para vigência e aplicabilidade na hora de aumentar a contribuição ao PCV I, requerer aposentadoria, efetuar portabilidade e realizar a migração de índices de reajuste dos benefícios, entre outros.

Conheça os Calendários de Eventos, separados por Participantes e

Assistidos, que estão disponibilizados no site da TELOS.

Além disso, no menu “Conectados com Você – Calendário de Eventos” do site da TELOS é possível verificar o calendário de empréstimo, resgate, pagamento de benefícios e recadastramento de pensionista PBD para 2023. Acesse-o [aqui](#).

## CALENDÁRIO DE EVENTOS – PARTICIPANTES

## Eventos 2023 – ATIVOS, AUTOPATROCINADOS E VINCULADOS

Evento	Período	Vigência ou Aplicabilidade	Obs.
1. Primeira Escolha de Alocação de Recursos semestral	03/04/2023 a 27/04/2023	A partir de 01/05/2023	Nesta oportunidade, o Rebalanceamento da carteira só ocorrerá se o Participante se manifestar em relação à Alocação dos Recursos, ainda que seja a confirmação dos percentuais anteriormente definidos.
2. Segunda Escolha de Alocação de Recursos semestral	03/10/2023 a 27/10/2023	A Partir de 01/11/2023	Nesta oportunidade a TELOS promoverá o Rebalanceamento da carteira nas seguintes situações: > para adequar à Alocação dos Recursos escolhida pelo Participante > para restabelecer, quando for o caso, os percentuais de RF, Multimercado e RV anteriormente definido > em função da idade
3. Aumento do Percentual de Contribuição Normal	03/10/2023 a 27/10/2023	A Partir de 01/01/2024	Aumentar a Contribuição Normal. Inscritos até 31/10/2014 podem contribuir com até 8% do Salário Aplicável. Os inscritos após esta data seguem os limites salariais das faixas (LSF) 1, 2 ou 3: > Faixa Salarial 1: menor ou igual a R\$ 3 mil - <b>não há Contribuição Normal de 1% a 4%</b> > Faixa Salarial 2: maior que R\$ 3 mil e menor a R\$ 10 mil - <b>Contribuição Normal de 1% a 7%</b> > Faixa salarial 3: igual ou maior que R\$10 mil - <b>Contribuição Normal de 1% a 7%</b>
4. Aumento do Percentual de Contribuição Normal ao trocar de faixa salarial	Até 60 dias a contar do 1º dia do mês subsequente ao da alteração salarial no Patrocinador	A partir do mês subsequente ao do pedido	Sem manifestação no prazo estipulado: > se pertence à Faixa Salarial 1 e ingresse na Faixa 2, a TELOS irá implantar o desconto de 1% a título de Contribuição Normal > se pertence à Faixa 2 e ingresse na Faixa 3, o percentual será mantido > existindo Contribuição Adicional, esta será transformada em Contribuição Normal até o percentual máximo da faixa salarial em que o Participante tiver ingressado, sendo o excedente, se existir, mantido como Contribuição Adicional
5. Redução do Percentual de Contribuição Normal	Qualquer época	A partir do mês subsequente ao do pedido	Mínimo de 1%
6. Suspensão de Contribuição Normal	Qualquer época	A partir do mês subsequente ao do pedido	Período máximo de 2 anos, obedecendo um intervalo mínimo de 6 meses entre as suspensões. A reativação da contribuição pode ser solicitada a qualquer tempo, com vigência no mês subsequente ao do pedido.
7. Alteração do Percentual de Contribuição Adicional (retida em folha)	Qualquer época	A partir do mês subsequente ao do pedido	A Contribuição Adicional não tem contrapartida do Patrocinador.
8. Contribuição Adicional (Aporte Esporádico)	Qualquer época	A partir da data do pix ou TED/DOC	Escolha livre de qualquer valor. A Contribuição Adicional não tem contrapartida do Patrocinador.
9. Alteração do Salário Aplicável dos Participantes Autopatrocinados	Qualquer época	A partir do mês subsequente ao do pedido	Qualquer valor, desde que obedecido os seguintes limites: > valor máximo equivalente ao último salário vigente na data de desligamento do Patrocinador, anualmente atualizado pelo índice que corrigir o menor salário pago pelo Patrocinador Principal > valor mínimo equivalente ao montante de uma UP (Unidade Previdenciária)
10. Requerimento de Aposentadoria	Entre os dias 01 ao 15 dia de cada mês Do dia 16 ao último dia de cada mês	Dia 1º do mês do requerimento Dia 1º do mês subsequente ao requerimento	Pagamento no último dia útil do mês do requerimento. Pagamento no último dia útil do mês subsequente ao requerimento.
11. Portabilidade	Qualquer época	Transferência dos recursos referente a entidades fechadas será até o 5º dia útil do mês subsequente ao da devolução do Termo de Portabilidade confirmado pela entidade receptora. No caso de Entidades abertas, será até o 10º dia útil subsequente ao protocolo do Termo de Portabilidade confirmado pela entidade receptora.	É necessário o término de vínculo empregatício com o Patrocinador.
12. Atualização no elenco de Beneficiários	Qualquer época	A partir da data do recebimento do pedido de <b>atualização na TELOS</b>	–

## CALENDÁRIO DE EVENTOS – ASSISTIDOS

### Eventos 2023 – APOSENTADOS E PENSIONISTAS

Evento	Período	Vigência ou Aplicabilidade	Obs.
1. Primeira escolha de Alocação dos Recursos semestral e Percentual da Renda Mensal dos Assistidos em Saque Programado e opção pelo Abono Anual dos Assistidos em Saque Programado PCV I	02/05/2023 a 29/05/2023	A partir de 01/06/2023	Nesta oportunidade, o Rebalanceamento da carteira só ocorrerá se o Assistido se manifestar em relação à Alocação dos Recursos, ainda que seja a confirmação dos percentuais anteriormente definidos.
2. Segunda escolha de Alocação dos Recursos semestral	10/10/2023 a 28/11/2023	A partir de 01/12/2023	Nesta oportunidade a TELOS promoverá o Rebalanceamento da carteira para adequar à Alocação dos Recursos escolhida pelo Assistido ou para restabelecer, quando for o caso, os percentuais de RF, Multimercado e RV anteriormente definidos.
3. Segunda escolha semestral do Percentual da Renda Mensal dos Assistidos em Saque Programado PCV I	10/10/2023 a 10/11/2023	A partir de 01/12/2023	Nesta oportunidade, o benefício será recalculado independente de manifestação, caso não haja a manifestação será considerado o último percentual definido pelo Assistido.
4. Opção pelo recebimento do Abono Anual dos Assistidos em Saque Programado PCV I no segundo semestre do ano	10/10/2023 a 10/11/2023	A partir de 30/11/2023	Qualquer manifestação referente ao Abono Anual torna sem efeito a anteriormente realizada.
5. Migração de Índice de Reajuste dos Benefícios do Índice de Preços para Rentabilidade do Plano: Assistidos do PCV I	até 31/01/2023 até 31/12/2023	A partir de 01/12/2023 A partir de 01/12/2024	Permite a troca do Índice de Preços utilizado para o reajuste de benefícios pela Rentabilidade do Plano. Esta opção é irreversível.
6. Migração do Índice de Reajuste dos Benefícios da Equivalência Salarial para o Índice de Preços: Assistidos do PBD	até 31/10/2023 até 31/10/2024	A partir de 01/12/2023 A partir de 01/12/2024	Permite a troca da Equivalência Salarial pelo Índice de Preços utilizado para o reajuste dos benefícios. Esta opção é irreversível.
7. Suspensão e reativação do recebimento do benefício mensal em Saque Programado PCV I	Entre os dias 1 e 15 de cada mês Do dia 16 ao último dia de cada mês	A partir do mês do requerimento A partir do mês subsequente ao requerimento	Período máximo de 2 anos, obedecendo um intervalo mínimo de 6 meses entre as suspensões. O Assistido em Saque Programado com empréstimo em vigor não poderá requerer a suspensão. A reativação do recebimento do benefício poderá ser solicitada a qualquer tempo.
8. Atualização no elenco de Beneficiários	A qualquer época	Imediata	Após o início do pagamento do benefício, a alteração no elenco de beneficiários dos aposentados em Renda Mensal Vitalícia do PCV I, que optaram pela Aposentadoria com reversão em Benefício por Morte, implicará na revisão do valor do benefício.
9. Requerimento do Percentual à Vista do Saldo da Conta de Saque Programado PCV I	Entre os dias 1 e 15 do mês Entre o dia 16 e o último dia do mês	Mês do requerimento Mês seguinte ao requerimento	No máximo duas parcelas, em percentual inteiro, com a soma de até 20% do Saldo de Conta de Saque Programado. O valor é <b>calculado com base no saldo existente no primeiro dia útil do mês do requerimento</b> e atualizado até a data do pagamento, pela rentabilidade da carteira de investimentos do <b>Assistido</b> , levando-se em consideração os prazos operacionais.
10. Migração da Aposentadoria PCV I na forma de Saque Programado para Renda Mensal Vitalícia ou para Renda Mensal Vitalícia e Saque Programado	Entre os dias 1 e 15 do mês Entre o dia 16 e o último dia do mês	Dia 1º do mesmo mês do requerimento Dia 1º do mês seguinte ao requerimento	Permite a troca da forma de recebimento da Aposentadoria em Saque Programado para a modalidade de Renda Mensal Vitalícia ou para modalidade de Renda Mensal Vitalícia e Saque Programado. Estas opções são irreversíveis e o saldo remanescente em Saque Programado não poderá ser migrado para Renda Mensal Vitalícia.  Opção não disponível para os Assistidos que optaram pelo Saque Programado conforme Art.98 do Regulamento do PCV I.

# TELOS é condecorada Empresa Cidadã

Em 15 de dezembro, a TELOS obteve certificado de Empresa Cidadã concedido pelo Conselho Regional de Contabilidade do Estado do Rio de Janeiro (CRCRJ) em parceria com a Federação do Comércio de Bens, Serviços e Turismo do Estado do Rio de Janeiro (Fecomércio) pela quarta vez consecutiva.

O selo emitido na 20ª Edição do Certificado Empresa Cidadã reconhece a qualidade e a transparência das informações sociais, ambientais e de governança publicadas nos relatórios anuais das organizações em 2021. Recebem o certificado entidades que, como a TELOS, alcançam o nível de qualidade exigido pelo regulamento da premiação.



No mesmo evento, o Gerente de Controladoria da TELOS, Felipe Xavier, foi congratulado com um Diploma de Mérito Contábil em reconhecimento a seu trabalho como contador responsável pelas informações contidas no Relatório Socioambiental de 2021.



Para Xavier, as congratulações reconhecem o esforço de toda a Fundação para levar o máximo de informações a seus Participantes de forma que eles possam entender o que de fato está acontecendo com a TELOS. *“É mais uma demonstração da qualidade de nosso trabalho, que a cada dia se supera na busca por resultados melhores e mais transparentes. Para conseguir o reconhecimento é necessário, acima de tudo, prezar pela transparência, além de ser uma entidade sólida, moderna e eficiente”*, garante.

A TELOS, com a **Ação Papel Zero**, segue em linha com a importância com a questão ambiental levantada no evento. Na cerimônia, o presidente do CRCRJ, Samir Nehme relembrou a preocupação sobre as questões socioambientais. *“É uma pauta atual e intrínseca às novas gerações, mas, há 20 anos, tempo de existência do prêmio Empresa Cidadã, o CRCRJ já se preocupava e foi precursor por impulsionar ações que norteiam e impactam as boas práticas empresariais. Nesse sentido, é uma honra reconhecer as organizações e o trabalho de profissionais vinculados a elas que adotam condutas positivas para o meio-ambiente”*, destacou.



# Quando resgatar não é a melhor opção

■ A Previdência Privada é uma das melhores opções que o trabalhador brasileiro tem para complementar a aposentadoria social pelo INSS e criar uma reserva econômica ou ter uma fonte de renda alternativa.

Por ser um investimento de longo prazo, quanto mais tempo os recursos ficarem aplicados, maior será o saldo e consequentemente o benefício que o Participante terá a receber.

O resgate pode ser a opção escolhida pelo Participante que se encontra em situação financeira emergencial ou que pretende utilizar o dinheiro para realizar uma aquisição específica, que irá contribuir para a redução dos seus custos quando estiver usufruindo do benefício de aposentadoria.

Entretanto, o resgate precisa ser feito com prudência. Ele carrega algumas desvantagens. A principal desvantagem do resgate em relação ao recebimento de uma renda mensal é que o Participante precisará administrar por si próprio o montante que acumulou para não desperdiçá-lo. Além disso, é preciso ficar atento que, ao sacar o dinheiro no Resgate Integral perde-se uma grande fatia do saldo de contas acumulado no PCV I, que corresponde às contribuições do Patrocinador.

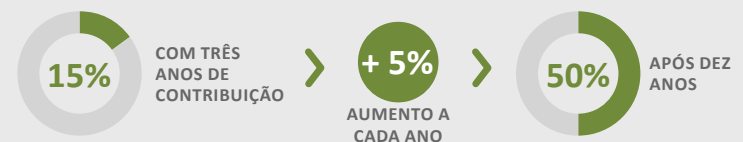
Assim, a melhor opção é avaliar todas as possibilidades e conhecer as possibilidades de benefício de aposentadoria que a TELOS oferece antes de tomar a decisão por resgatar.

**Importante:** Não esqueça que sobre o valor resgatado ocorre o pagamento de débitos na TELOS e a incidência de Imposto de Renda. É importante obter as informações necessárias sobre as alíquotas de IR antes de realizar o resgate. Clique [aqui](#) para obter instruções.

## PERDA FINANCEIRA

De acordo com o Regulamento do PCV I, no Resgate após o término do vínculo com o patrocinador, o Participante recebe, **no máximo, 50% dos depósitos do Patrocinador**. A parcela resgatável das contribuições varia de acordo com o tempo em que permaneceu no Plano.

### PARCELA RESGATÁVEL DAS CONTRIBUIÇÕES DO PATROCINADOR



## A ENTRADA DO RESGATE PARCIAL

Com a futura aprovação da alteração do Regulamento do PCV I pela Superintendência Nacional de Previdência Complementar – Previc será possível realizar o Resgate Parcial do saldo acumulado para a aposentadoria de acordo com as regras da legislação. Para realizar o Resgate Parcial não será necessário estar desligado do Patrocinador.

É importante a conscientização dos Participantes de preservação de sua poupança previdenciária com o objetivo de gerar renda futura, verificando por meio de simulações, o impacto do resgate parcial na renda futura, e a possibilidade da reposição dos recursos eventualmente sacados em momento oportuno.

É essencial nunca agir por impulso e só realizar o resgate se realmente for necessário, de forma a não comprometer a renda na aposentadoria.

Entre em contato com a Fundação por meio dos diversos [Canais de Relacionamento](#) existentes. A melhor solução pode surgir por meio do atendimento realizado.

## TELOS Participa da 9ª Semana ENEF

■ A TELOS esteve presente na 9ª edição da Semana ENEF com a inscrição na agenda do evento educacional do **Encontro TELOS, Inovações e Compromisso com Você!**

Realizado na manhã do dia 15 de dezembro, o Encontro TELOS trouxe de volta o contato mais estreito com Participantes e Assistidos, uma vez que foi realizado de forma híbrida – presencial e virtual.

Nele, a Fundação remodelou totalmente a antiga reunião dos Aposentados com o intuito de incorporar maior diversidade de temas e participantes, modernizando sua forma de levar conhecimento para todos. Adaptado ao meio digital, o Encontro TELOS englobou Participantes e Assistidos de norte a sul do Brasil.

O evento teve a presença de Carlos Alberto Tavares de Almeida,



Diretor de Seguridade da Fundação, e de Thaís Mendonça, Gerente de Atuária e Relacionamento.

Em pauta, os gestores da TELOS, de maneira informal, apresentaram as novidades implementadas nos serviços da Fundação e deram o panorama dos resultados e rentabilidade dos Planos de Benefícios em 2022.

### A SEMANA ENEF

A dinâmica da 9ª Semana ENEF, iniciativa do Fórum Brasileiro de Educação Financeira (FBEF) para promover ações de educação financeira no país, concentrou ações gratuitas de educação financeira, securitária, previdenciária e fiscal de entidades públicas e privadas.

Realizada de 12 a 18 de dezembro de 2022 teve como tema principal a resiliência financeira.

### PARTICIPAÇÃO NO EVENTO

**257**  
PARTICIPANTES



**36**  
DE FORMA  
PRESENCIAL



**221**  
POR MEIO  
VIRTUAL



**4,27 de 5**  
SATISFAÇÃO  
GERAL

# MEDULA ÓSSEA: não fique de fora, seja um doador

■ A medula óssea é um tecido gelatinoso que fica no interior dos ossos e é responsável por fabricar células sanguíneas, entre elas as tronco hematopoéticas, que produzem os componentes do sangue, incluindo hemácias (glóbulos vermelhos) e leucócitos (glóbulos brancos), que são parte do sistema de defesa do nosso organismo, além das plaquetas, responsáveis pela coagulação. Daí a importância de doar medula óssea, pois muitas pessoas dependem dessas células para obter a cura de sua doença, como a leucemia (adulto ou infantil), linfomas (linfoma de Hodgkin ou linfoma não Hodgkin), mieloma múltiplo, aplasia de medula e imunodeficiências, e há dificuldade para obter compatibilidade.

Para se tornar um doador de medula, basta ter entre 18 e 35 anos, estar bem de saúde e não ter doença infecciosa transmissível pelo sangue, como AIDS e hepatite, nem câncer ou doença autoimune. Preenchendo esses requisitos, vá a qualquer hemocentro que cadastre o doador no Redome - Registro de Doadores

Voluntários de Medula Óssea. A lista de hemocentros que realizam o serviço está na [página do Instituto Nacional do Câncer \(Inca\)](#).

O Redome salva as informações do doador e suas compatibilidades. A pessoa, então, pode ser chamada a qualquer momento para doar sua medula. Nesse momento, precisará fazer novos exames de sangue. Tudo estando certo, a pessoa poderá fazer dois tipos de procedimento. Um, em centro cirúrgico, sob anestesia peridural ou geral, requer internação de 24 horas. As células serão coletadas através de punções na região pélvica posterior (osso do quadril) e dura cerca de 90 minutos. Outro, por aférese, coleta as células diretamente da corrente sanguínea, através de um procedimento que dura de três a quatro horas. Neste caso, o doador recebe uma medicação por cinco dias para estimular as células-tronco. O médico decide o melhor caminho, mas nenhum deles oferece risco.

Faça o cadastro. Um breve momento da vida pode significar uma nova vida para outra pessoa.



## COLETA

O doador se cadastra em um hemocentro especializado para este tipo de procedimento e doa apenas 5 ml de sangue para análise.



## ANÁLISE

O material passa por um exame de histocompatibilidade e as informações entram no Redome (Registro Nacional de Doadores de Medula Óssea).



## BUSCA DE DOADOR COMPATÍVEL

O paciente que precisa de transplante é cadastrado no Rereme (Registro Nacional de Receptores de Medula Óssea).



## COLETA DAS CÉLULAS-TRONCO

Encontrada a compatibilidade, o doador é convocado para realizar o procedimento de coleta, que pode ser feito por meio do sangue periférico ou das células na medula óssea, por punção na bacia. Nesse caso, o doador estará anestesiado e não sentirá dor.



## TRANSPLANTE DE MEDULA ÓSSEA

As células-tronco doadas são infundidas no paciente por meio de um catéter venoso. Elas trafegam pela circulação até o interior dos ossos produtores de medula, onde é esperado que se multipliquem e formem uma nova medula óssea.

Fonte: Inca.

Desafio Educacional

Descubra a palavra certa

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

1. Com foco na modernidade, a concessão do empréstimo TELOS se tornou 100%... dentro do AUTOTENDIMENTO, por meio do CPF e senha URA.

2. No menu **CONECTADOS COM VOCÊ** estão presentes as Agendas de ... TELOS anual, separadas por Planos de Benefícios.

3. A CARTEIRA de .... TELOS, disponível mensalmente no site da TELOS, no PAINEL DE INVESTIMENTOS, confere transparência ao apresentar o volume e a descrição da alocação.

4. Parte da 9ª Semana Enef, o ENCONTRO TELOS - INOVAÇÕES E COMPROMISSO COM VOCÊ é uma das ações do Programa de Educação Financeira e ... da TELOS.

1. DIGITAL; 2. EVENTOS; 3. INVESTIMENTOS; 4. PREVIDENCIÁRIA

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.

**Expediente**

**EM LINHA - Jornal da Telos**  
 Publicação Trimestral da TELOS -  
 Fundação Embratel de  
 Seguridade Social  
 ANO 17 - nº 68  
 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