

ENTREVISTA

Vera Regina dos Santos

Aposentada da TELOS sente o coração pulsar forte com seu projeto voluntariado.



pág 2



TELOS

SMS: Mais um canal de comunicação

pág 4



PREVIDÊNCIA

Mulheres e o Desafio da Aposentadoria

pág 6



TELOS

Simuladores de benefícios ajudam a planejar a aposentadoria

pág 8

TELOS:

Cartilha de Benefício por Morte: orientações importantes

pág 4

TELOS:

Números em foco

pág 5

TELOS:

AMAP: Resolução da ANS não afeta os Assistidos do PBD

pág 8

Investimentos:

Perfil de Investimentos do PCV I: hora de reavaliar as escolhas

pág 10

Educação:

#queroaprender mais sobre a Contribuição Adicional para o PCV I

pág 12

Saúde e Bem-Estar:

Dia Internacional da Pessoa Idosa: dicas para uma vida melhor

pág 13

Vera Regina dos Santos

■ Nesta Edição batemos um papo “ReVestidos com amor” com Vera Regina dos Santos, aposentada pelo Plano de Benefício Definido – PBD que sente o coração pulsar forte com seu projeto voluntariado.

Aos 72 anos, Vera Regina dos Santos poderia levar uma vida sem grandes emoções. Mas essa mulher, ex-funcionária da Embratel, nunca se contentou com pouco. Também

conhecida como “Vera Maravilha” por seus colegas, dado seu entusiasmo, ela decidiu, mesmo se dedicando em tempo (quase) integral à família, fazer o bem.

Em 2015, descobriu o projeto “Little Dress for Africa”, que incentiva pessoas a costurarem roupas para crianças daquele continente. A ONG cuida da logística e entrega as peças aos pequenos mais necessitados,

sem deixar de lado as mães.

Com o talento descoberto meio por acaso para a costura, Vera dedica parte de seu tempo a escolher tecidos, desenhar e costurar vestidos e bermudas infantis. Como não podia deixar de ser, contagiou amigos, que se reúnem no grupo de Whatsapp “ReVestidos com Amor” para falar dos modelos e trocarem dicas desse novo afazer.

Formada em Serviço Social e Direito, essa recém-avó agradece à TELOS por lhe dar a tranquilidade financeira necessária para se dedicar ao voluntariado. E aproveita, na conversa que você lê abaixo, a convidar mais pessoas a se dedicarem a fazer o bem sem olhar a quem.

EM LINHA: Como é sua rotina como aposentada da TELOS

VERA REGINA: Fico em casa em tempo integral, pois os afazeres de casa e o cuidar da família tomam meu tempo. Mas, de qualquer forma, também uso o meu tempo para estudar, aprender e conhecer pessoas, viajar, ir ao cinema ou teatro. Atualmente já me dou o direito de acordar e levantar a hora que quero. Isso é muito bom!



EM LINHA: O despertar pelo trabalho voluntário ocorreu antes ou após a aposentadoria?

VERA REGINA: Ao me aposentar, pensava em trabalhar com transporte escolar, pois gosto de crianças e ajudaria na renda. Mas, pensando bem, desisti da ideia. Afinal de contas, não é fácil lidar com os pequeninos e suas mães (risos). Então pensei que poderia dedicar parte de meu tempo em prol de alguém que precisasse de ajuda.

EM LINHA: Como surgiu o envolvimento com a ONG “Little Dress for Africa”?

VERA REGINA: Há algum tempo, tomei conhecimento de que uma senhora fazia vestidinhos, usando fro-nhas, para crianças na África. Achei interessante a iniciativa e me interessei pelo projeto, mas não houve contato, não descobri como se fazia e o tempo passou.

Então, de repente, o assunto retornou em uma reportagem pela televisão, e eu me dispus a pedir informações, fazer pesquisas e cá estou eu fazendo vestidinhos para as crianças na África desde 2015.... Já me engajei também no Projeto “Fraternidade sem Fronteiras”.

EM LINHA: Seu trabalho voluntário é feito de que forma?

VERA REGINA: Costureira, não sou, mas Deus tem me capacitado para fazer a obra. E sabe que os vestidos

têm ficado bonitinhos? Também investi em confecção de bermudinhas porque os meninos também precisam de carinho e amor. Além desses itens são confeccionados também macacões para bebês, absorventes de tecido, bolsas para escola e mantas para cobrir ou forrar, porque a maioria dorme no chão.

Passei a pedir tecidos, retalhos e doações de aviamentos a quem queira e possa colaborar. Tenho recebido ajuda de muitas pessoas que se interessam e abraçam a causa. Todo esse material é manufaturado. Não podem ser enviados produtos comercializados ou usados, por conta da exigência dos órgãos que fazem o transporte, para evitar contaminação e taxas. Algum tempo atrás, recebi de uma companheira da Embratel duas bolsas de tecidos para o projeto.

EM LINHA: Como você se sente ajudando ativamente a organização?

VERA REGINA: Já faz quatro anos que tudo começou e, mesmo com algumas dificuldades de ordem física, fico muito feliz quando me vejo sentada em frente à máquina de costura, com coloridos tecidos, para produzir.

O Senhor produz em mim paz e alegria por estar servindo a quem tem menos e precisa mais.

EM LINHA: Como fica o coração ao ver crianças carentes usando roupinhas feitas com tanto amor?

VERA REGINA: Bate a milhão, embora velhinho. Pulsa forte com a alegria e os sorrisos que testemunhamos, devido a nosso empenho e desempenho.

EM LINHA: Como as pessoas podem colaborar com a sua missão?

VERA REGINA: Foi criado um grupo no Whatsapp para o projeto, chamado “ReVestidos com Amor”. O objetivo dele é centralizar o assunto e as pessoas que queiram participar e colaborar, da forma que acharem mais confortável: costurando, ajudando nos arremates, doando tecidos de algodão (tricoline e/ou chitão) e aviamentos (linhas, viés, rendas ou pontas). Serve também para troca de informações e sugestões, independente da mão de obra.

Quem se interessar, pode fazer contato pelo e-mail verareginad8@gmail.com

EM LINHA: Que conselho você dá para quem pensa em se tornar um voluntário? Por onde começar, que passos dar?

VERA REGINA: Que escutem seu coração. Sempre há O QUE dar e QUEM precisa receber. Recebemos tanto de Deus, porque não doar um pouquinho? Procurar órgãos e projetos sérios, que possam fazer valer seu envolvimento e doação.

Mais um canal de comunicação

TELOS fala com Participantes por SMS



■ A TELOS lançou, no mês de setembro, mais um canal de comunicação com seus Participantes – o SMS. Através de lembretes e alertas curtos sobre compromissos, serviços e informações, o canal irá atuar como verdadeiro facilitador

no dia a dia dos Participantes e Assistidos.

A ideia é que todos os telefones cadastrados recebam as mensagens da Fundação, sem necessidade de retorno. O SMS será recebido estando com ou sem acesso à internet, e

independente do modelo do aparelho.

O envio de SMS atende a uma demanda dos entrevistados na Pesquisa Anual de Satisfação e o lançamento do novo canal de comunicação mostra que a TELOS está sempre em linha com você.

Cartilha de Benefício por Morte

Orientações importantes para os familiares dos Participantes e Aposentados do PCV I

■ A TELOS lançou, recentemente, a cartilha educativa “Benefício por Morte” do Plano TELOS Contribuição Variável I (PCV I). Disponível para consulta na “Sala do Participante” no site da Fundação, o documento fornece as principais informações sobre Benefício por Morte e suas características.

O objetivo da cartilha é para que, principalmente, caso seja desejo do Participante, do Aposentado em Saque Programado ou do

Aposentado em Renda Mensal Vitalícia que tenham optado por deixar um Benefício por Morte a seus beneficiários, possa ser utilizada para instruir e/ou entregar aos seus beneficiários.

A publicação detalha:

- » Quem é elegível a um Benefício por Morte;
- » Quais são as formas de recebimento do Benefício por Morte;
- » Como requerer o Benefício por Morte;

» Apuração do valor de cada tipo de Benefício por Morte.

O documento, disponível para leitura desde o fim de agosto, faz parte do Programa de Educação Financeira e Previdenciária da TELOS.

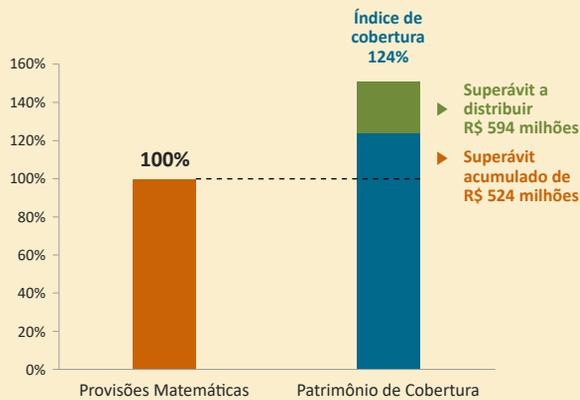
Fique ligado: leia a cartilha e passe as orientações necessárias aos familiares, assim todos ficam em linha sobre o tema!

Em breve iremos disponibilizar também a cartilha do Plano de Benefício Definido.

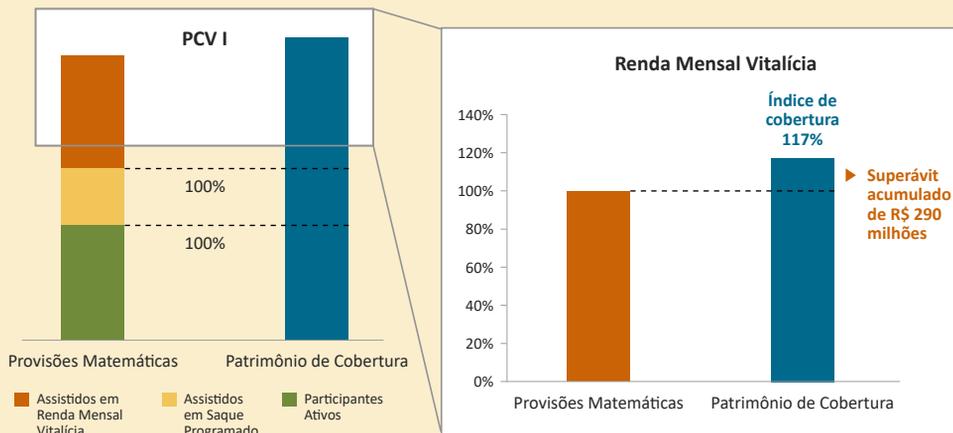
Números em foco

Os resultados da Fundação mais uma vez indicam que a solidez dos Planos de Benefícios está cada vez mais fortalecida e que os recursos da TELOS demonstram capacidade para o pagamento de benefícios futuros. São excelentes resultados em 43 anos de história completados em 1º de agosto de 2019.

Plano de Benefício Definido



Plano TELOS Contribuição Variável I



Base/agosto2019

A TODO MOMENTO
Orientações sobre
Serviços e Benefícios?

Contate:

cat@telos.org.br

(21) 2121-6900

0800-9706900

Mulheres e o Desafio da Aposentadoria

■ Independente das conquistas alcançadas pelas mulheres, nos últimos anos, nas questões relacionadas a independência financeira e ao planejamento da aposentadoria, elas enfrentam **desafios únicos, que devem ser urgentemente considerados.**

Conforme estudos realizados pelo [Instituto Nacional de Segurança na Aposentadoria, dos Estados Unidos](#), a probabilidade de mulheres com mais de 65 anos de idade empobrecerem é 80% superior, a dos homens

com a mesma faixa etária e mulheres entre 75 e 79 anos possuem três vezes mais chances de estarem abaixo da linha de pobreza, comparada aos homens com a mesma idade.

Outra pesquisa relevante, custeada pela [Prudencial](#), revelou que mulheres e homens esperam se aposentar até os 67 anos de idade, mas que mulheres economizam 43% menos e 50% delas, não tinham investimentos ou reservas destinadas para aposentadoria.

Confira aspectos exclusivos ao perfil das mulheres, que raramente são considerados nos planos de previdência disponíveis no mercado, embora sejam fatores determinantes no processo de investimento para aposentadoria.

Alguns desses aspectos podem gerar discordância, mas se um deles for reconhecido, já é razão para tratarmos a gestão de patrimônio das investidoras, de forma diferenciada.



1º. MULHERES VIVEM MAIS DO QUE OS HOMENS

Conforme a Organização Mundial da Saúde (OMS), as mulheres geralmente vivem mais que os homens – em média de 6 a 10 anos. Essa diferença se deve em parte a uma vantagem biológica da mulher, mas também a diferenças comportamentais.

Por essa razão, os planos de previdência das mulheres devem se diferenciar pela longevidade, incluindo o benefício de uns anos a mais de vida e a renda necessária para este período.

2º. MULHERES TENDEM A SER MAIS CONSERVADORAS

As pesquisas indicam que a maioria das investidoras desejam preservar o capital e protegê-lo da desvalorização monetária provocada pela inflação, mas não toleram variações negativas do investimento inicial e da rentabilidade acumulada, ao longo de todo o período de investimento.

Planos de aposentadoria, com perfil conservador, exigem atenção aos custos dos investimentos e diversificação adequada, entre títulos públicos e privados. Garantindo a reposição constantes das perdas causadas pela inflação, somado a um prêmio adicional.

3º. MULHERES AINDA GANHAM MENOS DO QUE OS HOMENS

Conforme a pesquisa realizada em 83 países, pela [Organização Internacional do Trabalho](#), as

mulheres ganham entre 15% e 30% a menos que os homens, consideradas as mesmas atribuições laborais.

Essa diferença pode se mostrar mais expressiva conforme a classe social ou etnia, mas alcança, invariavelmente, todas as mulheres no mundo e em todas as áreas de atuação.

Por esta razão, o esforço de acumulação financeira feito pelas mulheres deve ser mais valorizado e planejado, com aportes inferiores e constantes, que não comprometam a sua subsistência, e garantam a renda necessária para aposentadoria.

4º. PERFIL ASSISTENCIALISTAS

As mulheres tendem a ser as cuidadoras, costumam dedicar mais tempo e recursos a assistência dos filhos, pais, parentes e até amigos.

Conforme pesquisa custeada pela [MetLife Foundation](#), nos Estados Unidos, as mulheres são as principais cuidadoras em 61% das famílias analisadas, dedicando, em média, cerca de 12 anos de vida, ao desenvolvimento e assistência dos relacionamentos próximos.

Essa tendência costuma prejudicar os períodos de vida mais produtivos das mulheres, reduzindo o tempo dedicado ao trabalho, a acumulação patrimonial e ao planejamento financeiro.

5º. MULHERES NÃO COSTUMAM FALAR SOBRE FINANÇAS E INVESTIMENTOS

Muitas pessoas não gostam ou não se sentem à vontade de se expor, quando o assunto está relacionado a dinheiro, finanças ou investimentos. No caso das mulheres, essa limitação aparece de forma mais pronunciada.

De acordo com a pesquisa da [Fidelity Investments](#), 80% das mulheres já se recusaram a falar sobre finanças com pessoas próximas, 65% das mulheres não gostam de falar sobre investimentos com seus parceiros, apenas 47% das mulheres se sentiriam à vontade conversando sobre dinheiro com um profissional financeiro, mais de 50% das mulheres com acesso a instituições financeiras, nunca consultaram seu assessor de investimentos.

A desconfiança com relação aos assessores de investimento e profissionais de finanças possui uma desculpa bastante plausível, eles costumam respeitar mais as suas próprias metas, do que o objetivo e o perfil dos seus clientes.

No entanto, um plano de aposentadoria bem-sucedido requer conhecimento, troca de informação e o apoio dos mais próximos, dado que a sua independência financeira na aposentadoria poderá favorecer o bem-estar de todos os familiares.

Crédito do texto/Por: PREV BR

Simuladores de benefícios ajudam a planejar a aposentadoria

■ O Plano TELOS Contribuição Variável I (PCV I) foi pensado para atender diferentes desejos e perspectivas de Participantes e Assistidos. Não à toa, conta com três formas de pagamento de benefícios: Renda Mensal Vitalícia, Saque Programado e uma combinação de ambos (Renda Mensal Vitalícia e Saque Programado). Porém, qual dessas opções é a melhor para os anseios dos Participantes?

Uma das formas de descobrir é utilizando os simuladores oferecidos na “[Sala do Participante](#)” no site da TELOS, que mostram diversos

cenários de recebimento da futura aposentadoria. Eles são fáceis de usar – basta acessar a área exclusiva com CPF e senha URA. Para

simular, informe as premissas sugeridas para o cálculo do benefício. Ou seja, as variáveis que influenciarão o valor da renda mensal.



AMAP

Resolução da ANS não afeta os Assistidos do PBD

■ A [Resolução Operacional N° 2.470 da Agência Nacional de Saúde Suplementar – ANS](#) que dispõe sobre a concessão da portabilidade especial aos beneficiários da operadora PAME (Associação de Assistência Plena em Saúde), em nada afeta os Assistidos do Plano de Benefício Definido (PBD), usuários do Plano de Assistência Médica – AMAP.

A citada Resolução Operacional da ANS trata única e exclusivamente dos planos de saúde comercializados pela PAME. Esclarecemos que a PAME é a empresa contratada pela TELOS somente para operacionalização dos serviços e orientações aos usuários da AMAP.

A AMAP continua a operar normalmente.

CNPJ por Plano dá mais segurança à previdência complementar

Novidade fortalece a independência patrimonial dos Planos

■ A decisão do Conselho Nacional de Previdência Complementar (CNPJ), oficializada pela [Resolução CNPC Nº 31](#), que estipula a obrigação de cada plano de benefício previdenciário ter um número próprio no CNPJ dá mais independência e segurança jurídica aos planos de benefícios das entidades por fortalecer a separação real dos recursos de cada plano administrado pela entidade. Até então, apenas a entidade fechada de previdência complementar possuía CNPJ.

A TELOS, independente da obrigação estipulada pelo CNPC, já

trabalhava com a segregação real dos recursos dos seus Planos de Benefícios (O Plano de Benefício Definido e o Plano TELOS Contribuição Variável I).

A resolução estabelece um prazo máximo de 3 anos, até 31 de dezembro de 2021, para que as entidades fechadas se adaptem à nova regra e tenham um número próprio de CNPJ para cada plano que administra. Os fundos de pensão ainda aguardam a edição de instruções complementares da Superintendência Nacional de Previdência Complementar – Previc sobre o tema.

Perfil de Investimentos do PCV I: hora de reavaliar as escolhas anteriormente realizadas!

■ Como acontece todos os semestres, a TELOS abriu novo período de troca de perfil de investimentos do Plano TELOS Contribuição Variável I (PCV I). Os Participantes e os Assistidos optantes pela modalidade de Saque Programado podem alterar o percentual de recursos que desejam ter alocados em fundos de renda fixa e variável. Os prazos para cada grupo estão no box do texto. Para fazer a alteração, basta acessar o menu “PERFIL”, na “Área Exclusiva”, do site da TELOS.

Após avaliação quanto ao desempenho dos resultados alcançados, a TELOS decidiu por manter os mesmos gestores dos fundos de renda fixa e o de renda variável. A rentabilidade alcançada por eles pode ser conhecida na página “[Investimentos](#)” do site da Fundação. Vale lembrar, no entanto, que, independente do resultado alcançado por cada um, não necessariamente ele será melhor, pior ou igual nos próximos períodos – afinal, rentabilidades obtidas

no passado podem não se repetir no futuro.

LIMITES

Quem decidir por redefinir o perfil de investimento, deve ficar atento a alguns pontos: no máximo 60% dos recursos podem ser destinados em fundos de renda variável, mas, se o Participante estiver próximo da aposentadoria, o teto é diferente. Para quem está a dois anos de poder requerer o benefício antecipadamente, em geral aos 50 anos de idade, o limite foi aumentado para 30%.

Já para quem está a cinco anos da aposentadoria normal, atingida, em geral aos 55 anos de idade, o máximo foi aumentado para 20%. Este limite também será aplicado aos Assistidos que escolheram a modalidade de saque programado para receber o benefício.

Não há limite percentual para os fundos de renda fixa, apenas a impossibilidade de optar pelos dois fundos de renda fixa baixo risco

disponíveis. No entanto, estão livres as opções de percentuais concomitantes pela renda fixa de baixo e médio risco.

REBALANCEAMENTO

Vale lembrar que neste período, mesmo para quem não se manifestar, a TELOS irá promover o rebalanceamento. Como a rentabilidade das aplicações em renda fixa e variável são diferentes, os percentuais podem estar diferentes do apontado como ideal pelo Participante. Por isso, a TELOS realiza o rebalanceamento e realoca os recursos a fim de atender o percentual anteriormente escolhido.

Independente de manifestação, o rebalanceamento nesta fase também ocorre se houver necessidade de dar cumprimento a decisão do Conselho Deliberativo aos limites estabelecidos à renda variável caso o Participante esteja próximo da aposentadoria antecipada ou normal, respeitando os novos limites de 30 e 20%.

ATENÇÃO PARA RISCOS

A troca de perfil é um bom momento para o Participante refletir sobre o apetite por risco e os objetivos em relação à aposentadoria. De maneira geral, os fundos de renda variável são mais voláteis que os de renda fixa. Isto significa que podem render mais em

determinados períodos e menos em outros. Ambas as modalidades de fundos carregam riscos, que precisam ser conhecidos antes de qualquer aplicação ser feita. A TELOS monitora todos fundos oferecidos e suas respectivas metas de rentabilidade, acompanha o grau de risco que cada gestor do fundo pode

assumir, bem como os limites de alocação conforme determinado pelo Conselho Deliberativo e pela legislação.

Um bom caminho para testar sua disposição a riscos é o “[Teste de Perfil de Investimento](#)” do Programa de Educação Financeira e Previdenciária da TELOS.

ATENÇÃO PARA OS PRAZOS ESTIPULADOS EM CALENDÁRIO

ATIVOS

DE 1º DE OUTUBRO A 30 DE OUTUBRO

Contribuição Normal ao Plano: lembramos que conforme estipulado no Calendário de Eventos, no mesmo período, os Participantes Ativos e Autopatrocinados poderão aumentar o percentual de contribuição Normal ao PCV I. As escolhas entrarão em vigor em janeiro de 2020.

A redução pode ser realizada a qualquer tempo, sendo válida para o mês subsequente.

ASSISTIDOS

PERFIL: DE 10 DE OUTUBRO A 28 DE NOVEMBRO

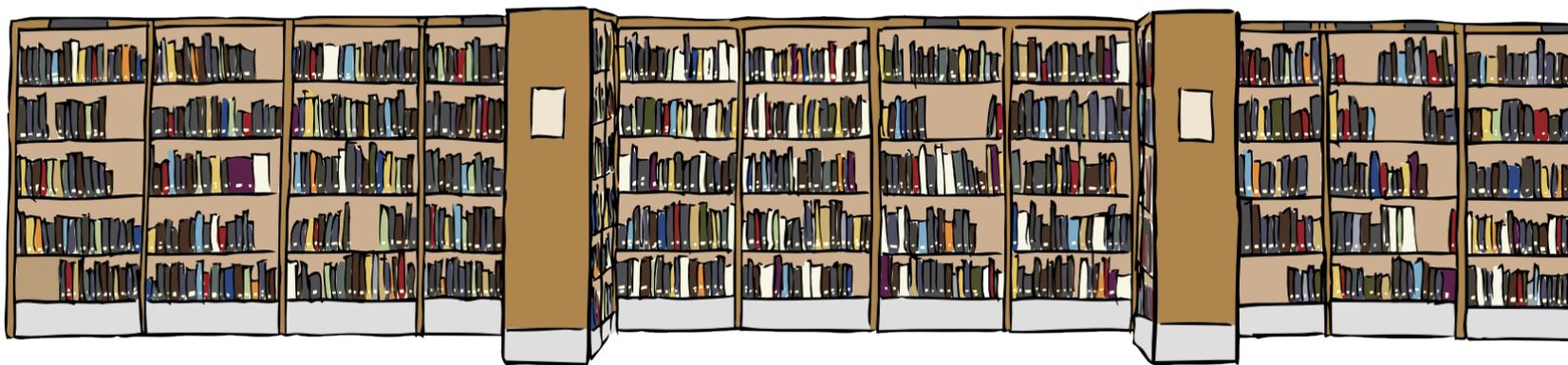
Percentual de Renda Mensal e Abono Anual: 10 de outubro a 11 de novembro

O Assistido em Saque Programado poderá reavaliar o percentual para redefinir novo valor do benefício mensal (de 0,3% a 2%) e ainda decidir se quer ou não receber o Abono Anual 2019. Atenção para as diferenças no prazo. Quem não se manifestar em relação ao abono e ao percentual de renda mensal até o dia 11 de novembro permanecerá com as últimas escolhas realizadas.

As escolhas de Perfil e do Abono Anual são independentes.

#queroaprender

mais sobre a Contribuição Adicional feita a qualquer momento para o PCV I



Plano de aposentadoria da TELOS permite Contribuição Adicional de qualquer valor

■ O esforço regular de poupança é fundamental para quem planeja um futuro tranquilo, e o Plano TELOS Contribuição Variável I (PCV I) tem a flexibilidade ideal para alcançar a tão sonhada aposentadoria. Entre as possibilidades, está o depósito de Contribuições Adicionais no Plano. O montante é de livre escolha, sem contrapartida do Patrocinador.

As Contribuições Adicionais, sem desconto em folha, podem ser feitas a qualquer momento e

começam a render na data de entrada dos recursos na TELOS. O procedimento é simples: entre em contato com a Central de Atendimento TELOS para obter o número do depósito identificado e os dados bancários necessários. Após realizar o depósito, o passo seguinte é notificar a Fundação. Para tal, basta encaminhar o comprovante do depósito bancário para o e-mail: cat@telos.org.br

Além de incrementar a futura aposentadoria com a contribuição

adicional esporádica, o Participante ainda pode se beneficiar na hora de fazer o imposto de Renda. As contribuições efetuadas para plano de aposentadoria podem ser abatidas na declaração de imposto de renda pelo modelo completo até o limite de 12% da renda tributável no ano.

Ou seja, além de benefícios de longo prazo, com a aposentadoria, o Participante pode ter vantagens no curto prazo. São muitos pontos positivos!

Dia Internacional da Pessoa Idosa: dicas para uma vida melhor

■ Em 1 de outubro, comemora-se o Dia Internacional da Pessoa Idosa. Esta faixa populacional é cada vez mais representativa e merece toda a atenção para ter uma vida ainda mais longa.

De acordo com o Ministério da Saúde, atualmente 14% dos brasileiros têm mais de 60 anos. Isto significa quase 30 milhões de pessoas. Segundo o mesmo órgão, em 2030 o número de idosos vai superar o de crianças e adolescentes de até 14 anos. Por haver mais acesso a lazer, médicos, melhor alimentação, entre outros fatores, a expectativa de vida da população tem aumentado e, com isso, a sociedade já vem se adaptando para melhor atender essas pessoas.

Em 2004, por exemplo, foi aprovado o Estatuto do Idoso, que prevê uma série de benefícios, como desconto em atividades culturais, penalidades para quem desrespeitar os mais velhos ou os deixar sem

assistência. E como muitos já estão nesse grupo e, certamente, todos estarão, é bom, desde já, adotar hábitos que ajudam a estender essa fase tão gostosa quanto qualquer outra.

A Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia – SBGG indica alguns. Vamos a eles:

- » Praticar esportes
- » Evitar a obesidade
- » Fazer ao menos 30 minutos de exercícios aeróbicos por dia.
- » Não tomar remédios por conta própria
- » Ter amigos e família sempre por perto.
- » Ao menos dois copos de leite magro por dia.
- » Ao menos 20 minutos de sol.
- » Ter um médico de confiança.
- » Repousar de 6 a 8 horas por dia, dormindo algumas destas horas.

Apesar de a lista ser extensa, a [SBGG](#) acredita que o segredo de uma vida saudável está em “andar, trabalhar, amar e cuidar-se”!



DIA DA ÁRVORE: sustentabilidade ambiental!

■ Vamos falar um pouco sobre sustentabilidade ambiental? Uma data importante que remete ao tema é o Dia da Árvore. Comemorada em 21 de setembro, a data marca o início da Primavera no Hemisfério Sul e nos faz pensar na importância desses seres. As árvores, além de serem belas, servem de “filtro” de ar para o planeta, para regular a temperatura e mesmo como moradia e alimento para algumas espécies. Não à toa devem ser preservadas.

As árvores retêm dióxido de carbono (CO₂), um dos principais gases causadores do efeito estufa, que aquece o planeta para além do aceitável. Além disso, seu processo natural libera oxigênio na atmosfera, que precisamos para respirar. Também retêm uma série de poluentes no ar, cuja redução melhora nosso bem-estar, por diminuir a incidência de doenças respiratórias.

Outra função importante é a

regulação da temperatura, principalmente em centros urbanos. Uma árvore sozinha libera, ao longo do ano, até [150 mil litros de água](#) na atmosfera, aumentando a umidade – essencial para uma vida mais saudável. As sombras das folhas conseguem reduzir em [até três graus](#) o calor de uma cidade, por exemplo.

Estas verdadeiras riquezas ainda ajudam a fixar o solo e a reduzir o impacto da chuva no chão, evitando deslizamentos de terra, e servem de moradia para diversos animais e de fonte de alimentos, que, por sua vez, geram uma série de benefícios para a sociedade.

Sua preservação, portanto, é de grande importância. Não só pelos benefícios ambientais como pelos econômicos. Afinal, se continuam em pé, melhoram a saúde e geram recursos (há, inclusive, no mercado internacional, pagamentos para mantê-las – os créditos de carbono).

Em outras palavras, proporcionam sustentabilidade ambiental.

A TELOS, como um fundo de previdência que, claro, quer ajudar seus Participantes e Assistidos a terem um futuro melhor, se preocupa com essa questão. Por isso, há anos mantém o programa Evolua, que visa ajudar a sustentabilidade do planeta ao minimizar a transmissão de gases do efeito estufa com a redução da quantidade de documentos a ser transportada pelos veículos. A iniciativa prevê medidas como a troca do envio de informativos em papel por visualização exclusivamente eletrônica a Participantes e Assistidos.

Faça parte desse movimento. Assim você ajuda o planeta e a Fundação a contribuir com a causa ambiental! Basta acessar a opção “Evolua” no menu Serviços da Área Exclusiva, logo na página inicial do site, e aderir.



*Papo de cozinha***Bolinho de arroz assado**

Nutritivo e saboroso acompanhamento que ajuda a evitar o desperdício de alimento, uma vez que pode ser preparado com as sobras do arroz da refeição anterior.

INGREDIENTES

3 xícaras (chá) de arroz cozido

2 ovos grandes

1 xícara (chá) de parmesão ralado

1 xícara de (chá) de farinha de trigo

Alecrim salteado

sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes em uma tigela com auxílio de uma colher.
2. Aqueça o forno a 200º C, por aproximadamente 10 minutos.
3. Coloque a massa dos bolinhos em pequenos refratários untados com azeite.
4. Asse por cerca de 20 minutos.
5. Tire do forno e com auxílio de uma espátula, desenforme.



DICA: o bolinho de arroz assado pode ser feito com sobras de qualquer tipo de arroz. O da imagem foi feito com arroz de brócolis.

Envie para

cat@telos.org.br

sua receita de família para divulgarmos no Em Linha- daremos o devido crédito!

Desafio Educacional

Descubra a palavra certa

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

1. RECADASTRAMENTO; 2. CASAMENTO; 3. SESSENTA; 4. UNIDADE

As respostas do **Desafio Educacional** estão na Cartilha “Benefício POR MORTE PCV I” e no “Material Explicativo do PBD” disponíveis na sala do “Participante” do [nosso site – versão clássica](#). A Cartilha faz parte do nosso Programa de Educação Financeira e Previdenciária

1. O que o pensionista do Plano de Benefício Definido – PBD deve fazer anualmente, no mês correspondente ao último dígito da sua matrícula?
.....
2. O Pensionista do PBD deixará de receber o benefício pelos seguintes motivos: morte, emancipação, cessação de invalidez, cessação das condições exigidas para os beneficiários e....
.....
3. Valor percentual do benefício TELOS do PCV I que o Beneficiário tem direito após o falecimento do aposentado em Renda Mensal Vitalícia – RMV.
.....
4. O benefício pago na forma de Saque Programado será mantido desde que o valor mensal seja superior a uma Previdenciária, que hoje vale R\$ 378,80.

Expediente

EM LINHA - Jornal da Telos
 Publicação Trimestral da TELOS -
 Fundação Embratel de
 Seguridade Social
 ANO 14 - nº 55
 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