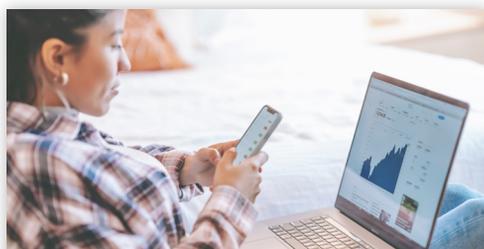


TELOS

Novidades no atendimento por WhatsApp

pág 2



INVESTIMENTOS

Como a Selic impacta seus investimentos

pág 4



PROTAGONISTA DA NOSSA HISTÓRIA

Luiz Carlos Oliveira Cruz, aposentado do PCV I

pág 6



SAÚDE E BEM-ESTAR

Entrevista com Dr. Marcelo Holanda - Vida após vacina e a saúde mental

pág 17

TELOS:

Proposta de mudança do índice de reajuste dos benefícios

pág 3

PREVIDÊNCIA:

Papel dos Conselheiros nas EFPCs

pág 12

EDUCAÇÃO FINANCEIRA E PREVIDENCIÁRIA:

Podcast TELOS #4 - Vou me aposentar, e agora?

pág 9

TELOS:

Palestras virtuais sobre previdência privada na Claro

pág 14

TELOS:

Conheça o APP da TELOS

pág 10

SAÚDE E BEM-ESTAR:

Responsabilidade Ambiental

pág 20



Novidades no atendimento por WhatsApp

■ O requerimento do benefício de aposentadoria, com envio dos documentos e formulários, é o destaque das novas facilidades do WhatsApp da TELOS. O canal de atendimento também permite, desde o início de julho, amortizar e liquidar empréstimos contraídos com a Fundação, além de recuperar senha URA de utilização dos serviços disponíveis no Autoatendimento do site e no app TELOS.

Com essas novas possibilidades, a Fundação se aproxima ainda mais de Participantes e Assistidos,

facilitando a comunicação por intermédio de uma tecnologia que está ao alcance de todos. Somente em junho 2021 foram realizados 245 atendimentos pelo WhatsApp TELOS.

O atendimento por meio do canal de mensagens instantâneas é simples. Usando o aplicativo, se conecte ao número **(21) 97436-0512** de um número celular cadastrado

na TELOS e digite a opção do serviço que necessita atendimento.

O atendimento por meio do WhatsApp está disponível de segunda a sexta-feira, das 8h às 17h. Anote o número na agenda do celular e entre em contato sempre que necessitar dos serviços listados.

CONTEÚDOS DO WHATSAPP TELOS

Senha URA

Extrato de Contas PCV I

Requerimento de Aposentadoria PCV I

Contracheque de Aposentadoria ou Pensão

Recadastramento Pensionista PBD

Adesão ao Plano de Saúde Bradesco PBD

Empréstimo Simples

Informe de Rendimentos Anual



A TODO MOMENTO

Orientações sobre Serviços e Benefícios?

Contate:

cat@telos.org.br

(21) 2121-6900

0800-9706900

Proposta de mudança do índice de reajuste dos benefícios

■ No dia 8 de julho de 2021, a TELOS divulgou em seus canais de comunicação a proposta de mudança do índice de preços de reajuste dos benefícios do atual Índice Geral de Preços - Disponibilidade Interna (IGP-DI) pelo Índice de Preços ao Consumidor Amplo (IPCA), de acordo com a Resolução CNPC nº 40/2021, pelo Plano de Benefício Definido - PBD e para o Plano de Contribuição Variável I - PCV I.

Os estudos técnicos da Fundação, em conjunto com as propostas de alterações regulamentares com base no inciso II do art. 65º do Regulamento do PBD e no inciso XXVI do art. 3º do Regulamento do PCV I, serão apresentados ao Conselho Deliberativo no prazo de 180 dias a contar da data da divulgação oficial da proposta. Se aprovadas, as alterações dos Regulamentos dos Planos

de Benefícios seguem para a análise da Superintendência Nacional de Previdência Complementar – Previc. De posse da avaliação do órgão, seu retorno será divulgado nos canais digitais da Fundação, dando ampla transparência ao processo.

A TELOS elaborou uma [página exclusiva](#), com diversos conteúdos, em seu site visando auxiliar o entendimento dos Participantes e Assistidos dos Planos de Benefícios administrados pela Fundação em relação a proposta de alteração do índice de preços utilizado no reajuste dos benefícios.



Como a Selic impacta seus investimentos

■ O Comitê de Política Monetária (Copom) se reúne a cada 45 dias para definir a taxa básica de juros da economia do Brasil, a Selic. Economistas, investidores, comerciantes e analistas, entre outros, ficam à espera dessa decisão, que afeta diretamente o custo do crédito para as empresas e os consumidores e tem consequências também sobre os investimentos. Isto porque a manutenção, a queda ou o aumento da Selic serve de referência para todos os outros índices de juros praticados no país.

Recentemente, o Copom interrompeu o ciclo de queda da taxa e

optou por aumentar a Selic, que saiu de um patamar de 2% e chegou a 4,25%, em junho. A elevação já era esperada pelo mercado devido, principalmente, à escalada inflacionária.

A Selic é uma taxa atrelada aos títulos públicos, visando manter a estabilidade de preços no país. Ou seja, se a inflação está em curva ascendente, como agora, o Copom pode elevar a Selic, procurando desacelerar o aumento dos preços. Em outro cenário, a Selic pode ser reduzida para estimular a atividade econômica.

No mundo inteiro, a taxa básica

de juros tem impacto na economia interna e, no Brasil, isso é ainda mais forte devido ao legado de anos de inflação extremamente alta.

Como a Selic é referência para as taxas de rendimento de vários investimentos, seu aumento ou sua redução influencia o resultado de vários fundos, especialmente na parcela pós-fixada, como alguns títulos públicos do Tesouro Direto, a caderneta de poupança e outros papéis de renda fixa atrelados ao CDI.

Os investimentos em previdência complementar, como é o caso da TELOS, possuem horizonte de

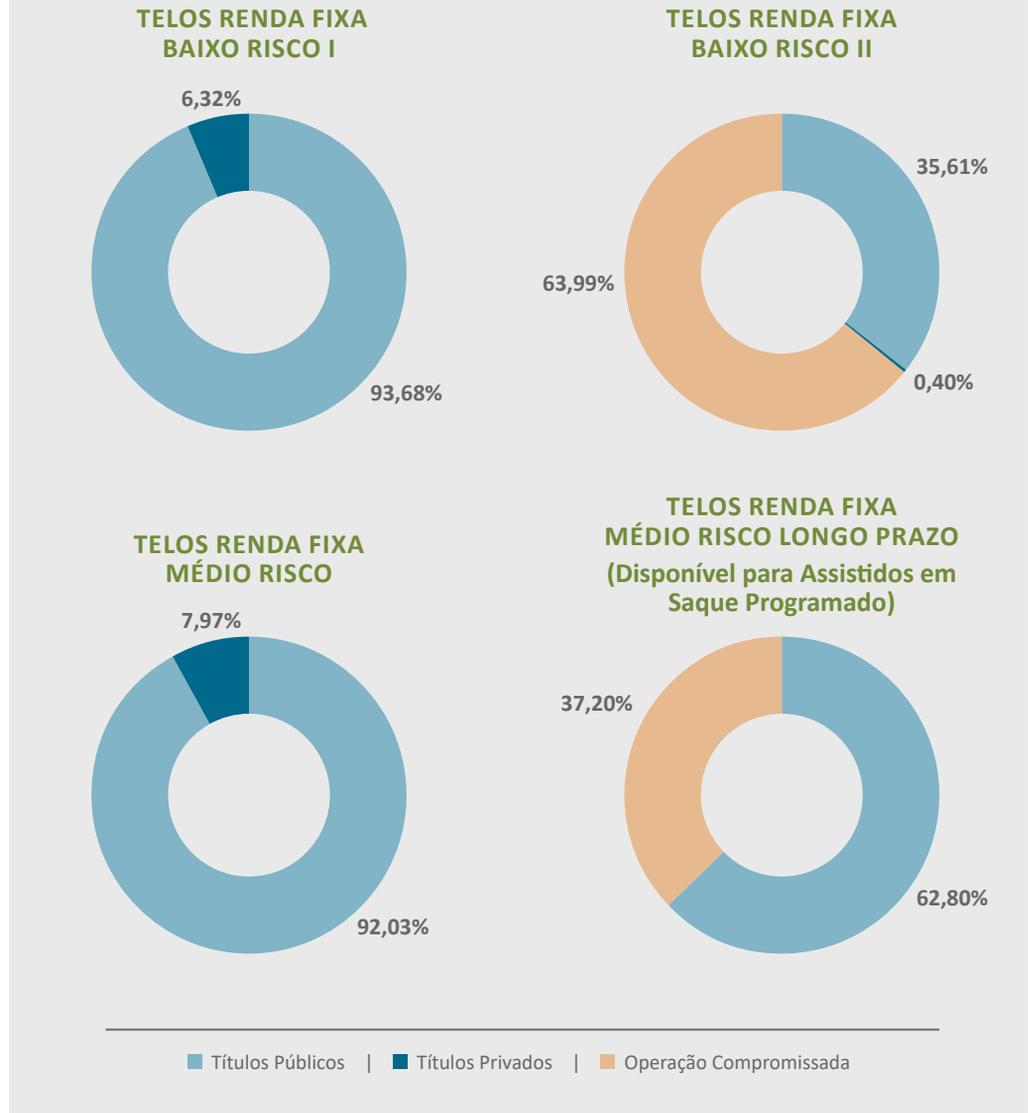


longo prazo. Portanto, oscilações momentâneas e passageiras não devem ser determinantes na hora de avaliar e definir estratégias. A escolha do perfil de investimentos realizada por Participantes e Assistidos em Saque Programado do Plano TELOS Contribuição Variável I – PCV I tem que ser precedida de uma análise do comportamento e da tolerância ao risco, de expectativas, metas, necessidades, momento de vida e situação financeira. Ou seja, não adianta correr riscos acima da capacidade de tolerância e não conseguir dormir tranquilo ou aplicar em investimentos mais tradicionais e com baixo nível de risco que podem ter retorno reduzido em relação ao esperado.

Desse modo, mais do que olhar o que está ou não acontecendo com a Selic, o importante é se conhecer e ter consistência e coerência em suas escolhas. Vale lembrar, inclusive, que os ativos vinculados à Selic são uma parte da exposição dos fundos da TELOS que, de acordo com nossa Política de Investimentos, podem conter, por exemplo, títulos indexados à inflação e ações.

É possível acompanhar o rendimento dos fundos na aba do site [Investimentos/Informativo Mensal](#).

ALOCÇÃO DOS FUNDOS DE RENDA FIXA OFERECIDOS NO PCV I



A TELOS oferece um portal de Educação Financeira e Previdenciária que traz informações e cursos sobre o mercado de renda fixa, entre outros. Não deixe de acessar para aprender mais sobre esse tipo de investimento e saber melhor como aplicar seus recursos.

Com a palavra, LUIZ CARLOS OLIVEIRA CRUZ, aposentado do PCV I

■ Esta edição apresenta a história de Luiz Carlos Oliveira Cruz, que trabalhou na Embratel de 1971 a 2005. Nascido no bairro de Engenho de Dentro, no Rio de Janeiro, em 1952, trilhou seu caminho profissional dando vários passos vestindo a camisa azul da Embratel. De Auxiliar Administrativo a Gerente da Área Comercial, Cruz aprendeu muito com sua peculiar dedicação às tarefas realizadas.

No time da empresa, fez muitos amigos e, com seu talento de escritor, conquistou o primeiro lugar do concurso interno *Faço Parte Desta História*, na categoria conto e poesia, e ganhou um desktop como prêmio.

Aqui ele revela um pouco da sua vida como profissional, pai de família, avô, aposentado, apaixonado por fotografia, maratonista, escritor, *youtuber* e voluntário dedicado ao bem-estar de animais abandonados. Suas ações são repletas de amor e

olhar ao próximo utilizando até as cordas do violão.

No meio da pandemia, Cruz começou a levar alegria a seus amigos. Uma única música tocada ao violão virou mais de 300, todas pedidas e aclamadas pelos amigos.

A CAMISA AZUL EMBRATTEL

Nascido no bairro do Engenho de Dentro, permaneceu no Rio de Janeiro até seus pais serem transferidos para o Espírito Santo e depois Brasília. Com o falecimento do seu pai em 1998 e de sua irmã, em 2017, sua mãe retornou ao Rio e hoje é sua vizinha.

Sua linha do tempo na Embratel começou a ser desenhada no dia 4 de outubro de 1971. Aos 19 anos, Cruz fez prova de datilografia em um Maracanã lotado e, ao conseguir realizar a missão de datilografar a 180 toques por minuto, entrou na empresa como Auxiliar Administrativo.

“Ali estava. Grande empresa, muito a aprender. Ainda hoje me



lembro do orgulho da minha mãe, atualmente com 96 anos, quando dizia ‘meu filho trabalha na Embratel’”, lembra Cruz.

“Fui então parar na área Nordeste, sigla DENE, sob a chefia do general Ícaro Garcia. Ali conheci os engenheiros João Celso, Romero e Rusty e os também auxiliares administrativos Bira, Aragão, Jose Luís, Ruy Quaresma, entre outros. Eu era o LCOC, com uma cruz (+) no centro da letra O, em alusão ao meu nome de guerra, pois a máquina de escrever permitia estas modernidades, e com o tempo passei a ser apenas o Cruz.

Fazíamos o trabalho administrativo-burocrático. Digitar, expedir e arquivar memorandos, atender ao telefone, datilografar outros papéis, providenciar cópias, traduzir os garranchos dos engenheiros na elaboração de memorandos, minutas ou cartas, dentre outras tarefas típicas”.

Hoje Cruz ainda troca conversas com Bira, amigo e afilhado, que foi para a Auditoria, e com o engenheiro João Celso.

“O João Celso é um grande poeta e amigo, que virou advogado, escreveu vários livros (inclusive acabei de receber o seu último – Lembranças, Lambanças e Quixotadas) e partiu para outros desafios. Inclusive tenho uma pequena participação em um dos livros (Memórias de Nossas Vidas na Embratel), no qual ele resolveu mostrar nossa história, junto com outros colegas”.

E assim a carreira foi seguindo. Com a camisa azul da Embratel, Cruz passou no concurso interno para ajudante administrativo e foi parar no Centro de Processamento de Dados.

“Ali me encantei com as máquinas: o IBM 360, cheio de lampadinhas, com uma memória monstruosa, mas menor do que qualquer laptop de hoje, na época, o grande desafio. Aprendi a operar o grande

e desafiador IBM e, antes de ser operador oficial dos computadores, me interessei pela programação dos mesmos, aqueles cartões perfurados, pré-históricos. A IBM 029 os lia e os formulários de papel quadriculado onde colocava os comandos com a minha, modéstia à parte, bonita caligrafia, pois além do curso de datilografia, eu era ‘formado’ em caligrafia. Queria ser fotógrafo, arquiteto e biólogo. Passei para a faculdade de Engenharia, me formei em Administração e virei Analista de Sistemas. Assim é a vida”.

Na área de Tecnologia da Informação, Cruz aprendeu muito e delineou sua vida profissional trabalhando como analista de sistemas durante muitos anos.

“Depois de anos na área de TI, trabalhei na equipe de Manutenção de Sistemas por muito tempo e ali conheci também pessoas de todos os quilates e um companheirismo do pessoal da manutenção”.

Já no final da sua era na Embratel, Cruz passou de Analista de Sistemas a Gerente de Contas, na Área Comercial.

“Aprendi muito na Lojinha da Sede, onde fiz amigos, assim como no outro lado da corda, com os clientes. Com alguns deles até hoje ainda tomo um chope ou corro uma meia maratona. Convivi com pessoal da

Engenharia Comercial e fiquei impressionado com a capacidade deles para elaborar projetos, quando demonstravam sempre conhecimento e capacidade técnica nas discussões junto aos clientes. Dizia eu a eles que eram a nata da nossa área comercial”.

O PRIMEIRO LUGAR DE CONTO E POESIA

Em 1996, Cruz ganhou um desktop com a conquista do primeiro lugar no concurso interno da Embratel *Faço Parte Desta História*, na categoria Conto e Poesia.

“Talvez, por isso, continue escrevendo bobagens até hoje. Foi um texto que escrevi, onde mostrava o dia-a-dia dos auxiliares administrativos e particularmente no meu caso, a luta para trabalhar de dia e estudar à noite. Uma crônica, modéstia à parte, muito engraçada”, relata Cruz, com entusiasmo.

A VIDA AO LONGO DOS ANOS

“Continuaram os estudos, os cursos, as fotografias, as escritas, as corridas, a viola e o futebol no Helênico Atlético Clube, todas as segundas-feiras, e nos eventuais campeonatos internos da Embratel, onde fazíamos parte do Cascvalho, um horroroso genérico time do Centro de Processamento de Dados. A coluna dorsal acabou com o futebol de campo e depois com o futsal e agora, aos

68, uma hérnia de disco quer acabar com as corridas de rua”.

Enfim, após 34 anos vestindo a camisa azul da Embratel, chegou a sua vez de encerrar a trajetória profissional.

“Encerrei a etapa na casa a que me dediquei bastante e onde aprendi muito do que sei pela trajetória de estagiário, datilógrafo, operador IBM, programador, analista de sistemas e gerente da área comercial”.

MUITO TRABALHO APÓS A APOSENTADORIA

Após a aposentadoria, Cruz percebeu que não tinha tempo para nada. *“Com duas casas para cuidar (herdei uma mãe com 96 anos), violão, bichos, gramas, jardins, corridas de rua, bicicleta, praia, viagens, não me sobra tempo para mais nada, o que me faz muito feliz”.*

Cruz é integrante da família TELOS. *“A TELOS cada vez mais se destaca neste cenário, graças à responsabilidade e à competência com que são administrados os ativos financeiros e o patrimônio de milhares de pessoas, entre Participantes Ativos, Aposentados, Pensionistas e dependentes, o que nos garante uma tranquilidade quando chega a fase final de carreira”, diz.*

“Hoje faço parte da equipe de maratonistas da ASASTEL, corro as meias-maratonas, mas não sei até quando, ou melhor, sei que é até quando a hérnia de disco deixar. Continuo tocando um violão, publico algumas crônicas eventualmente no Jornal da ASASTEL e nas caixas de e-mails de alguns amigos, para os quais mando tanto crônicas tendenciosas a favor do Fluzão, time do coração, quanto sobre as aventuras em que me meto nas viagens pelo Brasil afora”.

“Com a pandemia, mandei uma música mal cantada e mal tocada no violão para um amigo, que pediu outra, repassou para outro, a brincadeira cresceu e hoje tenho um canal (Cruz Violão) no YouTube, com 115 inscritos e mais de 300 músicas (mal) executadas, todas pedidas por amigos que fazem parte dessa brincadeira. Alguns, como são meus amigos, até dizem que gostam”.

Como hobby, Cruz se dedica a um trabalho voluntário em uma ONG muito séria, que cuida de animais abandonados no Rio de Janeiro, a Focinhos de Luz. No local, segundo Cruz, apesar da super lotação causada pelo abandono, os animais são extremamente bem tratados.

“Me sinto muito bem fazendo parte também dessa estória, e também continuo fotografando os caminhos e escrevendo os relatórios de viagens, para reviajar eventualmente”.

A FAMÍLIA CRUZ

Hoje, Cruz, aposentado pelo Plano TELOS Contribuição Variável I – PCV I, vive plenamente o presente ao lado de sua companheira, Célia, em Vargem Grande, Zona Oeste do Rio.

O filho Victor seguiu a tendência do pai e atua na área de Tecnologia da Informação. *“Só que melhor que o pai (o que não foi muito difícil). Vive em reuniões na Europa, EUA, etc., o que me dá muito orgulho, apesar de sempre dizer a ele que precisaria levar um analista de sistemas mais experiente com ele para que não cometa erros nos projetos. Um dia, quem sabe, esse papo cola”.*

“Me tornei avô da Alice, vovô de primeira viagem, em 9 de janeiro de 2013, e tenho a Célia, uma companheira excelente há uns 25 anos. Foi ela quem projetou a casa que construímos em um terreno em Vargem Grande para onde nos mudamos em 2017. Me considero um cara extremamente feliz”, finaliza Cruz.

PODCAST TELOS #4

Vou me aposentar, e agora?

■ O 4º episódio do Podcast TELOS apresenta o tema aposentadoria. O objetivo é fornecer detalhes sobre o processo de forma atrativa e explicativa. No áudio, são conhecidos os principais tópicos do do Plano TELOS Contribuição Variável I – PCV I para que a virada da nova etapa de vida seja realizada com a clareza da escolha do caminho certo.

Disponível no banner em destaque do site e na aba Conectados com Você, o podcast *Vou me aposentar, e agora?*, destaca as condições

necessárias para requerer a aposentadoria, suas formas de recebimento e os documentos necessários para a solicitação.

Com a publicação do novo episódio do canal podcast, integrante do Programa de Educação Financeira e Previdenciária da entidade, a TELOS sobe mais um degrau na busca por levar instrução na medida certa.

“Conhecer o plano de aposentadoria do qual faz parte torna todos mais conscientes na hora de realizar essa importante escolha”,

afirma Thaís Mendonça, gerente de Relacionamento TELOS.

“Os temas presentes nos podcasts TELOS visam levar informação já, inclusive, disponível em outros canais de comunicação de forma envolvente e rápida. Estamos trazendo novas experiências para Ativos e Assistidos com a escuta dos áudios, que pode ser compartilhada com outras pessoas”, finaliza Thaís.

Os podcasts podem ser ouvidos a qualquer hora, estando disponíveis no site da TELOS e em plataformas como Spotify, Apple Podcasts, Breaker, Castbox, Google Podcasts, Overcast, Pocket Casts, RadioPublic e Stitcher.

Já deu uma conferida? Clique [aqui](#) para acessar.



Conheça o APP da TELOS

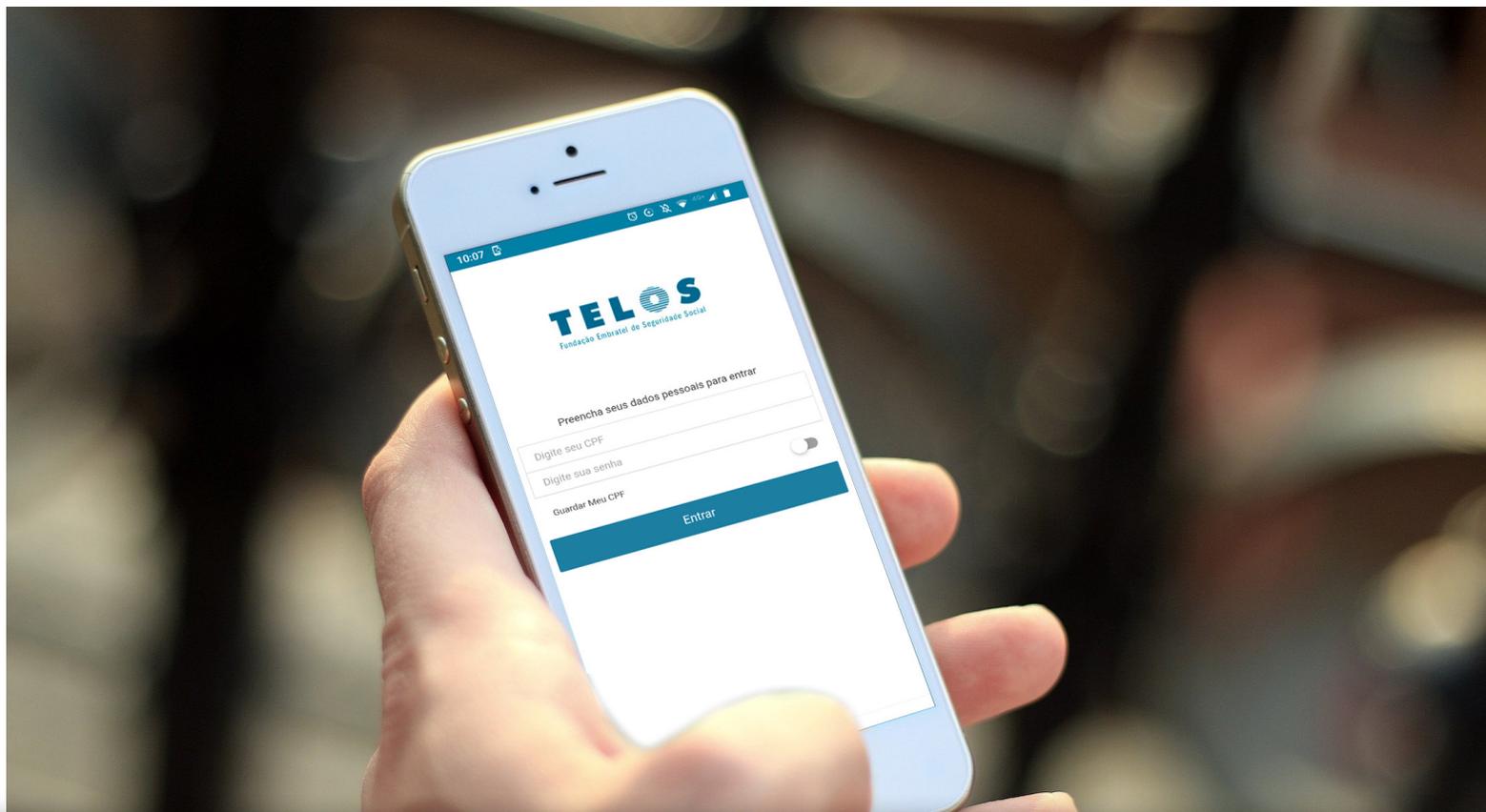
■ Já baixou o aplicativo da TELOS no celular? Disponível para celulares e tablets Android e IOS, o app, gratuito e moderno, permite consultar dados cadastrais e informações sobre o planejamento de aposentadoria, facilitando o acesso dos usuários a tudo o que envolve seu plano de previdência complementar na TELOS. A entrada no app requer apenas a mesma senha do Autoatendimento do site TELOS e CPF.

O aplicativo pode ser baixado nas lojas de aplicativos da Apple (AppStore) e Android (Play Store). Basta procurar por Fundação Telos. São apenas 9 MB, logo

não ocupa espaço no telefone e deixa tudo o que você precisa saber sobre seu futuro na palma de sua mão. A habilitação de biometria também está presente no aplicativo.

Veja, no quadro ao lado, os conteúdos atuais por categoria de Participante dos Planos administrados pela TELOS: Plano TELOS Contribuição Variável I – PCV I e Plano de Benefício Definido – PBD.

Clique [aqui](#) e conheça o tutorial para acesso ao aplicativo. Baixe agora e tenha sempre a TELOS a seu lado, de qualquer lugar, a qualquer hora do dia!



PLANO TELOS CONTRIBUIÇÃO VARIÁVEL I – PCV I

ATIVO	
Menu	
☑ Dados Cadastrais - visualiza	>
☑ Extrato de Contas	>
☑ Saldo de Contas	>
☑ Empréstimos	^
Documentos de Concessão	>
Consulta	>
Simulação/Solicitação	>
☑ Simulação de Resgate	>
☑ Simulação de Benefício	^
RMV	>
Saque Programado	>
RMV e Saque Programado	>
☑ Fale Conosco	>

AUTOPATROCINADO	
Menu	
☑ Dados Cadastrais visualiza e edita	>
☑ Extrato de Contas	>
☑ Saldo de Contas	>
☑ Empréstimos	^
Documentos de Concessão	>
Consulta	>
Simulação/Solicitação	>
☑ Simulação de Resgate	>
☑ Simulação de Benefício	^
RMV	>
Saque Programado	>
RMV e Saque Programado	>
☑ Fale Conosco	>

VINCULADO	
Menu	
☑ Dados Cadastrais - visualiza e edita	>
☑ Extrato de Contas	>
☑ Saldo de Contas	>
☑ Simulação de Resgate	>
☑ Simulação de Benefício	^
Benefício de Saque	>
Alteração para RMV	>
Alteração para RMV e Saque Prog.	>
☑ Fale Conosco	>

APOSENTADO - RMV	
Menu	
☑ Dados Cadastrais - visualiza e edita	>
☑ Demonstrativo de Pagamento	>
☑ Empréstimos	^
Documentos de Concessão	>
Consulta	>
Simulação/Solicitação	>
☑ Fale Conosco	>

PENSIONISTA - RMV	
Menu	
☑ Dados Cadastrais - visualiza e edita	>
☑ Demonstrativo de Pagamento	>
☑ Empréstimos	^
Documentos de Concessão	>
Consulta	>
Simulação/Solicitação	>
☑ Fale Conosco	>

APOSENTADO - SAQUE	
Menu	
☑ Dados Cadastrais - visualiza e edita	>
☑ Extrato de Contas	>
☑ Saldo de Contas	>
☑ Demonstrativo de Pagamento	>
☑ Empréstimos	^
Documentos de Concessão	>
Consulta	>
Simulação/Solicitação	>
☑ Simulação de Benefício	^
Benefício de Saque	>
Alteração para RMV	>
Alteração para RMV e SP	>
☑ Fale Conosco	>

PENSIONISTA - SAQUE	
Menu	
☑ Dados Cadastrais - visualiza e edita	>
☑ Extrato de Contas	>
☑ Saldo de Contas	>
☑ Demonstrativo de Pagamento	>
☑ Empréstimos	^
Documentos de Concessão	>
Consulta	>
Simulação/Solicitação	>
☑ Simulação de Benefício	^
Benefício de Saque	>
Alteração para RMV	>
Alteração para RMV e SP	>
☑ Fale Conosco	>

APOSENTADO - SAQUE/RMV	
Menu	
☑ Dados Cadastrais - visualiza e edita	>
☑ Extrato de Contas	>
☑ Saldo de Contas	>
☑ Demonstrativo de Pagamento	>
☑ Empréstimos	^
Documentos de Concessão	>
Consulta	>
Simulação/Solicitação	>
☑ Simulação de Benefício	^
Benefício de Saque	>
☑ Fale Conosco	>

APOSENTADO - SAQUE MIGRADO	
Menu	
☑ Dados Cadastrais - visualiza e edita	>
☑ Extrato de Contas	>
☑ Saldo de Contas	>
☑ Demonstrativo de Pagamento	>
☑ Empréstimos	^
Documentos de Concessão	>
Consulta	>
Simulação/Solicitação	>
☑ Simulação de Benefício	^
Benefício de Saque	>
☑ Fale Conosco	>

PENSIONISTA - SAQUE MIGRADO	
Menu	
☑ Dados Cadastrais - visualiza e edita	>
☑ Extrato de Contas	>
☑ Saldo de Contas	>
☑ Demonstrativo de Pagamento	>
☑ Empréstimos	^
Documentos de Concessão	>
Consulta	>
Simulação/Solicitação	>
☑ Simulação de Benefício	^
Benefício de Saque	>
☑ Fale Conosco	>

PLANO DE BENEFÍCIO DEFINIDO – PB D

ATIVO	
Menu	
☑ Dados Cadastrais - visualiza	>
☑ Empréstimos	>
Documentos de Concessão	>
Consulta	>
Simulação/Solicitação	^
☑ Simulação de Resgate	>
☑ Simulação de Benefício	>
RMV	>
☑ Fale Conosco	>

APOSENTADO	
Menu	
☑ Dados Cadastrais - visualiza e edita	>
☑ Demonstrativo de Pagamento	>
☑ Empréstimos	^
Documentos de Concessão	>
Consulta	>
Simulação/Solicitação	>
☑ Envio de Documentos	^
Anexar Arquivos Termo de Transação	>
Lista de Fotos/Documentos	>
☑ Fale Conosco	>

PENSIONISTA	
Menu	
☑ Dados Cadastrais - visualiza e edita	>
☑ Demonstrativo de Pagamento	>
☑ Empréstimos	^
Documentos de Concessão	>
Consulta	>
Simulação/Solicitação	>
☑ Envio de Documentos	^
Anexar Arquivos Termo de Transação	>
Lista de Fotos/Documentos	>
☑ Fale Conosco	>



Papel dos Conselheiros nas EFPCs

As leis complementares 108 e 109 de 2001 determinam que a estrutura mínima necessária para a administração de uma entidade Fechada de Previdência Complementar (EFPC) é integrada por órgãos estatutários como Conselho Deliberativo, Conselho Fiscal e Diretoria Executiva. Embora a organização e a composição desses órgãos dependam da natureza do patrocinador, seus membros possuem as mesmas

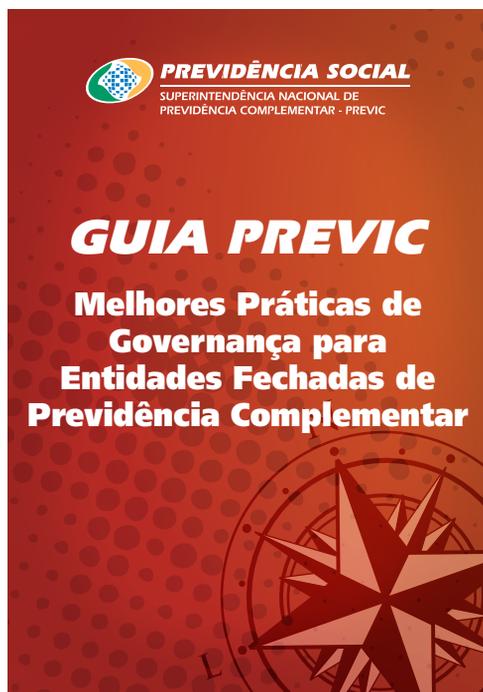
responsabilidades em qualquer situação.

A legislação estabelece que, para ocupar o cargo de conselheiro é necessário atender às seguintes exigências: comprovada experiência no exercício de atividades nas áreas financeira, administrativa, contábil, jurídica, de fiscalização, atuarial ou de auditoria; ausência de condenação criminal transitada em julgado e não ter sofrido penalidade administrativa por infração da legislação da

seguridade social ou como servidor público. Além dos requisitos legais, por Resolução do Conselho Nacional de Previdência Complementar (CNPC) e fiscalização da Superintendência Nacional de Previdência Complementar (Previc), os conselheiros devem ser certificados por instituições reconhecidas pelo órgão supervisor. É determinado o prazo de um ano após a posse para concluir o processo de certificação e se adequarem à norma.

SAIBA COMO É NA TELOS		
	Conselho Deliberativo	Conselho Fiscal
Membros	5 efetivos e 5 suplentes não remunerados, sendo 3 efetivos e seus respectivos suplentes indicados pelo Patrocinador principal, incluindo o Presidente do Conselho e 2 membros efetivos e seus respectivos suplentes eleitos pelos Participantes e Assistidos.	3 efetivos e 3 suplentes não remunerados, sendo 2 efetivos e seus respectivos suplentes indicados pelo Patrocinador principal, incluindo o Presidente do Conselho, e 1 membro efetivo e seu respectivo suplente eleito pelos Participantes e Assistidos.
	3 anos de mandato	3 anos de mandato
Principais Funções	Estabelecer as diretrizes gerais e deliberar: <ul style="list-style-type: none"> alterações de estatuto e regulamento dos Planos de Benefícios; aprovação dos planos anuais de custeio e políticas e diretrizes de investimento; aprovação do orçamento; aprovação do estudo de aderência das hipóteses atuariais; aprovação das demonstrações contábeis anuais; dentre outras. 	É um órgão de controle interno para: <ul style="list-style-type: none"> fiscalizar as atividades da administração; examinar nossas demonstrações contábeis e emitir uma opinião sobre as mesmas; dentre outras competências estabelecidas pela legislação aplicável às Entidades Fechadas de Previdência Complementar.

O Guia “[Melhores Práticas de Governança para Entidades Fechadas de Previdência Complementar](#)” da Previc apresenta a importância dos



órgãos e suas responsabilidades. O exercício da atividade deve ser feito em prol dos Planos de Benefícios e da Entidade Fechada de Previdência Complementar, jamais em benefício próprio ou de terceiros. Conselheiros e dirigentes, independentemente de indicação ou eleição, depois de empossados nos respectivos cargos, passam a representar a Fundação.

A Previc tem buscado fortalecer a função do conselheiro nas entidades com a exigência de qualificação, que é uma das medidas que proporcionam maior segurança aos fundos de pensão. Na medida em que a Fundação possui pessoas qualificadas para o exercício da atividade de conselheiro, ela corre menos riscos. A certificação é uma forma de comprovar que aquela pessoa está apta a exercer o cargo. Isto é uma cobrança não só da Previc, mas da sociedade e dos próprios Patrocinadores e Participantes, que desejam uma gestão cada vez mais profissional. Quem vai ocupar um cargo no Deliberativo

deve ter uma visão abrangente do funcionamento da entidade.

Já o Conselho Fiscal é uma área de supervisão, que está no final do processo. Sendo assim, seus integrantes devem ser capazes de verificar se houve conformidade entre o que foi determinado e o que está sendo executado pela Fundação, prezando por um olhar permanentemente vigilante.

Para que o conselheiro consiga atuar de forma eficaz, é fundamental que conheça a legislação, não somente dos fundos de pensão, mas as normas de conduta que sustentam o conceito de Governança.

A FISCALIZAÇÃO PREVIC - Informações obrigatórias



Em 15 de abril, a Previc, autarquia responsável pela fiscalização dos fundos de pensão no Brasil, disponibilizou um quadro com as principais informações que devem ser divulgadas pelas Fundações.

O documento permite entender as obrigações de transparência das previdências complementares, seus prazos de envio e a regra que rege a demanda.

São 31 documentos ou procedimentos que precisam ser enviados ou cumpridos anualmente. As obrigações estão divididas por áreas atuariais, contábeis, investimentos, fiscalização e governança e dados estatísticos.

O quadro pode ser encontrado [aqui](#).



Palestras virtuais sobre previdência privada na Claro

■ Em março e junho, a TELOS realizou palestras virtuais para os colaboradores de sua Patrocinadora Principal, a Claro. O objetivo dos encontros solicitados pela Vice-presidência jurídica e pelo RH da Claro foi ressaltar a importância da previdência privada no Brasil e de se planejar a aposentadoria o quanto antes, mostrando como a TELOS pode ajudar nesse processo.

Em março, o presidente da Fundação, Roberto Durães, falou para mais de 220 participantes via ferramenta *Microsoft Teams* sobre os desafios de sua gestão, as opções

de investimentos disponíveis e suas rentabilidades, apontando meios de garantir um bom padrão de vida na aposentadoria.

Os temas foram reforçados pelo Diretor de Seguridade, Carlos Alberto Tavares de Almeida, em nova palestra, realizada em 21 de junho, para aproximadamente 100 colaboradores do iMusica, que foi comprado pela Claro em 2014 e que ainda não tinham aderido à previdência na TELOS.

“Para planejar o futuro é necessário o prévio conhecimento dos regimes previdenciários. Ter um olhar

para a previdência complementar desde o início da vida laborativa e foco nas metas de vida para a aposentadoria é importante para obter um amanhã tranquilo. A TELOS cada vez mais se destaca no cenário da Previdência Privada Complementar no Brasil. Estamos sempre trabalhando para a melhoria contínua dos serviços, objetivando alcançar resultados positivos e o bem-estar de Participantes e Assistidos”, afirmou Carlos Alberto Tavares de Almeida.

As apresentações proporcionaram um compartilhamento de conhecimento sobre educação financeira e elucidaram muitos pontos sobre a importância de um planejamento previdenciário. Foi uma excelente oportunidade para falar sobre o papel da TELOS e, mais que isso, sobre como ela contribui para o futuro das pessoas.



Atualize o cadastro e fique mais perto da TELOS

■ Quanto mais conhece seus Participantes e Assistidos, mais a TELOS pode oferecer. Por isso, não deixe de atualizar o cadastro quando houver alguma mudança. A alteração do cadastro ajuda a Fundação a entrar em contato sempre que necessário e também a levar, em tempo real, novidades e informações por meio de seus diversos canais de comunicação. O cadastro atualizado possibilita um atendimento cada vez mais personalizado.

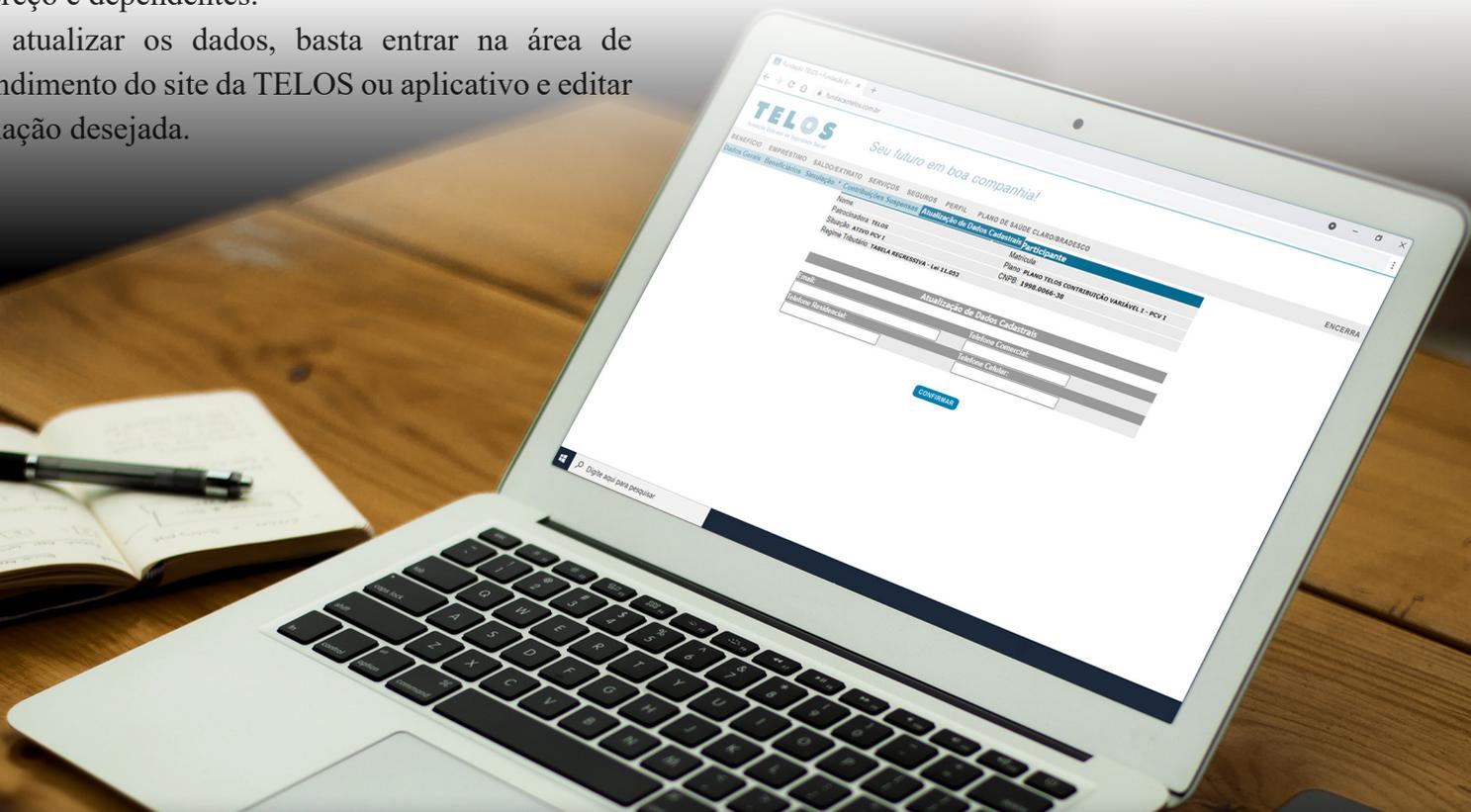
Embora recorrente, o tema requer atenção. Entre as modificações que devem ser atualizadas brevemente, tão logo aconteça a troca, estão a de e-mail, número de celular, endereço e dependentes.

Para atualizar os dados, basta entrar na área de Autoatendimento do site da TELOS ou aplicativo e editar a informação desejada.

ATIVOS



LEMBRETE: O ideal é cadastrar e-mail e celular pessoal junto à TELOS, uma vez que o corporativo apresenta algumas restrições de uso, entre elas, tratar apenas de questões relativas à vida laboral. Incluindo o e-mail de uso particular e o número celular no cadastro da Fundação, serviços como a entrada na concessão do benefício de aposentadoria após o desligamento da empresa são resolvidos de forma mais ágil.



Reajuste do Benefício Temporário de 2021 superou o de 2020

Desde 31 de maio, os Assistidos do Plano de Benefício Definido - PBD estão recebendo mensalmente o pagamento do Benefício Temporário reajustado em 34%. O novo valor representa 53% do valor do Benefício TELOS.

O percentual de reajuste, que é calculado de acordo com a rentabilidade do PBD, neste segundo ano de

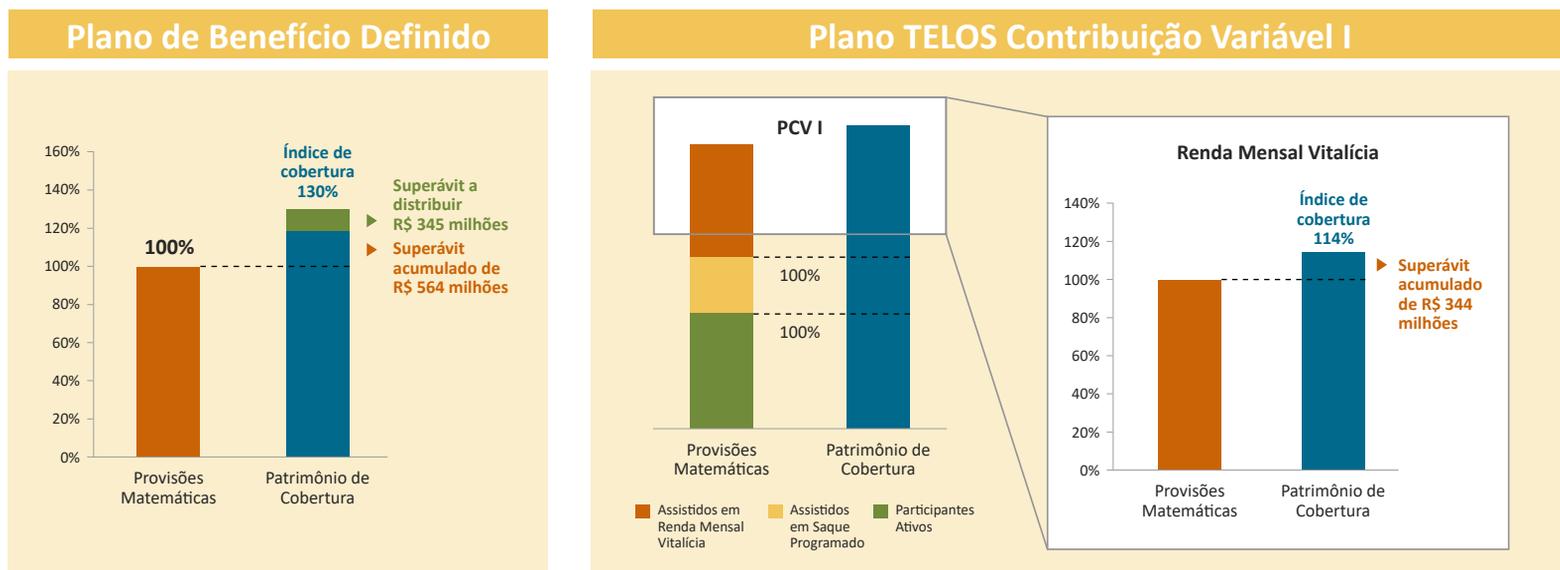
pagamento do Benefício Temporário superou significativamente o concedido em maio de 2020 (10,81%). O novo valor recebido mensalmente espelha o contínuo esforço da gestão TELOS em ir além e buscar resultados positivos com foco na gestão do retorno dos investimentos de forma sólida e eficiente.

A TELOS lembra aos Assistidos

do Plano que este é o último ano do recebimento do Benefício Temporário resultante da destinação da reserva especial gerada pelo excedente de superávit do PBD, que será pago até abril de 2022, quando finaliza o prazo de 36 meses. Em maio de 2022 será realizado o pagamento do valor residual.

Números em foco

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



Base de dados: junho/2021

Entrevista com Dr. Marcelo Holanda

Vida após vacina e a saúde mental

■ A vacinação contra o Coronavírus tem avançado em todo o país. Ainda assim, é preciso manter os cuidados dos últimos meses para evitar novas contaminações. O Em Linha entrevistou o médico Marcelo Holanda para saber mais sobre que postura as pessoas devem adotar depois de serem vacinas,

pois o tema ainda tem gerado muitas dúvidas.

O médico fala da necessidade de bom senso em contatos com familiares e amigos mesmo após vacinado, dos sintomas mais frequentes de reação às vacinas, além de dicas valiosas para manter a saúde mental.



Em Linha: Mesmo vacinada, a população deve continuar a evitar o contato com familiares e amigos?

DR. MARCELO HOLANDA: Sobre contato após vacina, entendo que deverá ser com bom senso daqui para frente, sendo a reeducação dos nossos hábitos um fator de grande impacto. Será necessário abolir hábitos antigos, como beber no copo dos outros, ter contato íntimo com pessoas desconhecidas sem previamente saber se apresenta sintomas,

não ir a encontros sociais com possíveis sintomas contagiosos no organismo, entre outros.

É bom lembrar que mesmo vacinado pode-se contrair o vírus, mas é provável que se desenvolvam sintomas mais leves. Também não foi especificado por quanto tempo a vacina confere imunidade. Dessa forma, é indicado que se continue adotando medidas preventivas como lavagem correta das mãos, higienização com álcool 70, uso de máscaras e evitar aglomeração.

Em Linha: Sintomas de depressão, angústia e ansiedade têm se tornado mais frequentes, mas, com a vacina, irão embora?

DR. MARCELO HOLANDA: Acredito que não em um prazo recente, já que leva um tempo para que toda a população seja imunizada. Por isso, acredito que depressão, angústia e ansiedade provenientes da pandemia serão diminuídas de acordo com a redução efetiva do número de enfermos e óbitos e não somente com o ato vacinal. E isso só veremos nas estatísticas.

Além disso, não podemos esquecer da questão socioeconômica. A pandemia ocasionou um impacto negativo na economia e com isso muitos sofreram com perdas de emprego e diminuição de renda. As perdas e o medo são os principais motivos que levam à depressão e à ansiedade, por isso, a longo prazo a vacina irá contribuir em parte.

Em Linha: Quais dicas poderia dar de como melhorar a saúde mental?

DR. MARCELO HOLANDA: Penso que o tema é tão importante para a humanidade como o próprio contágio por Covid-19. Por isso, indico práticas lúdicas, esportivas, atividades holísticas (estimulam a compreender a totalidade da pessoa: corpo, emoção, intelecto e espírito) e autoconhecimento, incluindo práticas meditativas, além de hábitos saudáveis, como boa alimentação e leitura que abordam sobre as relações humanas, que têm estado muito precárias no nosso país.

Em Linha: Evitar conversar sobre o tema causa alívio ou falar é bom para aliviar a angústia?

DR. MARCELO HOLANDA: Evitar, sem dúvida. Sempre que surgir o assunto, devemos, discretamente, com elegância, mudar o assunto, pois nosso organismo reage de acordo com a vibração dos nossos pensamentos. Enquanto estamos falando sobre a covid-19, estamos vibrando medo, angústia, ansiedade, ou seja, vibrações deletérias que podem gerar danos físicos ao nosso organismo.

Interessante é ler sobre o tema em canais confiáveis para entender como evitar o contágio e nos adaptarmos às medidas preventivas, sem entrar no mérito de policiamento com arrogância contra outros.

Em Linha: E as crianças? Como abordar o assunto com elas?

DR. MARCELO HOLANDA: Como sou da área da Cirurgia Pediátrica, tenho a oportunidade de observar bem esse universo e vejo que é muito mais fácil lidar com crianças do que com adultos sobre educação de novos hábitos, pois estão mais ávidas a aprender. Já existem vídeos lúdicos em desenho animado e revistas com ilustrações explicativas e educativas que devem ser apresentados às crianças.

Em Linha: Muitos dos nossos Aposentados e Pensionistas têm netos e bisnetos. Eles podem abraçar e beijar as crianças depois de vacinados?

DR. MARCELO HOLANDA: Novamente o **bom senso** e esclarecimento sobre o contágio e as medidas preventivas devem prevalecer, pois, assim como é necessário o distanciamento, também se faz necessário o convívio, principalmente nas fases extremas da idade, já que o adulto jovem teoricamente se relaciona em atividades trabalhistas. A maior parte dos idosos tende a ficar mais isolada, podendo levar a quadros depressivos. Então uma boa conversa prévia antes do contato torna-se uma boa estratégia, tentando saber se alguém possui sintomas ou teve contato com alguém doente, orientando a lavagem correta das mãos e o uso de máscara.

Em Linha: Por falar nas crianças, elas apresentam sintomas diferentes de adultos e idosos?

DR. MARCELO HOLANDA: Sim. Ao comparar as duas faixas etárias (crianças e adultos), vemos que as

crianças são menos acometidas e tem sintomas mais brandos de maneira geral, mas isto não no universo de todos os casos de Covid-19. Não quer dizer que não tenha casos fatais e casos que provocaram sequelas irreparáveis. Há ainda a probabilidade de desenvolvimento da síndrome pós-covid. Cabe ressaltar que há relatos de que a criança pode transmitir o vírus mesmo não apresentando sintomas.

Em Linha: E a reação às vacinas, é esperada?

DR. MARCELO HOLANDA: As reações das vacinas existem e são esperadas como em qualquer outra vacina, uma vez que o sistema imunológico reconhece como antígeno e passa ser ativado, podendo haver como resposta sintomas leves. Entretanto, cabe ressaltar que não significa um impedimento para ser vacinado. Saliento a importância de tomar as duas doses para que a eficácia seja garantida. Durante esta fase, até pelo menos 15 a 20 dias após vacinar, evitar hábitos, alimentos, medicações e bebidas que possam comprometer o bom funcionamento do sistema

imunológico, pois nesta fase o organismo está sendo preparado para combater o vírus por meio de células de defesa, caso você seja contaminado.

Em Linha: Quais as mais comuns?

DR. MARCELO HOLANDA: Dor no corpo, como se estivesse com febre, sem necessariamente apresentar temperatura de febre (usar analgésico), náuseas (normalmente passam sem necessidade de antiemético), dor e vermelhidão no local da vacina (colocar gelo por 48h) e falta de ar (procurar unidade hospitalar).

Em Linha: Por fim, qual recado você gostaria de deixar para quem já tomou as duas doses da vacina?

DR. MARCELO HOLANDA: Para quem já tomou as duas doses da vacina, é preciso saber que medidas

preventivas devem continuar sendo adotadas, pois a população ainda não está completamente vacinada. Ainda não está comprovado que estaremos 100% imunes após sermos vacinados. Isto significa que o paciente vacinado pode desenvolver a doença, e mesmo que seja amenizada, há riscos quando há comorbidades (outras doenças, como cardiopatia e hipertensão arterial diabetes, doença pulmonar obstrutiva crônica e insuficiência renal), podendo causar descompensação da doença de base, piorando o estado de saúde. Ainda há necessidade de vacinar um maior número da população para que haja imunidade em rebanho e possa diminuir a disseminação do vírus. Convém lembrar também que apesar da eficácia comprovada das vacinas, ainda não se tem certeza por quanto tempo a imunidade é conferida.

Doutor Marcelo Holanda é pós-graduado em vídeo-cirurgia e graduado na Fundação Educacional Serra dos Órgãos. É major-médico chefe da cirurgia pediátrica do Corpo de Bombeiros e membro da equipe do hospital Albert Schweitzer, no Rio de Janeiro.

Responsabilidade Ambiental

Os Assistidos da TELOS abraçaram a Campanha Evolua, cujo objetivo é melhorar o ambiente em que vivem reduzindo a emissão de gás carbônico na atmosfera. A política **papel zero** ganhou adeptos e se firmou como uma boa prática de preservação da natureza.

O movimento sustentável da Fundação sensibilizou **95%** dos Assistidos – este foi o percentual de adesão à campanha. Desde setembro de 2020, documentos como o Demonstrativo de Pagamento Mensal e informativos passaram a estar disponíveis exclusivamente nos canais digitais (Autoatendimento do site e APP TELOS).

INSCRIÇÕES DE NOVOS PARTICIPANTES TELOS ONLINE

Janeiro a junho 2021

100%
ON-LINE

Janeiro a junho 2020

99%
ON-LINE

Em 5 de junho foi comemorado o Dia Mundial do Meio Ambiente. A data, instituída pelas Nações Unidas, teve como tema este ano a restauração dos ecossistemas. De acordo com o Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente (Pnuma), a recuperação pode ser feita com replantio de árvores, restauração de jardins, mudanças na alimentação e limpeza de rios e mares, além, claro, de atitudes cotidianas como a economia de papel – uma das propostas da Campanha Evolua.

No Brasil, um dos ecossistemas mais ameaçados é o da Mata Atlântica. Da cobertura original, que se espalhava por boa parte do litoral brasileiro, restam pouco mais de 12%, segundo a ONG SOS Mata Atlântica. Isto afeta não só espécies como a onça pintada como toda a população humana que mora nessa área, afetada por problemas relacionados a qualidade de ar, qualidade e disponibilidade de água, entre outros.

RESPEITE A NATUREZA E FAÇA SUA PARTE.



Papo de cozinha

KAFTA DE PATINHO MOÍDO

Renovando o tradicional churrasco caseiro



INGREDIENTES

- 1 kg de patinho moído
- 2 folhas de hortelã (bem picadinhas)
- 2 cebolas grandes (bem picadinhas)
- 5 dentes de alho socados
- Pimenta do reino a gosto
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Após misturar todos os ingredientes para temperar a carne, é necessário amassar muito bem com a mão, para dar uma liga boa. Em seguida, utilizando a palma da mão no formato de balão, é só modelar as kافتas e levá-las à churrasqueira.

SEGREDOS

1. É a cebola que dá água e não deixa a carne ressecar.
2. Amassar bem com a mão.
3. Não esquecer a kafta na churrasqueira. Colocar por cinco minutos, virar para o outro lado por mais cinco minutos e depois cortar em diagonal, como se estivesse cortando linguíça. Use uma faca bem amolada para a kafta não abrir.



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. Todos gostam de obter novas receitas. Portanto, sintá-se livre para compartilhar as melhores receitas com a TELOS!

Receita enviada por Antonio Alves dos Santos Filho - Aposentado do PCV I

Desafio Educacional

Descubra a palavra certa

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

1. PROGRAMADO; 2. MÉDIO; 3. VINTE; 4. IGPD

As respostas do Desafio Educacional estão nos diversos conteúdos do site e é uma forma leve de se manter instruído sobre a TELOS e seus serviços. Para verificar os tópicos do programa de “Educação Financeira e Previdenciária” da Fundação, basta acessar a barra de menu horizontal do site que leva o mesmo nome.

1. A forma de recebimento de benefício de aposentadoria em que o Assistido do Plano TELOS Contribuição Variável I - PCV I escolhe um percentual do Saldo de Conta é conhecida como Saque....

2. Fundo de investimento no PCV I disponível para Participantes e Assistidos em Saque Programado em que o índice de referência é 105% CDI: Renda Fixa ... Risco

3. ... é o percentual que Participantes podem sacar do saldo acumulado por suas contribuições somadas à do Patrocinador antes de se aposentar pelo PCV I.

4. A meta atuarial é a rentabilidade necessária para que os Planos de Benefícios fiquem equilibrados. Ela atualmente é composta pelo índice de preços somado à taxa de juros anual atuarial.

Expediente

EM LINHA - Jornal da Telos
 Publicação Trimestral da TELOS -
 Fundação Embratel de
 Seguridade Social
 ANO 16 - nº 62
 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