

TELOS

PESQUISA DE SATISFAÇÃO 2020

95%

ÓTIMO / BOM

pág 2



TELOS

Demonstrações Contábeis 2020 são aprovadas

pág 4



INVESTIMENTOS

Perfil de investimentos: atenção para prazos e possibilidades

pág 6



PROTAGONISTA DA NOSSA HISTÓRIA

Hugo Soares Filho, aposentado pelo PBD

pág 9

ENTREVISTA:

Flávio Marcílio, gerente financeiro da TELOS, apresenta a pauta empréstimos

pág 12

TELOS:

Canal WhatsApp tem novo conteúdo: empréstimo

pág 14

TELOS:

Vídeo tutorial sobre informe de rendimentos

pág 16

TELOS:

Novas Patrocinadoras no PCV I

pág 16

LEGISLAÇÃO:

Instrução Normativa Previc nº 34/2020 entra em vigor

pág 19

EDUCAÇÃO FINANCEIRA E PREVIDENCIÁRIA:

Mulheres em ação na sua previdência

pág 20

PESQUISA DE SATISFAÇÃO 2020

Em um ano diferente, a qualidade de sempre

O ano de 2020 foi diferente para todos. Com a pandemia de Covid-19, a TELOS e todas as empresas precisaram rever processos e formas de comunicação para manter seu padrão de atendimento e seus resultados. Apesar das muitas mudanças, algo não se alterou: a qualidade do serviço da Fundação. Quem diz são os próprios Participantes e Assistidos através do resultado da Pesquisa Anual de Satisfação realizado por empresa de pesquisa independente.

O resultado geral foi muito bom: 95% dos respondentes avaliaram a TELOS como ótima ou boa. A Fundação recebeu nota 4,42 de cinco na média ponderada das respostas e não recebeu nenhuma avaliação ruim ou péssima.

Além disso, mais da metade dos respondentes (53%) disse ter percebido alguma melhora na TELOS ao longo do ano – uma ótima notícia em um ano tão complicado, sobretudo quando vemos que a percepção

de melhoria ficou dez pontos percentuais acima do ano anterior (43% em 2019). A pesquisa apontou melhoras na comunicação, sendo que 31% acreditam que as informações tornaram-se mais claras e objetivas.

Os novos canais de comunicação também agradaram. Dos entrevistados, 90% se mostraram totalmente satisfeitos com o atendimento via WhatsApp, novidade introduzida recentemente. O atendimento presencial – e seu substituto em tempos de coronavírus, o atendimento por vídeo – foram muito bem avaliados, apresentando 96% de contentamento. E-mail (94%), telefone (92%) e URA (90%) vieram logo atrás. Todos os canais de atendimento foram avaliados com percentual de satisfação

95%
ÓTIMO / BOM

superiores quando comparados com o ano de 2019.

Ainda no quesito “novas formas de comunicação”, as ações da TELOS agradaram os participantes. Os webinars promovidos foram aprovados por 93% dos que deles participaram, percentual semelhante ao obtido pelo canal de informações sobre o coronavírus, onde 95% dos entrevistados o classificaram como ótimo ou bom.

O curso de educação financeira e previdenciária conseguiu, mais uma vez, bons resultados, com 91% de aprovação.

APROVAÇÃO DOS CANAIS DE COMUNICAÇÃO



96%
ATENDIMENTO PRESENCIAL / VIDEOCHAMADA

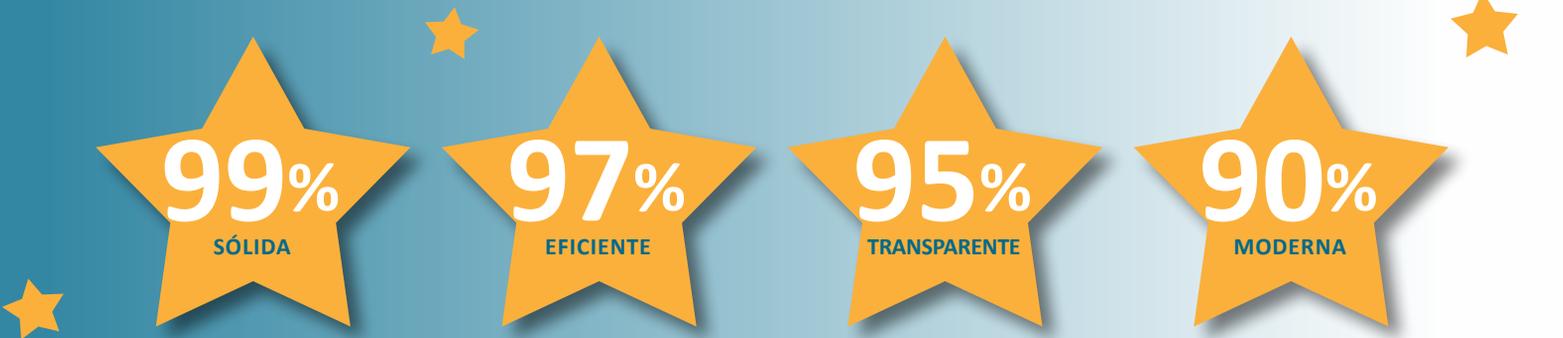
90%
WHATSAPP



94%
E-MAIL



92%
TELEFONE
90%
URA



99%

SÓLIDA

97%

EFICIENTE

95%

TRANSPARENTE

90%

MODERNA

Frente a tantos solavancos em todos os setores da economia, a imagem da TELOS continuou boa. Dos participantes da pesquisa, 99% apontaram ver a Fundação como sólida, 97% como eficiente, 95% como transparente e 90% como moderna. Uma vitória em um ano tão difícil.

OPORTUNIDADES DE MELHORIAS

Apesar da boa imagem da TELOS perante os Participantes e Assistidos, sempre há espaço para melhorar, e a pesquisa de satisfação busca captar os principais pontos que devem ser atacados. Um deles é a orientação sobre os perfis de investimentos no PCV I, que, apesar do percentual de 80% de satisfação, ficou abaixo do último ano (85% em 2019). Outro é a implementação de plano de saúde para Aposentados e Pensionistas do PCVI, que foi abordado por 2,66% dos entrevistados do Plano. Entre as sugestões também estão ter um AUTOATENDIMENTO mais simples e com cálculos mais rápidos.

Thaís Mendonça, Gerente de Relacionamento TELOS, lembra que assim como nos anos anteriores, os apontamentos estão sendo analisados pelos gestores, que certamente continuarão trazendo novidades para que Participantes e Assistidos realizem o sonho da aposentadoria com todo o conhecimento necessário para que ela seja e permaneça tranquila.

“Finalizamos o primeiro trimestre do ano atentos às necessárias ações para melhoria contínua

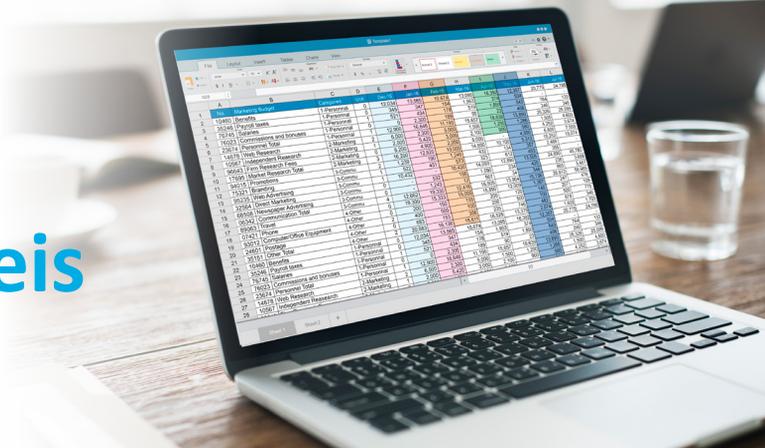
de nossos serviços. A inovação no AUTOATENDIMENTO do site trazendo conteúdos de amplo interesse e forma de navegação mais fluida e dinâmica está no nosso planejamento. Outras novidades virão também, principalmente com relação ao perfil de investimentos e empréstimos. Estamos avaliando a melhor forma de atuação com objetivo da TELOS se tornar cada vez melhor na visão dos seus Participantes e Assistidos.”, revela Thaís com entusiasmo.

METODOLOGIA E DISTRIBUIÇÃO DA AMOSTRA

Aplicada por meio telefônico pela INSIDER Pesquisa e Marketing, a amostra foi distribuída de forma aleatória e pelas diversas categorias de Participantes de acordo com a sua representatividade: Ativos, Vinculados, Autopatrocinados e Assistidos: Aposentados e Pensionistas de ambos os Planos de Benefícios administrados pela TELOS residentes nas cinco regiões do Brasil (Norte, Nordeste, Centro-Oeste, Sudeste e Sul).

Foram realizadas 1.500 entrevistas entre a segunda quinzena de janeiro e a primeira de fevereiro de acordo com uma metodologia quantitativa, descritiva e conclusiva, buscando atender os objetivos da pesquisa. A margem de erro amostral utilizada no estudo foi de no máximo 2,5 pontos percentuais, considerando o nível de confiança do universo abordado.

Demonstrações Contábeis 2020 são aprovadas



■ As demonstrações contábeis da TELOS referentes ao ano de 2020 foram aprovadas em março de 2021 pelo Conselho Deliberativo e pelo Conselho Fiscal da Fundação, e não há sobre elas qualquer ressalva ou ênfase provenientes dos trabalhos de auditoria externa realizados pela KPMG Auditores Independentes.

“A aprovação sem ressalva ou sem ênfase é um resultado extremamente positivo, pois demonstra que nossas contas foram aceitas sem qualquer necessidade de ajuste, em um ano que foi totalmente atípico e desafiador. Isso reforça a probidade da nossa gestão e o nosso compromisso com a transparência, que sempre foram e continuam sendo marcas importantes da administração da TELOS”, destaca o Presidente da entidade, Roberto Durães.

As demonstrações apontam que os investimentos registraram resultados diferenciados, mesmo em um ano marcado por turbulências e perdas nos mercados de todo o mundo. A rentabilidade nominal acumulada

foi de 25,29% no PBD e 25,53% na Conta Coletiva do PCV I. No entanto, a indexação dos benefícios e da meta atuarial ao IGP-DI inviabilizou o alcance da meta, que foi de 28,17% no PBD e de 28,11% no PCV I. Mesmo assim e após a redução da taxa de juros de 4,15% para 3,90% no PBD e de 4,10% para 3,75% no PCV I, o ano de 2020 fechou com superávit técnico acumulado de R\$ 521 milhões e R\$ 311 milhões,

respectivamente.

Disponíveis no site da TELOS desde março, as [Demonstrações Contábeis de 2020](#) foram encaminhadas para a Superintendência Nacional de Previdência Complementar – Previc.

O documento também é parte integrante do Relatório Anual de Informações de 2020 que estará disponível no site da TELOS até o dia 30 de abril de 2021.

O QUE VOCÊ ENCONTRA NO RELATÓRIO ANUAL DE INFORMAÇÕES

Muito mais do que uma exigência legal, o Relatório Anual é uma grande oportunidade para refletir sobre os projetos, metas, resultados, dificuldades e conquistas do último período. Isso é ainda mais verdadeiro em relação à edição de 2020, um ano que exigiu grandes esforços para manter a entidade em pleno funcionamento, mesmo com o trabalho remoto, para acolher e atender as principais necessidades dos Participantes e Assistidos.

O relatório, de forma interativa e com fácil navegação, amplia sua visão para além dos horizontes do que frequentemente é divulgado. O Relatório reforça o comprometimento da TELOS com seus propósitos (Missão, Visão e Valores) ao apresentar com transparência todas as informações institucionais, as iniciativas realizadas e, sobretudo, os resultados obtidos no exercício anterior.

Certificado Empresa Cidadã

■ A TELOS foi certificada como Empresa Cidadã pelo Conselho Regional de Contabilidade do Estado do Rio de Janeiro (CRC-RJ). A cerimônia de outorga do certificado aconteceu no mês de fevereiro de 2021.

O projeto Empresa Cidadã objetiva incentivar a elevação da qualidade das informações contábeis e socioambientais publicadas nos relatórios anuais de organizações de todos os portes, segmentos e regiões do Brasil. Os profissionais contábeis responsáveis pelos relatórios das organizações certificadas recebem o Diploma de Mérito Contábil – Empresa Cidadã.

Na Fundação, o Gerente de Controladoria Felipe de Almeida Xavier, responsável pelas informações contábeis do Relatório Anual TELOS 2019, recebeu o diploma Mérito Contábil do CRC-RJ de 2020.

A competência da equipe TELOS na elaboração e na produção do Relatório Anual, que foca na clareza e na transparência de números e dados, foi novamente fundamentada com a nova rodada de premiação.



PERFIL DE INVESTIMENTOS: atenção para prazos e possibilidades

Os participantes da TELOS, sejam eles Ativos, Autopatrocinados, Vinculados, Aposentados ou Pensionistas em Saque Programado pelo Plano TELOS Contribuição Variável I – PCV I, devem dar atenção à janela de troca mudança de perfil de investimentos.

Conforme informado pela TELOS, Ativos, Autopatrocinados e Vinculados ao Plano têm até o próximo dia 28 de abril para refazer suas escolhas de investimentos, caso desejem. Nesse período, podem redistribuir seus recursos entre os fundos de renda fixa e o de variável. As decisões passam a valer em 1º de maio.

Já Aposentados e Pensionistas que recebem o benefício na forma de Saque Programado também poderão fazer suas escolhas, mas a data é diferente – o intervalo vai de 26 de abril a 27 de maio. Se feitas, as alterações passam a valer em 1º de junho. Aposentados e

Pensionistas em Saque Programado podem escolher o percentual de renda mensal e refazer suas opções de renda fixa e variável – dentro das faixas permitidas.

Além disso, podem optar também por receber o abono anual em 2021.

É importante frisar que não haverá rebalanceamento automático de carteira caso o Participante não se manifeste.

A oferta de produtos é diversificada. Os fundos disponíveis em renda fixa e renda variável não mudaram e podem ser consultados na **aba Investimentos** do site da TELOS. Lá estão dados sobre o desempenho dos fundos, comunicações mensais e documentos que esclarecem as políticas de investimento de cada fundo.

- » [Desempenho dos investimentos](#)
- » [Informativo mensal](#)

A TELOS oferece duas janelas de troca de perfil de investimento

– a de agora e outra no segundo semestre. Ambas permitem realocar recursos de acordo com os objetivos de cada Participante, desde que obedecidos os limites de aplicação em renda variável.

São eles:

↑ **60%** MÁXIMO PARA TODOS OS PARTICIPANTES

↑ **30%** MÁXIMO PARA PARTICIPANTES A DOIS ANOS DE SE APOSENTAR ANTECIPADAMENTE PELO PCV I

↑ **20%** MÁXIMO PARA PARTICIPANTES A CINCO ANOS DE SE APOSENTAR

O teto de 20% de alocação em renda variável também se aplica aos Aposentados e Pensionistas em Saque Programado.

↑ **20%** MÁXIMO PARA OS ASSISTIDOS EM SAQUE PROGRAMADO

PALAVRA DO ESPECIALISTA SOBRE CENÁRIO ECONÔMICO

"O começo do ano de 2021 tem se mostrado desafiador para a economia brasileira, com fortes pressões inflacionárias externas, notadamente provenientes das altas dos preços de diversas commodities importantes e da contínua pressão cambial. No lado das commodities, existe alta tanto nas agropecuárias, o que pesa diretamente na cesta de consumo da população via alimentação, quanto nos minérios, que afetam os insumos da indústria e construção civil. Além disso, a alta do barril de petróleo acaba impactando diretamente todos os agentes, com a alta da gasolina e do diesel. Somado a isso, a escalada do dólar acaba aumentando esses impactos, dado que os preços dessas commodities são em dólar.

Diante desse cenário, a inflação começa a acelerar, e as previsões tanto do IPCA quanto dos IGPs tem sido semanalmente revisadas para cima. Já se espera um IPCA acima da meta, em 4,85%, e um IGP acima de 12%, de acordo com as projeções do Relatório FOCUS do Banco Central. Diante desse cenário, a pressão em cima do Banco Central para subir a taxa Selic rapidamente tem aumentado, com a curva de juros futuros precificando alta vigorosa. O Relatório FOCUS prevê hoje uma Selic de 5,25% no final de 2021.

Enquanto isso, a atividade busca se recuperar após a queda causada pela pandemia em 2020. Além dos desafios demonstrados existe a questão da própria pandemia, que voltou a acelerar no país, semelhante ao ocorrido em outros países. Com

essa aceleração, governos locais têm decretado medidas diversas de isolamento, que causam mais impactos negativos na atividade. A vacinação é vista como principal esperança para controlar o vírus, mas ainda é lenta no Brasil. Existe expectativa de aceleração nos meses de abril e maio, mas as dificuldades logísticas são muitas o que causa incerteza nesse cenário.

Outro ponto negativo para a atividade foi a demora do Governo Federal em aprovar e distribuir os auxílios em 2020. Já havia a previsão do impacto negativo do término, mas com o recrudescimento da pandemia, o impacto na demora pode ser ainda maior.

A questão fiscal do país segue sendo um dos principais fatores desestabilizadores das condições macroeconômicas brasileiras. A

ESCOLHA CONSCIENTE

As duas janelas de escolha de perfil de investimentos devem ser usadas com cuidado. Cada um deve revisar seus objetivos e buscar informações sobre o desempenho de suas carteiras antes de realizar qualquer escolha. Uma dica é fazer o [teste de perfil de investimento](#) disponível no Portal de Educação Financeira e Previdenciária da TELOS para conhecer melhor seu apetite por risco.

Caso existam dúvidas em relação a carteira e estratégia de investimentos dos fundos disponibilizados, é possível também entrar em contato com os respectivos gestores. A ação faz parte do Programa de Educação Financeira e Previdenciária da TELOS e o acesso é simples, basta entrar com CPF e senha no AUTOATENDIMENTO do site, na aba Perfil e, em seguida, clicar em Fale com o Gestor

Haverá um campo para escrever sua pergunta. A resposta virá em até cinco dias úteis.

pressão por novos gastos, como os auxílios, acaba aumentando a incerteza dessa trajetória fiscal, o que atinge negativamente os ativos financeiros brasileiros. Um ponto positivo foi a aprovação da PEC Fiscal, que sofreu alguma desidratação, porém sua essência foi preservada. Esse fator foi muito positivo para a trajetória fiscal brasileira, mas se outras reformas, como a Administrativa, não forem adiante, pode não ser o suficiente para reduzir as inseguranças do mercado. Por exemplo, outra aprovação importante, que foi a autonomia do Banco Central, agenda pró-mercado buscada por muitos anos, foi praticamente ignorada pelo mercado, tamanho é o peso do problema fiscal.

Em relação ao mercado financeiro brasileiro, a incerteza está muito

elevada, causando alta volatilidade nos preços dos ativos. A expectativa do mercado de alta dos juros foi confirmada na última reunião do Comitê de Política Monetária – Copom – o aumento foi de 0,75 pontos percentuais, elevando a taxa Selic para 2,75% ao ano. Para os fundos de renda fixa de baixo risco, que vieram sofrendo nos últimos períodos com retorno muito baixo, isso pode trazer alívio, com expectativa de melhora nos rendimentos ao longo do ano. Não se espera, porém, que os retornos cheguem aos patamares do passado, com os fundos de baixo risco rendendo acima de 10% ao ano. Diante disso, o investidor continuará necessitando buscar mais risco para melhorar seus retornos, ou aceitar um retorno baixo para manter seu nível de risco reduzido, o que pressupõe

que a poupança para aposentadoria deverá ser construída por mais tempo. É importante observar que mesmo fundos de baixo risco sofrem com a volatilidade, podendo ter períodos de retornos negativos, como ocorreu com certos fundos em 2020. Ao mesmo tempo, os fundos de mais risco continuarão com alta volatilidade. O cenário para a bolsa é muito incerto, dependendo do sucesso da vacinação e da agenda das reformas, além da benevolência dos fluxos de capitais externos, que ainda é abundante, mas pode sofrer com a possibilidade de alta também nos juros americanos, que vem ficando cada vez mais evidente com a aceleração da atividade e consequentemente da inflação americanas."

Eduardo Brito, Gerente de Investimentos TELOS

Lembramos ainda da importância de verificar o banner disponível no site que traz todas as informações detalhadas sobre o tema. A TELOS tem ainda, por meio na sua Central de Atendimento, canais de atendimento para esclarecer as dúvidas sobre o tema. [Acesse](#) sempre que necessitar!

PERFIL DE INVESTIMENTOS PCV I
PERÍODO DE ESCOLHA PARA ATIVOS, AUTOPATROCINADOS E VINCULADOS

- 1** Você poderá alterar seu Perfil de Investimentos no período de 02/04/2021 até 28/04/2021
- 2** Leia atentamente os materiais da Fundação e tire suas dúvidas com a TELOS
- 3** Faça a sua opção no menu PERFIL, no AUTOATENDIMENTO do site da TELOS
- 4** Pronto! Sua alteração passará a valer em 01/05/2021

[Saiba mais aqui](#)

PERFIL DE INVESTIMENTOS PCV I
ABERTO O PERÍODO DE ESCOLHA PARA ASSISTIDOS EM SAQUE PROGRAMADO

- 1** Você poderá alterar seu Perfil de Investimentos no período de 26/04/2021 até 27/05/2021
- 2** Leia atentamente os materiais da Fundação e tire suas dúvidas com a TELOS
- 3** Faça a sua opção no menu PERFIL, no AUTOATENDIMENTO do site da TELOS
- 4** Pronto! Sua alteração passará a valer em 01/05/2021

[Saiba mais aqui](#)

HUGO SOARES FILHO, aposentado pelo PBD

■ Do subúrbio carioca à Europa, passando por diferentes áreas da Embratel, Hugo Soares Filho conta seus passos rumo ao sucesso. Em 24 anos de empresa, onde entrou por concurso ainda bastante jovem, formou-se administrador, mas passou pela então nascente área de informática como programador. Daí, passou a selecionar e treinar estagiários para o departamento de processamento de dados e, depois, escolher os profissionais que iriam trabalhar na empresa.

Simpático a mudanças, pediu para trabalhar como administrador, ajudando a Embratel a introduzir mudanças que facilitaram o acesso de todos a seus sistemas. E, comprovando seu apreço por diferentes rumos, assim que soube da criação da TELOS, buscou informações sobre a novidade e viu que ali estava o norte de uma vida tranquila. Aderiu ao Plano de Benefício Definido então oferecido e não se arrepende. É ele que permite ter a vida tranquila que desfruta hoje ao lado de sua família, a qual lhe

ajuda numa nova carreira. Saiba mais sobre a vida desse aposentado no texto abaixo.

ESCREVENDO UMA HISTÓRIA DIFERENTE

Mais velho de três filhos frutos do “boom” de casamentos e nascimentos do pós-guerra. Hugo Soares nasceu em Inhaúma, subúrbio do Rio de Janeiro. Vivendo uma infância pobre, com tudo para permanecer na “bolha” do meio ambiente em que morava. Porém, devido à perseverança de uma mãe guerreira, conseguiu escrever uma história diferente.

“Meu pai era carpinteiro do Ministério da Marinha e minha mãe, do lar. Estudávamos com bolsas de estudo e usávamos livros emprestados de alunos que estavam na série subsequente e, ao final do ano, apagávamos as nossas anotações e os devolvíamos. Fomos assim construindo nossa formação. Como muitos jovens que conseguiam completar o que hoje



equivale ao segundo grau, fui ser bancário. Fiquei no banco por sete anos, atuando, dois anos depois de admitido, na área de programação de computador”.

A admissão na Embratel aconteceu em 1974 após passar para concurso de programador. Foi admitido em 4 de janeiro de 1974 com salário menor do que o que ganhava no banco, mas com a perspectiva de crescer na profissão. *“Diferentemente do banco, todos os meus colegas estudavam, então, percebi que também precisava ter uma formação superior. Comecei minha jornada na Embratel, ainda no prédio da antiga Telerj, na*

rua Alexandre Mackenzie, no Centro de Processamento de Dados, depois Departamento de Processamento de Dados”.

A ADEÇÃO COMO FUNDADOR DA TELOS E OS CAMINHOS PELA EMBRATEL

Quando a TELOS foi criada, em 1975, Hugo não tinha exata noção do que era, mas, observador atento, percebeu que todos os “medalhões” estavam aderindo, então também embarcou no projeto, como fundador. *“Hoje valorizo imensamente a escolha e tenho uma vida confortável”*.

Com dois anos de Embratel Hugo foi convidado, pela chefia do departamento, para coordenar e supervisionar o Programa de Estágios de Programação. *“Eu formulava as provas, fazia as entrevistas, escolhia e treinava os estagiários e, ao final, os melhores que queriam continuar trabalhando conosco (alguns poucos escolhiam outros caminhos) eram encaminhados para serem admitidos como funcionários e fazer parte da grande família Embratel. Como consequência natural, também passei a*

participar dos processos de prova/seleção de programadores externos e dos internos reclassificados. Houve um período em que quase 90% dos profissionais de programação tinham entrado, sido treinados ou selecionados por mim”.

Após obter a formação em Administração de Empresas, Hugo foi um dos últimos a ser reclassificado de programador para analista de sistemas. Como nunca foi chegado a planejamento, trabalhou na Equipe de Manutenção de Sistemas e chegava na empresa sem saber o que encontrar, isto é, não tinha rotina, as tarefas do dia, segundo ele, eram sempre uma surpresa. *“Mas isto não significa que sou avesso a todo e qualquer tipo de rotina, afinal, dormir e acordar no dia seguinte não deixa de ser uma rotina, da qual todos nós gostamos muito”*.

O passo seguinte na carreira foi a designação de chefe da Seção de Normas e Controles. *“Com o aval do Chefe de Departamento, Rogério Moutinho, mudamos o conceito de concessão de senhas para acesso, pelos funcionários, às facilidades dos*

sistemas disponibilizados. Deixamos de fornecer senhas de acesso segundo a demanda e cadastramos e fornecemos senhas de acesso, num mutirão, para todos antigos empregados. Aos novos, as senhas eram concedidas já no processo de admissão. Isto facilitou, mais tarde, a implantação do processo eletrônico de votação da TELOS, para escolha dos Conselheiros”.

No Departamento de Processamento de Dados (DPD), Hugo formou uma amizade sólida que permanece até hoje, inclusive com a aproximação de familiares para o convívio. *“Fizemos muitas farras na colônia de férias da Associação dos Servidores do Patrimônio da União (ASPU) em Paulo de Frontin e no Camping Clube do Brasil (CCB) do Recreio dos Bandeirantes, onde o Luiz Carlos Oliveira Cruz e família acampavam”*.

Cansado de trabalhar nas salas geladas dos computadores e de, como mesmo afirma, ver, por profissão, *“o mundo como ligado ou desligado, 0 ou 1, sim ou não, refleti que a vida poderia ter um “talvez”, que as coisas*

não precisavam ser absolutas e poderiam ser relativizadas". Conseguiu, então, como pioneiro, que o seu cargo de Analista de Sistema fosse modificado para Administrador. Hugo deixou a informática e foi trabalhar na Segurança Patrimonial do Distrito do Rio de Janeiro, no CLRJ-13, sendo responsável pela supervisão dos acessos físicos (segurança armada e controle de acesso), das Brigadas de Combate a Incêndios e das CIPAs. *"Com a experiência do processo eleitoral da TELOS, implantamos também a escolha eletrônica dos membros das CIPAs no Distrito"*.

A APOSENTADORIA EM 1998

Quando a Embratel promoveu o plano de demissão incentivada, já com 33 anos de contribuição para o INSS, Hugo aderiu e, para fugir das novas regras de aposentadoria, requereu logo a sua. *"Em 15 dias, através de convênios da TELOS, obtive a concessão, em 16 de novembro de 1998"*.

NOVO CAPÍTULO DA VIDA

Durante os primeiros anos de aposentadoria, Hugo permaneceu em casa

só curtindo o ócio. A partir de 2008, por um acaso, começou a fazer bicos de dois em dois anos, por seis meses, confeccionando prestação de contas eleitorais para candidatos. E com a dedicação que sempre empregou em seus projetos, afirma ter se tornado referência na área. *"De 2016 pra cá, passei a executar os trabalhos com o auxílio do neto mais velho, hoje contador, e do filho mais novo, advogado. Ambos já dominam perfeitamente o assunto. Há dois pleitos estou me distanciando destes trabalhos e deixando com eles a carteira de clientes, para que a toquem, de agora em diante, sozinhos. Agradeço à Deus por sempre ter trabalhado nas tarefas que gostava. Tive e tenho muita sorte na vida, mas nunca fiquei parado aguardando a sorte chegar, sempre busco e batalho. Ela chega"*

Desde 2003, Hugo tem participado com a esposa dos projetos da Pastoral Familiar da Igreja de Santo Afonso, na Tijuca, e do Coral e Missa da Família. Em seus hobbies lista cozinhar *"salvo um pato com laranja que foi um desastre, todos aprovam e*

elogiam os quitutes que faço"; ir ao teatro e viajar *"quando viajo não perco a oportunidade de registrar e louvar a vitória de sair de Inhaúma para a Europa, Caribe ou América Latina ou para o Brasil afora"*.

Hugo é daqueles que não deixa passar aniversário despercebido na família. *"Gosto de festejar muito meus aniversários. Este ano, em 15 de outubro, vou festejar muito os 75 anos - se tudo estiver mais tranquilo em relação ao momento que estamos vivendo. Me considero um vitorioso, de bem com a vida, com muitos amigos e poucos cabelos brancos, tudo fruto dos caminhos que escolhi"*. Casado há 40 anos, em segunda união muito feliz, Hugo tem três filhos e cinco netos. O mais velho acaba de fazer 29 anos e o mais novo, o xodó de todos, tem dois anos e meio.

"A minha vida, volto a registrar, é bastante confortável, pois a TELOS me dá a oportunidade de aproveitar muito bem a minha aposentadoria". E resume, *"sou feliz e agradeço por tudo que Deus me deu"*.

FLÁVIO MARCÍLIO, gerente financeiro da TELOS, apresenta a pauta empréstimos



■ Nesta edição, Flávio Marcílio, gerente financeiro da Fundação, fala sobre algumas características dos empréstimos TELOS, que muitas vezes são dúvidas nos atendimentos que chegam à Central de Atendimento TELOS – CAT.

Processo integrante do Sistema de Gestão da Qualidade TELOS, a solicitação do empréstimo TELOS apresenta regras de limites disponíveis e prazos definidos que devem ser conhecidos antes da solicitação. “*Ter conhecimento das normas estipuladas*

e entender como funciona o processo de concessão são passos importantes que requerem atenção antes da solicitação do crédito”, enfatiza Marcílio.

Siga a leitura para conhecer de perto as principais regras definidas para obtenção do crédito.

EM LINHA: Por que a Fundação pode conceder Assistência Financeira e quem pode adquirir empréstimo TELOS?

FLÁVIO MARCÍLIO: As Entidades Fechadas de Previdência Complementar, incluindo a TELOS, podem realizar operações financeiras com seus Participantes e Assistidos, conforme disposto na Resolução CMN nº 4.661, de 25 de maio de 2018, que dispõe sobre as diretrizes de aplicações dos recursos garantidores dos Planos administrados por Entidade Fechada de Previdência Complementar. Mediante esta permissão, a assistência financeira por meio de empréstimo

com condições atrativas é uma vantagem para os Participantes e Assistidos dos Planos de Benefícios administrados pela TELOS e representa um importante segmento de investimento que a TELOS utiliza para diversificar a alocação dos recursos. Estão habilitados à concessão de empréstimo os Participantes Ativos e Autopatrocinados dos Planos de Benefícios, desde que estejam adimplentes e não deixem de efetuar suas contribuições. Os Participantes Ativos que estejam com as contribuições suspensas devido ao auxílio doença, ou com as contribuições interrompidas devido a elegibilidade a uma

Aposentadoria Normal, também estarão habilitados. Os Assistidos dos Planos de Benefícios, exceto os de caráter temporário, e que não estejam em débito com a Fundação, também poderão solicitar o empréstimo TELOS.

EM LINHA: Como são fixados os limites disponíveis e por que existem? Por qual motivo o limite muda quando o Participante se torna elegível a um benefício TELOS?

FLÁVIO MARCÍLIO: Os limites para concessão de Empréstimo são importantes para mitigar os riscos das inadimplências e assegurar o

recebimento do valor emprestado acrescido das devidas correções que estão estipuladas no Contrato de Mútuo do Empréstimo, buscando assim manter os investimentos em linha com o passivo atuarial dos seus Planos de Benefícios. Garantir o pagamento dos empréstimos – e a rentabilidade da operação – é, portanto, uma forma de assegurar que os patrimônios dos Planos de Benefícios sejam bem utilizados em benefício de todos, mutuários e não mutuários. Estes limites são aprovados pela Diretoria Executiva da TELOS e Conselho Deliberativo e consideram, além dos valores máximo (de R\$ 150.000,00) e mínimo (de 1 salário mínimo), também o valor do Saldo de Conta que o Participante acumulou na TELOS. Para este cálculo é preciso ainda observar o limite máximo estipulado em lei para o desconto em folha de pagamentos que é de 30% sobre o salário ou benefício. Quando o Participante se torna elegível, o salário recebido como Ativo deixa de ser utilizado para o cálculo do limite e passa a ser utilizado o Benefício TELOS Hipotético (BTH) e, este tem por objetivo estabelecer que o valor da prestação possa ficar dentro da margem consignável do Benefício TELOS.

Aqui vale ainda lembrar a importância de conhecer as regras de empréstimo antes de fazer a solicitação. Elas estão disponíveis no site da TELOS, dentro do menu “CONNECTADOS COM VOCÊ”.

EM LINHA: Explique o motivo da prestação do empréstimo ter aumentado no ano de 2020? Por que ou saldo devedor não está diminuindo?

FLÁVIO MARCÍLIO: O Empréstimo da TELOS é do tipo pós-fixado e possui como índice de correção o índice Geral de Preços - Mercado (IGP-M), calculado pelo Instituto Brasileiro de Economia da Fundação Getúlio Vargas.

O ano de 2020 foi um ano atípico para o IGP-M e este índice encerrou 2020 em 23,14%, o que ocasionou uma elevação da taxa efetiva do empréstimo TELOS. Tanto a prestação quanto o saldo devedor são corrigidos por este índice e, por este motivo, foram impactados com a alta do IGP-M. De acordo com a legislação, a taxa cobrada nesse tipo de operação de crédito deve ser superior à meta atuarial do Plano (IGP-DI + taxa de juros atuariais).

EM LINHA: E o prazo para solicitar novo empréstimo. Por que esperar o pagamento de seis parcelas, por exemplo, para pegar um novo empréstimo (concedido em 36 meses)?

FLÁVIO MARCÍLIO: Solicitar um empréstimo é indicado para cobrir custos extras e esporádicos que venham a ocorrer ou para a compra de algum bem ou serviço que seja pontual. O Empréstimo TELOS possui limitações de parcelas mínimas entre as solicitações para evitar que

este crédito seja utilizado como um acréscimo do salário/benefício mensal do Participante, evitando assim a solicitação de um empréstimo para quitação de outro.

É necessário ter cautela e refletir: “*eu realmente tenho necessidade de adquirir um empréstimo*”?

Um ponto também importante é conhecer as dívidas já existentes antes de adquirir uma nova. No Programa Educação Financeira e Previdenciária da TELOS está disponível, de forma exclusiva aos Participantes e Assistidos, uma planilha de orçamento familiar. Ter o costume de utilizar pode ser um bom começo para evitar gastos desnecessários. Saber como e de que forma está usando o orçamento mensal é essencial para se ter controle financeiro.

EM LINHA: A TELOS pretende mudar alguma característica do empréstimo para os próximos anos? O que virá de novo?

FLÁVIO MARCÍLIO: A TELOS está sempre focada na melhoria contínua de seus processos e na satisfação dos Participantes e Assistidos, e, por isto, irá implementar em breve a concessão de Empréstimo 100% digital. Esta nova funcionalidade irá permitir maior simplificação e agilidade na solicitação de empréstimo. Também estão previstos formas mais dinâmicas para realização de amortizações e liquidações de empréstimos.

Canal WhatsApp tem novo conteúdo: EMPRÉSTIMO

Participantes e Assistidos da TELOS possuem agora mais uma facilidade na hora de recorrer ao empréstimo oferecido pela Fundação: o WhatsApp. Por meio da movimentada rede social, disponível na tela do celular, basta enviar a documentação necessária para o número exclusivo do WhatsApp TELOS e aguardar a mensagem que chegará no e-mail cadastrado na Fundação, com a aprovação do processo.

O atendimento por meio do canal de mensagens instantâneas é simples. Usando o aplicativo com o objetivo de adquirir um empréstimo, basta se conectar ao número (21) 97436-0512 a partir de um número celular cadastrado na TELOS, e digitar 3 (número correspondente ao tema “Renovação ou Contratação de Empréstimo Simples”). Em seguida, enviar foto ou pdf da documentação necessária para a solicitação.

Ao implementar o popular WhatsApp como um canal de comunicação oficial, a TELOS demonstra que é uma entidade moderna e está sempre em busca de um

atendimento de excelência, assertivo e individualizado.

Na imagem estão apresentados os serviços disponíveis no canal WhatsApp TELOS.

PARA NOVO CONTRATO:

- » Cartão de assinatura impresso sem quebra de página, assinado e com firma reconhecida por Autenticidade ou semelhança.
- » Termo de Adesão a Contrato de Mútuo e Confissão de Dívida impresso e sem quebra de página (assinatura precisa ser idêntica à do cartão assinatura).

PARA RENOVAÇÃO:

- » Termo de Adesão a Contrato de Mútuo e Confissão de Dívida impresso e sem quebra de página (assinatura precisa ser idêntica à do cartão assinatura).



PARA DARMOS SEGUIMENTO AO SEU ATENDIMENTO, ESCOLHA UMA DAS OPÇÕES ABAIXO:

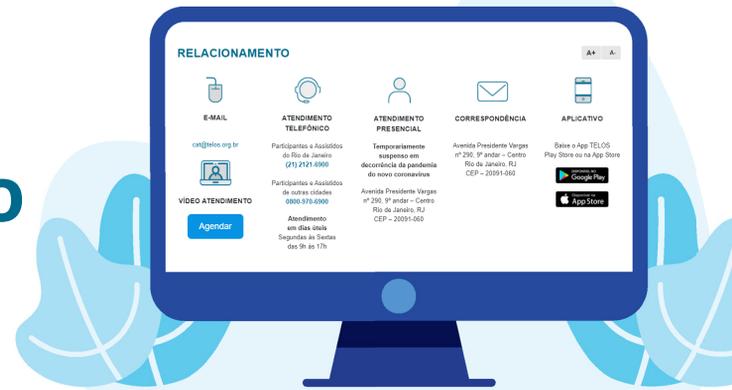
- 1 Recadastramento Pensionista PBD
- 2 Adesão ao Plano de Saúde Bradesco PBD
- 3 Renovação ou Contratação de Empréstimo Simples
- 4 Extrato de contas PCV I
- 5 Contracheque de Aposentadoria ou Pensão
- 6 Informe de Rendimentos Anual

 **Aguarde um momento, nossa atendente virtual já irá interagir com você!**  

12:11



CAT é a porta que gera conexão com informação segura



■ Compreender as necessidades de Participantes e Assistidos e buscar soluções concretas para as solicitações observando e respeitando as normas estipuladas nos Regulamentos dos Planos, nas Políticas do Sistema de Gestão da Qualidade e nas demais regras previdenciárias é a conduta que norteia todos canais de comunicação da TELOS.

A TELOS possui vários canais de comunicação que são fontes seguras de informação como o site, jornal, SMS, WhatsApp, e-mail, e principalmente a CAT – Central de Atendimento TELOS.

A TODO MOMENTO

Orientações sobre Serviços e Benefícios?

Contate:

cat@telos.org.br

(21) 2121-6900

0800-9706900

O diversificado atendimento obtido na CAT engloba uma variedade de temas sobre os serviços, Planos de Benefícios e atividades que envolvem, inclusive, a comunicação em via de mão dupla. Para qualquer assunto que necessite de instrução, esclarecimento e informação, a CAT está pronta para melhor atendê-lo. É a porta de entrada na Fundação e, como tal, preza pelo atendimento dentro dos moldes que envolvem atenção e dedicação por meio de atendimento personalizado e efetivo.

Elisabete Moura Alves, atendente da central telefônica TELOS, chama atenção para a importância de obter informações por meio dos canais institucionais, em especial a CAT.

“A Central de Atendimento TELOS está à disposição de todos por meio de profissionais capacitados. Estamos perto, mesmo que distantes, para esclarecer dúvidas sobre os serviços prestados. Alerto que Participantes e Assistidos devem, sempre que necessitar de esclarecimentos, entrar em contato conosco”.

A TELOS reforça ainda que as redes sociais (Facebook, Instagram, WhatsApp, Twitter, entre outras) hoje amplamente usadas como um importante meio de manter relações com antigos colegas de trabalho e debater assuntos de interesse comum, podem conter informações distorcidas, além das conhecidas “Fake News”. Não que haja entre os participantes necessariamente desejo de desinformar, gerar confusões ou reforçar pensamentos errôneos. Muitas vezes é simplesmente por desconhecimento de parte ou totalidade do tema.

Assim, para qualquer dúvida ou solicitação, não deixe de entrar em contato com a TELOS. Ligue para **(21) 2121-6900** ou **0800-970-6900**, envie e-mail para cat@telos.org.br ou agende no site um **vídeo-atendimento** com toda a segurança do ambiente web TELOS.

Para conhecer e saber mais sobre os canais de atendimento disponíveis na TELOS acesse a aba **“Relacionamento”** do site.

Vídeo tutorial sobre informe de rendimentos

De posse do Informe de Rendimentos TELOS, acertar as contas com o “rei dos animais” ficou mais simples. Em fevereiro, a Fundação disponibilizou em seu canal no YouTube um tutorial sobre como acessar o documento no AUTOATENDIMENTO do site e detalhou os campos apresentados no Informe de Rendimentos TELOS.

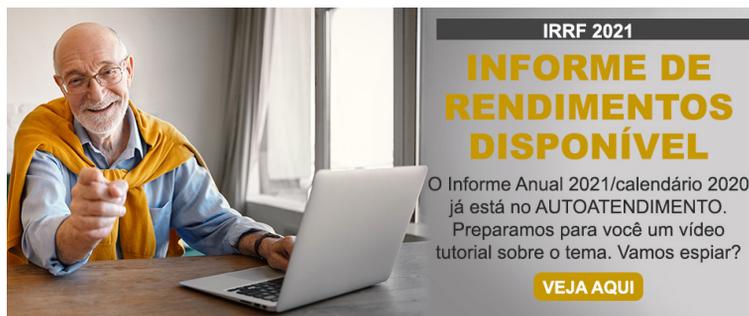
O recurso de vídeos, com conteúdos gravados de forma leve e informal, tem, aos poucos, se tornado mais uma forma de comunicação utilizada pela entidade. Com um bom roteiro, o conteúdo do vídeo digital torna os temas mais atrativos.

O link de acesso ao vídeo foi enviado a Participantes e Assistidos da TELOS por meio de SMS e e-mail.

Visualizado por mais de 5 mil pessoas desde a sua publicação, o recurso audiovisual também está disponível no site, dentro do menu “Conectados Com Você/Vídeos”.

Fique de olho na tela e não deixe de assistir!

O vídeo, de quatro minutos, pode ser acessado [aqui!](#)



Novas patrocinadoras no PCV I

Colaboradores da Claro PAY e Claro NXT Telecomunicações também podem aderir e ter vantagem com o Plano de Previdência da Fundação.

As empresas são as mais novas Patrocinadores do Plano TELOS Contribuição Variável I - PCV I desde a emissão do protocolo pela Superintendência Nacional de Previdência Complementar - Previc, em 23 de março de 2021. Com as adesões, o Plano passa a ter o total de oito empresas que confiam à TELOS a gestão dos recursos de seus colaboradores rumo a uma aposentadoria tranquila.

Isto significa que os colaboradores das duas empresas já podem aproveitar a oportunidade de fazer parte de um fundo de pensão que atua há mais 45 anos no mercado de previdência garantindo a concessão de benefícios por meio da gestão eficaz dos recursos, sempre atento às expectativas e o bem-estar dos seus Participantes e Assistidos.

Sejam bem-vindos!

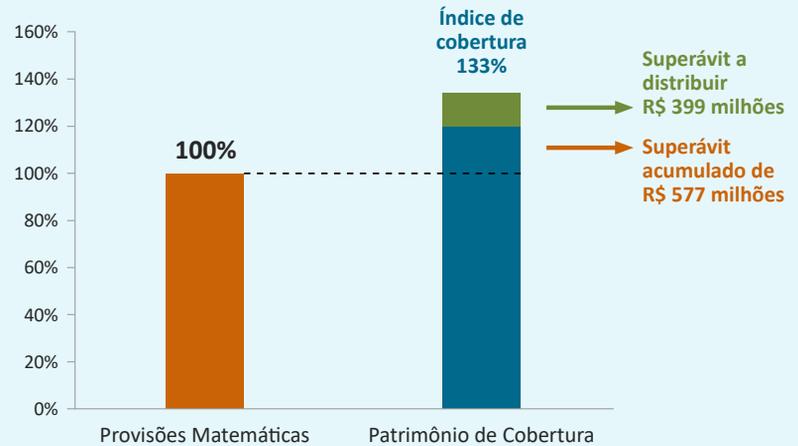
ACESSE OS CONVÊNIOS:

[Claro PAY](#) | [Claro NXT Telecomunicações](#)

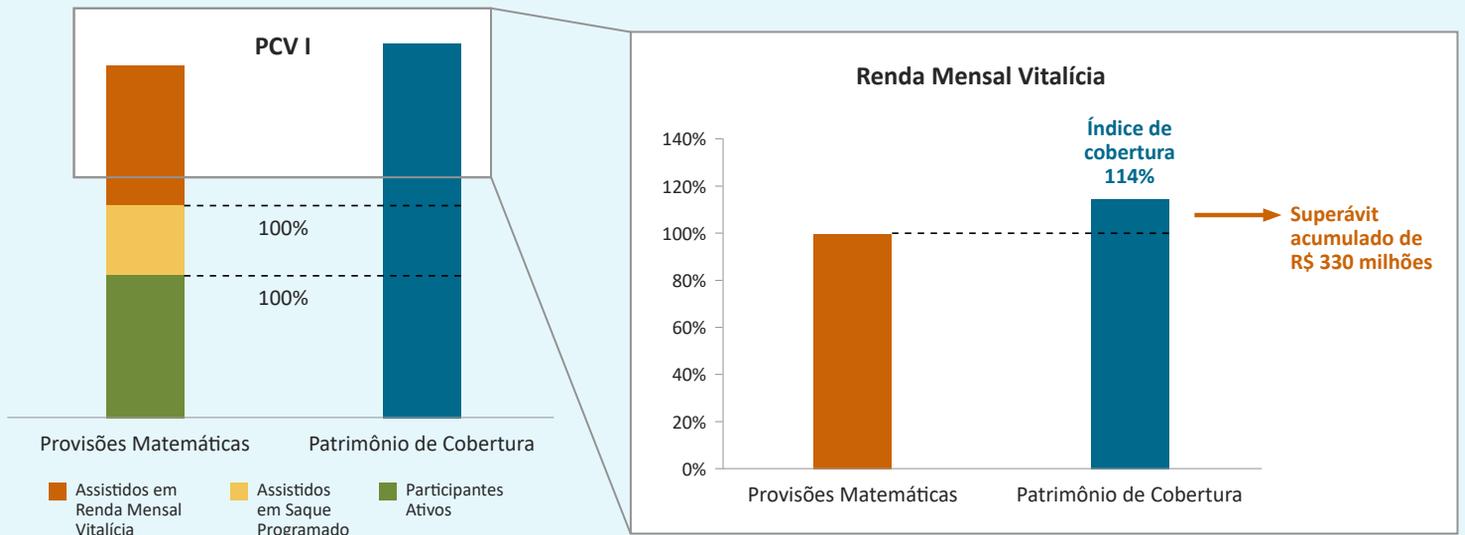
Números em foco

Resultados alcançados demonstram a solidez dos Planos de Benefícios administrados pela TELOS, o que pode significar tranquilidade em relação ao pagamento de benefícios atuais e futuros.

Plano de Benefício Definido



Plano TELOS Contribuição Variável I



Base de dados - março 2021

Dia do Aposentado de 2021 vira semana comemorativa cheia de “lives”

De 26 a 29 de janeiro, a Associação Brasileira das Entidades Fechadas de Previdência Complementar (Abrapp) e o Sindicato Nacional das Entidades Fechadas de Previdência Complementar (Sindapp) comemoraram a Semana do Aposentado. A ideia foi estender as celebrações do Dia do Aposentado, 24 de janeiro, aproveitando o uso cada vez mais frequente das novas tecnologias para oferecer mais informações. A TELOS esteve presente nas atividades, todas feitas, pela primeira vez, 100% de forma virtual, na homenagem a Helio Manoel dos Santos Filho que representou todos os Assistedos da Fundação.

Aposentado pelo Plano de Benefício Definido da TELOS há mais de vinte anos, Helio Manoel agradeceu o convite para participar do evento que homenageou todos os aposentados (a indicação foi feita em parceria com a ASASTEL – Associação dos Participantes e Assistedos da TELOS) e, em vídeo enviado à cerimônia, reforçou a

importância do planejamento para a aposentadoria.

“No passado eu tive a oportunidade de me planejar e hoje estou desfrutando de uma aposentadoria muito tranquila, podendo me dedicar a minha família, meus amigos e ter um convívio bastante saudável com todos, inclusive meus ex-colegas de trabalho”, declarou na mensagem gravada para o evento.

Helio ainda recebeu um diploma da Abrapp em reconhecimento à sua história e confiança no sistema de previdência complementar.

A semana do aposentado contou com “lives” diárias, que abordaram cuidados com a saúde, bem-estar, empreendedorismo sênior e superação. Todos os vídeos estão disponíveis no [canal da Abrapp do YouTube](#). Se perdeu, não deixe de assistir!



Instrução Normativa Previc nº 34/2020 entra em vigor

Desde 1º de março está em vigor a Instrução Normativa 34 da Superintendência Nacional de Previdência Complementar – Previc de 28 de outubro de 2020, que regulamenta as Leis 9.613/1998 e 13.260/2016. O objetivo da Instrução é evitar que fundos de pensão como a TELOS sejam usados para lavar dinheiro, ocultar patrimônio ou servir de financiamento ao terrorismo.

NO AMBIENTE TELOS

Na Fundação, a prática da gestão de risco, já sinalizava ações que

atendiam variadas recomendações da norma vigente.

CRIAÇÃO DA POLÍTICA

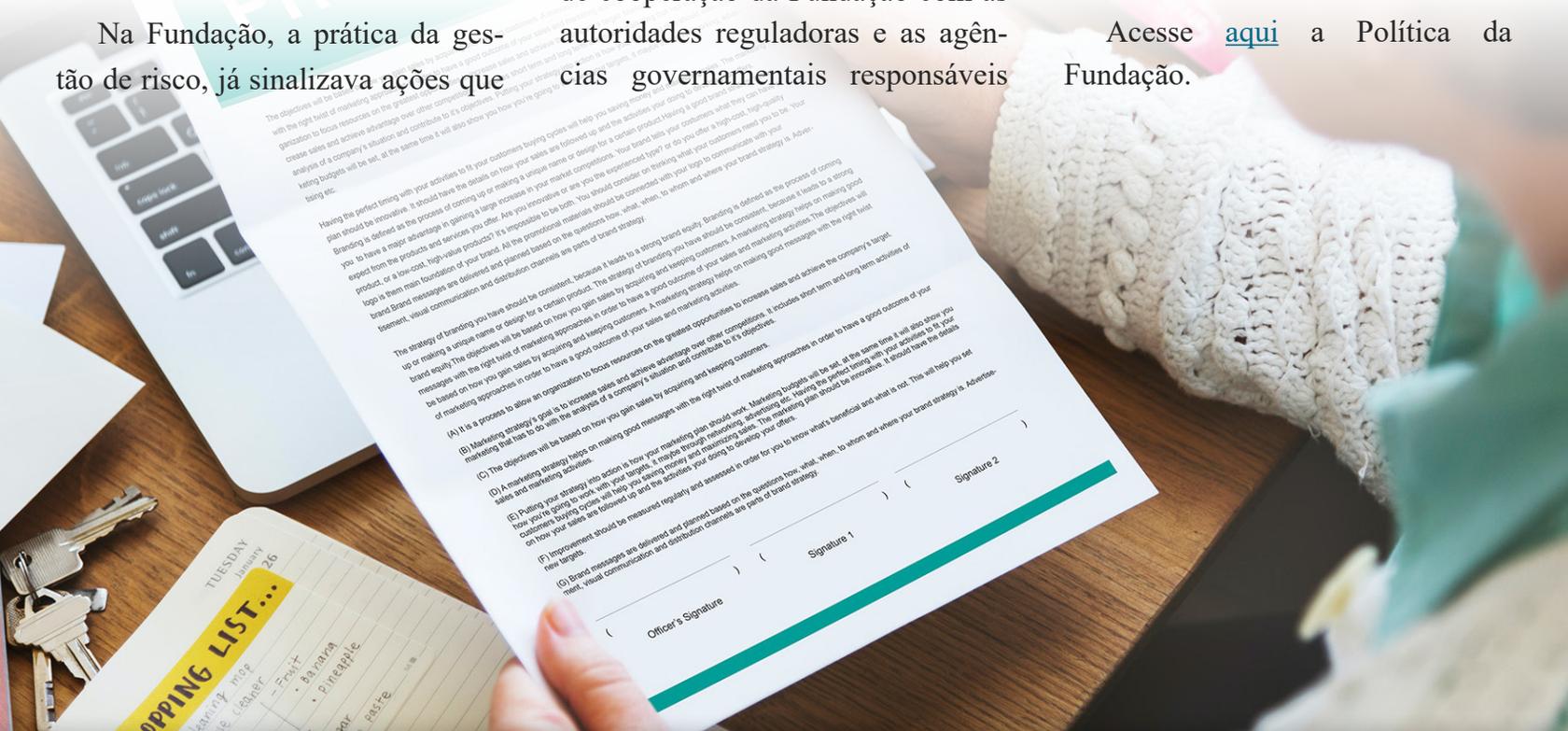
A TELOS reforçou a governança e criou a Política de Prevenção à Lavagem de Dinheiro e Combate ao Financiamento do Terrorismo.

A Política, dentre outros fins, visa proteger a TELOS contra qualquer envolvimento, por menor que seja, em atividade criminosa desta natureza, bem como reafirmar a política de cooperação da Fundação com as autoridades reguladoras e as agências governamentais responsáveis

pelo combate à lavagem de dinheiro e ao financiamento de atividades terroristas.

A Política é parte integrante do certificado Sistema de Gestão da Qualidade TELOS - SGQ. O documento foi divulgado, aos Colaboradores da Fundação por meio da rede corporativa interna (intranet) e aos Participantes, Assistidos, Patrocinadores e prestadores de serviços, em canal específico do site dentro do menu “A TELOS”.

Acesse [aquí](#) a Política da Fundação.



Mulheres em ação na sua previdência

Webinar foi delas para elas!



No mês de março, dedicado às mulheres, a TELOS celebrou com o webinar “MULHERES EM AÇÃO NA SUA PREVIDÊNCIA”, realizado na tarde do dia 23 de março. Juntas as líderes que atuam na Fundação, contribuindo para segurança da aposentadoria dos Participantes e Assistidos, espalharam inspiração ao compartilhar histórias, carreiras e trajetórias como profissional, mãe, avó, filha e esposa que são.

Andréa Pittigliani, diretora financeira; Patrícia Rousselet, gerente de benefícios; Priscila Maia, gerente jurídica, e Thaís Mendonça, gerente de relacionamento integraram o webinar repleto de curiosidades sobre o importante papel das mulheres na sociedade e na Fundação. Mostraram as suas respectivas responsabilidades, funções e estatística, por gênero, de cada uma das respectivas equipes compartilhando educação financeira e previdenciária.

As gestoras TELOS mostraram que a liderança é desenvolvida por meio de preparo e dedicação, sem esquecer do entorno que faz a entidade evoluir e conquistar melhorias nos processos. Na Fundação, mais da metade dos colaboradores, 55%, são mulheres que conhecem seus potenciais empregados nas atividades desenvolvidas. Ao fim do evento uma surpresa: a homenagem realizada em comemoração ao dia 8 de março mostrando que lugar de

mulher é onde ela quiser! Afinal, mulher é o sexo ágil.

Na TELOS, quando as pessoas dizem “Tinha que ser Mulher” é porque tem MESMO! Aqui elas são mais da metade e ainda podem ser muito mais. Para isso a Fundação tem ações efetivas que trabalham igualdade, representatividade e liderança feminina. Justamente porque ninguém faria tão bem feito, quanto elas!

No Webinar os Participantes e Assistidos conheceram as mulheres que movem a TELOS e também o mercado previdenciário.



O evento realizado faz parte do Programa de Educação Financeira e Previdenciária da TELOS e está disponível no canal YouTube da Fundação.

Clique [aqui](#) para saber mais sobre o tema!

O QUE ELAS PENSAM



76% DAS MULHERES DO MUNDO TEM APOSENTADORIA COMO PRIORIDADE NOS INVESTIMENTOS

PRETENDEM SE APOSENTAR AOS

60



73% ACREDITAM QUE A VIDA FINANCEIRA SERÁ MELHOR OU IGUAL



46% ACREDITAM QUE SUAS DESPESAS AUMENTARÃO

ELAS CONTAM COM ESTAS PRINCIPAIS RENDAS NA APOSENTADORIA



50%

INSS



21%

SALÁRIO



14%

INVESTIMENTOS



7%

APOSENTADORIA COMPLEMENTAR

Fonte: UBS Investor Watch

PARTICIPAÇÃO DAS MULHERES NO MUNDO DOS INVESTIMENTOS

SALTARAM DE **388 mil** EM 2019
PARA **825 mil** EM 2020



50% dos investidores POUPANÇA



32% dos investidores TESOURO DIRETO

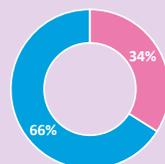


26% dos investidores B3

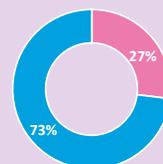
Fonte: organização FEDELITY, Valor Investe

PREVIDÊNCIA COMPLEMENTAR PRIVADA

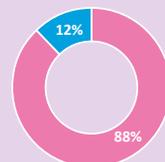
PARTICIPANTES



APOSENTADAS



PENSIONISTAS



Apesar de ainda ser inferior aos homens, o percentual de participação do sexo feminino nos planos de benefícios vem aumentando nos últimos anos.

● Feminino ● Masculino

Fonte: Boletim Estatístico da Previdência Social



Março Azul-Marinho: PREVINA-SE!

■ Apesar da pandemia de Covid-19 concentrar a atenção de todos, as demais doenças infelizmente continuam se manifestando. Logo, é preciso se cuidar. No último mês, a Sociedade Brasileira de Endoscopia Digestiva (Sobed), a Associação Médica Brasileira (AMB), o Conselho Federal de Medicina (CFM) e mais nove sociedades de especialidades médicas lançaram a campanha Março Azul. O objetivo da iniciativa foi conscientizar a população sobre o câncer colorretal.

A doença atinge 40 mil pessoas por ano, dividindo-se igualmente

entre homens e mulheres, [de acordo com o Instituto Nacional do Câncer \(Inca\)](#). Todo ano são registradas 20 mil mortes por esta neoplasia – o que, excluindo variantes de pele, a torna a segunda mais comum tanto entre eles (depois do de próstata) e elas (após o de mama).

Ainda segundo o Inca, o câncer colorretal, que também é chamado de câncer de intestino, é tratável e, na maioria dos casos, curável – se detectado precocemente. Hoje, 85% dos casos são detectados já na fase avançada, mais difícil de ser tratada. Grande parte desses tumores começa

em pólipos, que são lesões benignas que podem crescer na parede interna do intestino grosso.

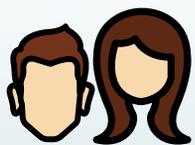
Os sintomas mais frequentes são presença de sangue nas fezes, dor abdominal, anemia, perda de peso e mudança de hábito intestinal. Muitas vezes, esses sintomas não são diretamente ligados ao câncer, mas é importante consultar um especialista caso persistam – principalmente se a pessoa tiver mais de 50 anos, a partir de quando os casos são mais frequentes.

Se o diagnóstico confirmar a doença, em geral, recomenda-se uma cirurgia para retirar o pedaço do intestino que foi afetado. Há casos, porém, que incluem radio e quimioterapia – a decisão é tomada pelo médico de acordo com tamanho e localização do tumor, além, claro do histórico do paciente.

COMO EVITAR

Um dos objetivos da campanha Março Azul é conscientizar a população sobre a necessidade de procurar um médico assim que a pessoa perceber a persistência dos sintomas, pois o diagnóstico precoce é fundamental para a cura. Outro é mostrar que a doença é evitável quando a pessoa tem um estilo de vida saudável. Além de exercícios, uma alimentação rica em fibras, presente em frutas, verduras, legumes e cereais, por exemplo, ajuda a prevenir o surgimento da neoplasia. Outra recomendação é reduzir o consumo de carne vermelha, açúcares e alimentos ultraprocessados.

Com esses cuidados, aumentam as chances de tudo ficar azul!



40 mil
pessoas atingidas
por ano



20 mil
mortes por ano

Papo de cozinha

BOLO DE BANANA FIT

Opção saudável para variar o lanche da tarde e proporcionar energia

INGREDIENTES

- 3 ovos
-
- 3 bananas pratas ou d'água (de preferência bem maduras)
-
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
-
- 100g de farinha de aveia peneirada
-
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo
-
- 1 colher de chá de fermento
-
- 50g de granola
-
- 50g de passas
-
- 2 bananas picadas em rodela
-

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador os ovos, as bananas pratas ou d'água, o óleo de coco, a farinha de aveia peneirada e o açúcar mascavo. Em seguida, coloque a massa em um recipiente e misture com uma colher de chá de fermento. Despeje a massa em uma forma de 20 centímetros e coloque as bananas picadas, a granola e as passas. Leve ao forno preaquecido por 10 minutos e asse por 25 a 30 minutos em temperatura média de 220 graus.

*Receita enviada por Andressa Braga –
Participante ATIVO PCV I*



Participantes e Assistentes da TELOS enviem a sua receita e a imagem para cat@telos.org.br colocando o nome da receita no título do e-mail e matrícula. Nós todos gostamos de obter novas receitas. Portanto, sinta-se livre para compartilhar suas melhores receitas com a TELOS!

Desafio Educacional

Descubra a palavra certa

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

1. Disponível no site da TELOS e enviado para a Previc, o importante documento apresenta, de forma transparente, os resultados dos Planos de Benefícios ao fim de cada exercício. Trata-se das Demonstrações ...
2. Resultados representam o comportamento da economia do país e está presente na aba Investimentos: Indicadores ...
3. A renovação do empréstimo TELOS adquirido no prazo de 18 meses é permitida após ... prestações pagas.
4. Atualmente o Plano TELOS Contribuição Variável I – PCV I possui quantos fundos de renda fixa baixo risco?

1. CONTÁBEIS; 2. ECONÔMICOS; 3. QUATRO; 4. DOIS

As respostas do Desafio Educacional estão nos diversos conteúdos do site e são 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 16 - nº 61
 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