

TELOS

## Sua satisfação é o nosso objetivo!

Conheça os principais pontos da Pesquisa de Satisfação Anual



pág 2



### ENTREVISTA

Luis Antonio Martins  
Mendes

Um aposentado  
com veia literária!

pág 4



### INVESTIMENTOS

Perfil de investimentos  
PCV-I

pág 6



### PREVIDÊNCIA

Comemoração do  
Dia do Aposentado

pág 8

### Previdência:

Cresce procura por Fundos de  
Previdência

pág 9

### TELOS:

Nossos números em foco

pág 10

### Legislação

Coletânea de normas das EFPC  
é atualizada

pág 10

### Educação: #queroaprender

sobre as opções após o  
desligamento da empresa

pág 11

### Saúde e bem-estar:

O segredo de uma vida longa

pág 12

### Entretenimento:

Papo de cozinha: Pão Nuvem

pág 13

# Sua satisfação é o nosso objetivo!

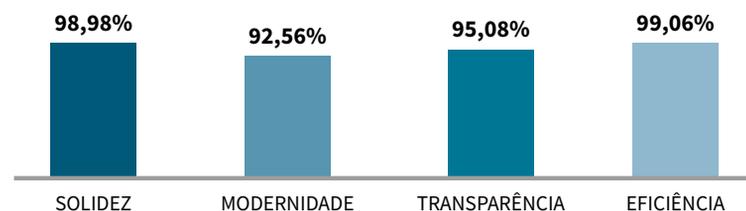
## Conheça os principais pontos da Pesquisa de Satisfação Anual

A Pesquisa de Satisfação Anual de 2017 revelou que a qualidade do serviço prestado pela Fundação manteve seu alto grau de satisfação. **95%** do público entrevistado está contente com a TELOS.

O estudo, realizado exclusivamente por ligação telefônica, por empresa independente, ouviu 1.432 Participantes entre Ativos, Vinculados, Autopatrocinados e Assistidos nas cinco regiões do país. A metodologia da pesquisa considerou um erro amostral de 2,5%.

Logo no início do levantamento Participantes e Assistidos apontaram a segurança como um dos principais pontos positivos da Fundação. Os dados mostram que entre as razões para o maior contentamento também estão o atendimento de qualidade, a pontualidade no pagamento e a rentabilidade das aplicações.

Diante da questão sobre as características relacionadas a imagem, os quatro atributos da nossa visão tiveram mais de 92% de satisfação. Em uma análise por



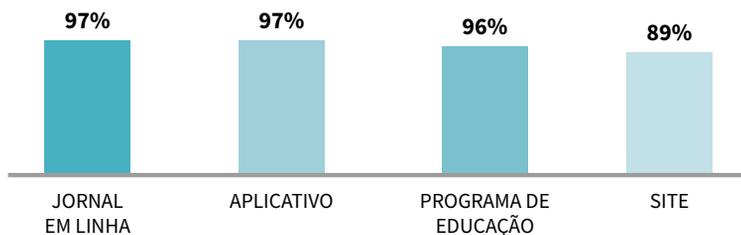
região e categoria de Participante, no atributo de maior índice percentual verificamos que Norte e Centro-Oeste foram as que apresentaram melhor índice (100%) e, por tipo de Participante, esse índice atingiu praticamente 100% de concordância pelos entrevistados Ativos.

A sensação de segurança proporcionada pelo trabalho da TELOS é acompanhada pela certeza de que boas orientações sobre investimentos estão sendo fornecidas. Dos que responderam à questão que indagava sobre as informações relativas aos investimentos, 87% se dizem satisfeitos (somatório de ótimo e bom).

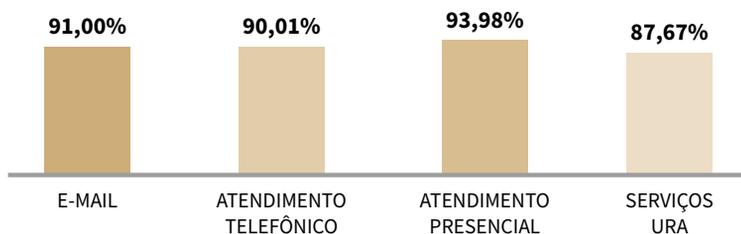
A boa avaliação geral também está expressa na etapa da pesquisa que perguntou sobre a orientação prestada sobre o plano de aposentadoria. O índice afirmativo chegou a 89%. Este índice apresenta uma melhora de 7 pontos percentuais em relação à pesquisa anterior. Neste tópico, apenas 11% dos entrevistados não se consideram bem orientados sobre o assunto.

Na questão que buscava conhecer a percepção de melhoria dos serviços prestados foram apontadas a “agilidade nas informações”, “atendimento e comunicação”, além da “facilidade no empréstimo”, como afirmações espontâneas de maior destaque.

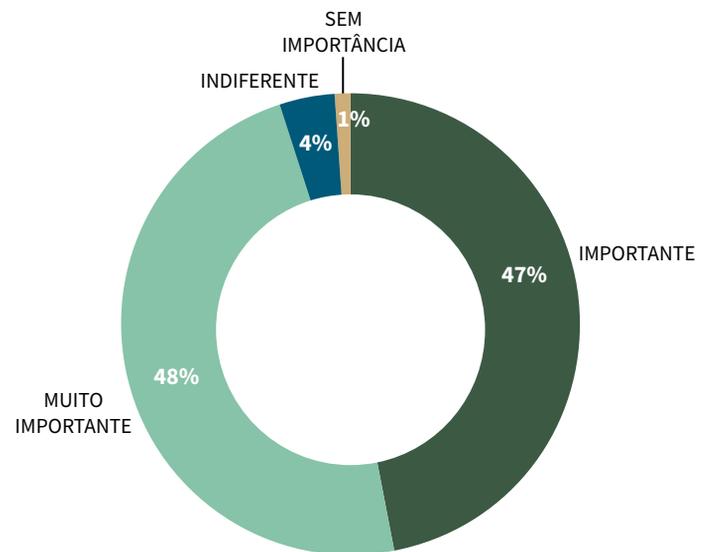
A satisfação com o site da TELOS (incluindo a área de acesso exclusivo do Participante/Assistido), o aplicativo para celular “APP TELOS”, o Programa de Educação Financeira e Previdenciária e o Jornal Em Linha também foram objeto de indagação. Entre quem acessa os canais, em relação ao ano anterior, o percentual de satisfação geral com o conteúdo oferecido no aplicativo da TELOS melhorou 4 pontos percentuais. O jornal e o Programa de Educação Financeira e Previdenciária subiram dois pontos, mas a percepção geral do site (página principal e acesso restrito) teve uma pequena queda de três pontos.



Toda atividade em prol da satisfação dos Participantes depende de um bom relacionamento. Este se baseia em comunicação, que engloba informação, orientação e instrução, sempre caminhando juntas. Assim, a pesquisa também verificou a satisfação geral com os canais da Central de Atendimento TELOS, nosso relacionamento e as informações prestadas.



Um dos itens a ser pesquisado foi nosso Sistema de Gestão da Qualidade, certificado pela Associação Brasileira de Normas Técnicas – ABNT. Nesta etapa, avaliamos o grau de importância do nosso sistema para os Participantes e Assistidos, que hoje segue a Norma ISO 9001:2015, cujo foco é a gestão de riscos.



A TELOS, embora satisfeita com os resultados positivos, volta a sua atenção para críticas e comentários espontâneos, como “aumentar a oferta de serviços no site” e “melhorar o atendimento telefônico”. Todos os comentários serão analisados e verificados para nossas futuras ações, pois nosso esforço é constante para aumentar a satisfação e o bem-estar de quem se relaciona conosco. Em 2017, a redução do limite mínimo para aquisição do empréstimo, por exemplo, surgiu de uma demanda de Participantes e Assistidos.

# Luis Antonio Martins Mendes

*Um aposentado com veia literária!*

■ Nesta edição do Em Linha entramos no mundo literário. Com DNA de escritor, Luis Antonio Martins Mendes fala sobre como se desenvolveu na arte de escrever e revela, com entusiasmo, que mesmo premiado vinte e três vezes em Concursos Literários, não pretende parar de participar dessas competições. Em nosso bate-papo ele revela que uma de suas obras favoritas, a *Moça do Calendário*, inspirou o enredo de um filme que leva o mesmo nome.

Vamos abrir a mente e mergulhar em seu mundo imaginário de personagens? Separe o cafezinho, relaxa na poltrona e boa leitura!

**EM LINHA:** De onde surgiu o interesse em escrever? Vem de infância?

**LUIS ANTONIO:** penso que ser escritor está no meu sangue, no meu DNA. Meu tio, Antonio Martins Mendes foi um dos fundadores do Movimento Modernista Mineiro e editor da Revista VERDE, em 1927. Desde criança gostava de escrever historinhas. Depois, como acontece



com quase todo adolescente, escrevia poesias para as namoradas. Fui me desenvolvendo na arte de escrever e, em 1977, tive editado o meu primeiro livro de poesias, em Florianópolis, pela Editora Lunardelli.

**EM LINHA:** A aposentadoria (e a tranquilidade proporcionada pela TELOS) ajudaram nesse processo? O que diria para quem ainda não aderiu ao nosso Plano de

**Aposentadoria?**

**LUIS ANTONIO:** com certeza (ajudou). Depois de 2001 passei a me dedicar mais à literatura, pois tive mais tempo. Hoje sou professor, mas, quando me aposentar totalmente, não serei daqueles que vivem em frente à televisão. Não acredito que tenhamos colegas da Embratel/CLARO que ainda não tenham aderido ao Plano de Aposentadoria da TELOS. A TELOS é fundamental para o meu viver.

**EM LINHA: De todas as suas obras, qual é a favorita?**

**LUIS ANTONIO:** esta resposta é muito difícil. Tenho alguns contos que gosto mais que outros. Por exemplo, “O Buíque Verde”, que foi premiado no Concurso Nacional de Contos da Bahia. Entre as poesias gosto de “Amarelinha” que foi primeiro colocada no Concurso Internacional Contos e Poesias das Cataratas, Foz do Iguaçu. Gosto também de “A Moça do Calendário”, que está no livro Décimo Terceiro, primeiro colocado no Concurso Nacional de Contos - Prêmio Virgílio Várzea, e que, juntos com mais 4 outros contos, inspirou Rogério Sganzerlla a escrever o enredo do filme A MOÇA DO CALENDÁRIO que está participando de festivais e mostras no país e no exterior. Não deixem de assistir o filme quando entrar no circuito e de comprar o livro de mesmo nome.

**EM LINHA: Costuma escrever na parte da noite, no silêncio? Nos fale do processo literário.**

**LUIS ANTONIO:** contos e poesias tem processos criativos totalmente diferentes para mim. A poesia vem quase pronta, de repente, em qualquer lugar. Ou seja, muita inspiração, exigindo, depois, pouca transpiração. Já o conto dá muito

trabalho. Vem a ideia e começamos a trabalhar, mas nem sempre os personagens nos respeitam e resolvem tomar outros rumos diferentes daqueles que pensávamos inicialmente para eles. O silêncio e a solidão são fundamentais para escrever, mas não há necessidade que seja na parte da noite.

**EM LINHA: Quantas obras já escreveu? Ganhou prêmios?**

**LUIS ANTONIO:** livros exclusivamente meus, tenho dez (seis de poesias e quatro de contos). Quando tratamos de coletâneas e antologias, já participei de mais de vinte. Fui premiado vinte e três vezes em Concursos Literários. Isto até agora, pois não pretendo parar de participar.

**EM LINHA: A inspiração para as narrativas da obra a “Moça do Calendário”, que gerou o filme, veio de que forma?**

**LUIS ANTONIO:** foram contos escritos no final da década de 1970 e início de 1980. É um filme que trata de problemas de pessoas comuns como nós todos. Inácio é um mecânico que se apaixona pela moça que está no calendário pregado na parede da oficina. Além disto tratamos de outros assuntos como problemas de relacionamento de Inácio com

sua esposa Cidinha, da forma como o patrão de Inácio trata seus empregados etc.

**EM LINHA: Como começou na vida acadêmica?**

**LUIS ANTONIO:** sempre gostei de dar aulas. Dei muita aula particular. Um pouco antes de chegar a aposentadoria TELOS comecei a me preparar, fazendo cursos voltados para a área acadêmica. Assim, quando larguei a engenharia, a transição para a área acadêmica foi praticamente automática e sem maiores dificuldades.

**EM LINHA: Qual foi o melhor momento como professor?**

**LUIS ANTONIO:** certamente os meus melhores momentos como professor eu vivo na Fundação Getúlio Vargas (FGV), quando posso levar para a sala de aula toda a minha experiência de vida profissional na EMBRATEL. De agora em diante pretendo me dedicar exclusivamente às aulas de Jogos de Negócios na FGV, o que me dará tempo para fechar mais um livro de poesias ainda neste ano de 2018, dar continuidade aos contos que estão parados e acompanhar a trajetória do filme “A Moça do Calendário”.

# Perfil de investimentos PCV-I

*Antes de efetivar a opção, mudança de perfil do Plano precisa ser bem avaliada*

■ A flexibilidade do Plano TELOS Contribuição Variável - I (PCV-I) possibilita que participantes Ativos, Autopatrocinados, Vinculados e Assistidos do Plano em Saque Programado definam como e onde aplicar seus recursos.

Uma dica de ouro antes de realizar suas escolhas é o conhecimento. Evite que aspectos emotivos permeiem sua opção. Também é importante ter atenção ao que chamamos de “palpite alheio”. Observe que, na maioria das vezes, o que serve para seu amigo ou familiar pode ser distinto das suas necessidades, do seu apetite por risco ou do tempo que ainda falta para sua aposentadoria.

Para auxiliar essa importante decisão, de alinhar retorno e segurança financeira, listamos, de forma inédita, respostas às perguntas mais frequentes de Participantes e Assistidos do PCV-I em Saque Programado que chegam na Central de Atendimento TELOS.

## **Qual a distinção entre os Fundos de Renda Fixa Baixo Risco I e Baixo Risco II?**

Os fundos Renda Fixa Baixo Risco I e Renda Fixa Baixo Risco II seguem os mesmos limites de risco, têm as mesmas metas e podem investir nos mesmos tipos de ativos. A diferença é que o Renda Fixa Baixo Risco I é gerido pela Western Asset e o Renda Fixa Baixo Risco II é gerido pelo Banco do Brasil. Com isso, como as equipes de gestão e as estratégias geradas são distintas, as carteiras acabam sendo diferentes. Importante citar que não existe nenhum contato entre estas duas equipes. Logo, a gestão de uma é totalmente independente da outra.

## **Qual a diferença entre os investimentos em Renda Fixa e Variável?**

Os investimentos em renda fixa possuem uma remuneração paga em intervalos e condições pré-estabelecidas. A TELOS oferece fundos

de Renda Fixa Baixo Risco e Médio Risco. Normalmente, estes fundos carregam títulos emitidos pelo governo federal.

Quanto a remuneração dos investimentos de Renda Variável não é possível prever, sendo em geral mais volátil e arriscada que a do segmento de Renda Fixa. Os investimentos deste segmento são basicamente ações de empresas negociadas na bolsa de valores. A TELOS oferece o fundo TELOS IBrX50 para quem deseja investir nesta opção.

## **Quando são abertas as oportunidades de troca do perfil de investimento?**

Participantes e Assistidos em Saque Programado do PCV-I possuem duas janelas de escolha anual. Os períodos de mudança constam em nosso [Calendário de Eventos](#), disponível na sala do Participante do site. Confira os períodos para a primeira opção anual de 2018, por categoria

de Participante do Plano:

- **Participantes Ativos, Auto-patrocinados e Vinculados**

**Período:** de 3 de abril a 26 de abril de 2018.

**Vigência da opção:** a partir de 1 de maio de 2018.

- **Participantes Assistidos em Saque Programado**

**Período:** de 27 de abril a 25 de maio de 2018.

**Vigência da opção:** a partir de 1 de junho de 2018.

### Onde podemos visualizar a rentabilidade dos fundos?

No nosso site, tanto na versão clássica como na mobile, apresentamos mensalmente as rentabilidades de cada Fundo de Investimento. Para verificar, basta acessar a aba “Investimentos”. O boletim mensal

dos Fundos, que apresenta a evolução, o histórico e o comparativo das metas de rentabilidade de cada opção de Renda Fixa Baixo Risco, Renda Fixa Médio Risco e Renda Variável, está disponível na mesma aba.

Vale lembrar, no entanto, que o histórico deve servir apenas como referência, pois não há como prever rendimentos futuros.

### Os Fundos terceirizados possuem garantia de rentabilidade?

Não. Os resultados dos investimentos não são garantidos pelo administrador ou por qualquer mecanismo de seguro. Por isto sempre alertamos que rentabilidade passada não é garantia de resultado futuro.

É importante lembrar, mais uma vez, que estes fundos, além de

possuírem gestores independentes, são administrados fiduciariamente por instituições financeiras de grande porte, e todos os ativos que os compõem são custodiados em câmaras de liquidação e custódia independentes, todos contratados exclusivamente pela TELOS através de processo de seleção. Isso responde a uma outra dúvida comum entre os Participantes: **“Eu perco os meus recursos se o gestor escolhido falir?”**. A resposta é: Não, pois o patrimônio do banco/gestor está segregado dos recursos dos fundos.

**Em caso de dúvidas sobre investimentos, não deixe de contatar a Central de Atendimento TELOS – CAT!**



# Comemoração do Dia do Aposentado

*Elizabeth Fragoso representou os aposentados da TELOS em um grande evento*



Na atual conjuntura, em que a população brasileira mostra cada vez mais interesse sobre os benefícios do sistema de previdência complementar, o Dia Nacional do Aposentado não poderia passar em branco. Tanto que o 24 de janeiro foi marcado pela tradicional solenidade promovida pela Associação Brasileira das Entidades Fechadas de Previdência Complementar (Abrapp), Instituto de Certificação Institucional e dos Profissionais da Seguridade Social (ICSS), Sindicato Nacional das Entidades Fechadas de Previdência Complementar (Sindapp) e UniAbrapp - Universidade Corporativa da Previdência Complementar.

O encontro, realizado em São Paulo, contou com mais de 200 pessoas – entre elas, a aposentada Elizabeth Cardoso de Pinho Fragoso, representante da ASASTEL (Associação dos Participantes e Assistidos da TELOS) no Distrito Federal.

Elizabeth, uma das nossas sócias-fundadoras, foi indicada pela

ASASTEL para ser a representante dos aposentados da Fundação no evento e se disse honrada com a homenagem.

“Além dos representantes das entidades e convidados, fiquei muito feliz com a participação da minha filha, do meu genro e da minha neta, além do contato com o Diretor de Seguridade da TELOS, Carlos Alberto Tavares de Almeida, que me entregou o diploma representativo do evento. Naquele momento, me senti novamente honrada. Eu estava ali não só como aposentada, mas também representando meus colegas aposentados de Brasília e assistidos da TELOS e associados da ASASTEL”, afirmou.

A assistente social lembra que a Embratel, na qual começou em

1970, foi sua única empregadora. O orgulho é tanto que não conseguiu se afastar totalmente da empresa. Tanto que hoje é representante regional da ASASTEL no Distrito Federal, tendo como missão agregar todos os aposentados da empresa em Brasília. Para tanto, organiza atividades sociais e educacionais.

Aos empregados das empresas patrocinadoras da TELOS que ainda estão em vida laborativa ela fez questão de deixar um recado: “Que pensem e ponham em prática sua adesão ao plano de contribuição para suas aposentadorias junto a TELOS como uma complementação não só financeira, mas também como de apoio às novas etapas da vida pós-aposentadoria para si e sua família”.

## Sistema de previdência paga R\$50 bi ao ano

Durante o evento de comemoração do Dia do Aposentado, o diretor-presidente da Abrapp, Luís Ricardo Marcondes Martins, reforçou a solidez do sistema de previdência fechada no Brasil. As entidades hoje pagam R\$50 bilhões por ano a mais de 750 mil pessoas.

# Cresce procura por Fundos de Previdência

*Incerteza em relação ao sistema de aposentadoria oficial motiva poupança particular*

■ As incertezas quanto à aposentadoria oficial e a possibilidade de acumular recursos para um futuro financeiramente tranquilo, entre outros motivos, têm aumentado a procura por fundos de pensão como a TELOS. Estes, por sua vez, demonstram expertise e solidez suficientes para atender ao crescimento da demanda.

Segundo especialistas, o quadro do Instituto Nacional de Seguridade Social (INSS) provoca insegurança quanto à aposentadoria do contribuinte — é difícil saber como serão as regras no momento de requerer os benefícios e se o próprio sistema estará pleno. Além da insegurança quanto à solvência do regime público, há uma preocupação com o teto de benefício, hoje no valor de R\$ 5.645,00. Além de ser de difícil alcance, ele não atende as necessidades financeiras de muitas pessoas, que vão em busca de investimentos

que lhe forneçam tranquilidade quando decidirem se aposentar.

A consequência dessa conscientização tem beneficiado os fundos de previdência. A Associação Brasileira das Entidades Fechadas de Previdência Complementar - Abrapp, da qual a TELOS faz parte, foi citada como fonte num dos episódios do programa Conta Corrente da Globo News sobre como garantir aposentadoria tranquila, disponível nos canais de acesso livre do Youtube. Vale verificar o vídeo que descreve as principais características do sistema:

**Programa Conta Corrente/ Globo News** - *“Com a reforma da Previdência suspensa, veja como garantir aposentadoria tranquila - [clique aqui](#) para assistir”*.

Se você tem um colega de trabalho que quer saber mais sobre as vantagens de aderir a um plano fechado de previdência complementar,

indique o site da TELOS. Nele, clique em “Sala Participante” e, na sequência, em “Material Explicativo do PCV-I” e em “Simuladores”. A TELOS também tem um banner dedicado a quem quer saber mais sobre a adesão ao PCV-I, chamado de “Faça Agora Sua Adesão”.

**A TODO MOMENTO** 

Orientações Sobre Nossos Serviços e Benefícios?

**cat@telos.org.br**

**(21) 2121-6900**

**0800-9706900**

## Nossos números em foco

Nossos bons resultados indicam que a solidez dos Planos está cada vez maior, trazendo tranquilidade para todos com relação ao pagamento de benefícios futuros.

Em função dos bons resultados, parte da reserva especial constituída no PBD será destinada a reversão de valores conforme aprovado, pela maioria dos membros efetivos, na 266ª reunião do Conselho Deliberativo.

A proposta de alteração do Regulamento do Plano de Benefício Definido – PBD, a ser encaminhada para aprovação da Superintendência

DESCRIÇÃO	PBD	PCV-I	CONSOLIDADO DOS PLANOS
Superávit 2018 (R\$ mil)	R\$ 13.121	R\$ 12.854	R\$ 25.975
Superávit Acumulado (R\$ mil)	R\$ 981.294	R\$ 266.347	R\$ 1.247.641

(Dados apurados em fevereiro/2018)

Nacional de Previdência Complementar – PREVIC, consiste numa única mudança no Regulamento:

- Inclusão do “Capítulo XVIII – Da Reserva Especial” que descreve a utilização da reserva especial para revisão do plano por meio da melhoria dos benefícios e/ou da reversão de valores, a critério do Conselho Deliberativo.

Você também pode conferir nossos resultados mensalmente no Relatório Mensal de Gestão disponível, até o dia 15 do mês subsequente, na versão clássica do site da TELOS, na aba “A TELOS”.

## LEGISLAÇÃO

# Documento contendo a coletânea de normas da Previdência Complementar é atualizado

■ Já está no Portal da Previdência, a Coletânea de Normas das Entidades Fechadas de Previdência Complementar (EFPC) atualizada até dezembro de 2017. O documento, criado pela Subsecretaria do Regime de Previdência Complementar, tem cerca de 700 páginas e traz todas as

normas relativas ao setor.

A publicação celebra os 40 anos de criação do Regime de Previdência Complementar e serve para consulta de profissionais, associados e aposentados do setor. Tanto que contempla também resoluções e recomendações do Conselho Nacional

de Previdência Complementar e normas correlatas que podem auxiliar a procura dos usuários.

SITE: <http://www.previdencia.gov.br/a-previdencia/previc/legislacao-da-previdencia-complementar/coletanea-de-normas/>

# #queroaprender

## sobre as opções que posso fazer após desligamento da empresa

### INSTITUTOS:

Características gerais das opções após desligamento da empresa onde trabalha, caso não seja elegível a um benefício ou não queira exercê-lo.

#### AUTOPATROCÍNIO

O Participante assume também a condição de Patrocinador do Plano. De acordo com as regras a opção deve ser realizada em no máximo 45 dias contados do recebimento do termo de opção. Como autopatrocinado, o Participante estabelece a nova base salarial e de contribuição que pretende investir. O percentual mínimo de contribuição mensal será de 2% sobre o salário, sendo 1% referente a sua contribuição e 1% referente a contribuição normal do Patrocinador. Lembramos que a escolha não impede opção futura pelo Resgate, Portabilidade ou Benefício Proporcional Diferido.

#### BENEFÍCIO PROPORCIONAL DIFERIDO

Outra possibilidade para quem quer continuar na TELOS é o Benefício Proporcional Diferido. Nele, o Participante não efetua contribuições mensais até completar as condições para ter direito a uma aposentadoria normal. Para fazer jus a essa opção é necessário ter ao menos três anos de contribuição ao PCV-I e a escolha não impede opção futura pelo Resgate ou Portabilidade.

#### PORTABILIDADE

O instituto da Portabilidade permite ao Participante que se desligou da patrocinadora transferir até 100% do Saldo de Conta Total para outra entidade de previdência. As contribuições feitas pelo participante poderão ser integralmente portadas, mas as contribuições efetuadas pelo patrocinador obedecerão ao tempo de filiação à TELOS: a partir de 3 anos de contribuição, iniciando com 15% até 100% com 20 anos no Plano. Ao efetuar a transferência para outra entidade, o participante terá que optar na entidade receptora por recebimento de benefício, não sendo mais permitido o resgate.

#### RESGATE

É o requerimento do valor de suas contribuições somado a um percentual das contribuições efetuadas pelo Patrocinador, de acordo com o tempo de vinculação ao PCV-I, entre 15% com 3 anos e 50% a partir de 10 anos no Plano. O valor resgatado pode ser pago em até doze parcelas.

É sempre importante lembrar que sobre o valor do Resgate há incidência de Imposto de Renda conforme o regime tributário escolhido pelo participante.

**LEMBRETE:** caso sua opção após desligamento seja pelo Benefício Proporcional Diferido, Portabilidade ou Resgate, a TELOS irá considerar o tempo de vinculação a outros planos instituídos por empresas do mesmo grupo econômico do Patrocinador Principal.

O resumo aqui exposto não substitui o conteúdo do Regulamento do Plano Telos Contribuição Variável - I (PCV-I). Em caso de dúvidas sobre o tema entre em contato com a Central de Atendimento TELOS.



## O segredo de uma vida longa

■ Como viver mais? A pergunta é frequente e as respostas, variadas. Porém, há pontos que estão em todos os manuais de longevidade: alimentação saudável, exercícios e uma boa roda de papo com amigos e família. O Em Linha foi em busca de dicas e exemplos de como aumentar os anos vividos.

No Japão, uma alimentação baseada em peixes, bastante exercícios e uma filosofia de vida de grande respeito aos mais velhos são a base de uma das maiores expectativas de vida do mundo – 83 anos, de acordo

com o Banco Mundial.

Na zona do mar Mediterrâneo, a receita inclui grande consumo de azeite, vegetais e vinho. Se puder adicionar ingestão de chás e subtrair a presença de carne vermelha, ainda melhor. Tudo isso ajuda a manter o coração em ordem, assim como o saudável hábito de caminhar pelas cidades.

A vida comunitária, por sinal, é outra característica de quem tem uma vida longa. Estudo de pesquisadores da universidade norte-americana Harvard mostra que quem

passa mais tempo com a família, amigos e tem uma vida social ativa vive mais. Isto melhora a sensação de bem-estar e de acolhimento, evitando problemas psicológicos como depressão. Desde cedo, é importante evitar situações de estresse e fazer exercícios, que, além do ganho físico, liberam substâncias que relaxam a mente.

Resumindo, uma boa alimentação, risadas frequentes e um corpo em forma compõem a equação que gera uma vida mais longa e feliz.

Aproveite!

## Papo de cozinha

# Pão Nuvem

Receita rápida e fácil para um lanche leve de fim de tarde!

### INGREDIENTES

2 ovos (clara e gema separadas)  
 .....  
 2 colheres de sopa de requeijão  
 light  
 .....  
 1 colher de chá de fermento em pó  
 químico

### MODO DE PREPARO

1. Bater as claras em neve com o fermento em pó até formar o bico firme;
2. Em outro recipiente, bata com um garfo as duas gemas com o requeijão até obter um líquido homogêneo;

3. Em seguida, junte a mistura das gemas às claras em neve com uma espátula, até que fique encorpado;
4. Em uma forma, coberta com papel manteiga, coloque com cuidado as colheradas do creme separadas umas das outras. Achate delicadamente o creme e forme disquinho. Você também pode colocar em forminhas individuais antiaderente.
5. Asse em forno pré-aquecido a 150 graus, por 15 minutos, em média e veja se estão dourados por cima.

**Dica:** espere no mínimo 10 minutos antes de desenformar. O requeijão light pode ser substituído por iogurte ou cream cheese. O leve pão nuvem serve de base para qualquer lanche. Coberto com geleia ou mel fica uma delícia.



Envie para  
[cat@telos.org.br](mailto:cat@telos.org.br)  
 sua receita de família  
 para divulgarmos no  
 Em Linha - daremos o  
 devido crédito!

## Desafio Educacional

# Descubra a palavra certa

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

1. Poupar; 2. Diversificada; 3. Real; 4. Capital

As respostas do **Desafio Educacional** estão no curso de educação à distância disponível em [nosso site - versão clássica](#).

1. Dentro do orçamento familiar, qual ato requer regularidade e deve ser encarado como despesa fixa?  
 .....

2. Forma de investir que aumenta as chances de valorização de seu patrimônio seja qual for o cenário econômico e que segue o conceito de “não colocar os ovos numa mesma cesta”:  
 .....

3. Fruto da taxa de juros nominal expurgada da taxa de inflação, representando, por isso, o ganho do depositante em termos de poder de compra é a taxa de juros?  
 .....

4. Valor aplicado através de alguma operação financeira:  
 .....

### Expediente

#### EM LINHA - Jornal da Telos

Publicação Trimestral da TELOS -  
 Fundação Embratel de  
 Seguridade Social  
 ANO 12 - nº 49  
 Av. Pres. Vargas 290, 10º and.  
 Centro - Rio de Janeiro - RJ

#### COORDENAÇÃO

Márcia Borges  
*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