

Educação Financeira e Previdenciária

GUIA DA LONGEVIDADE FINANCEIRA

Pense no Presente, Viva o Futuro

Av. Rio Branco

Cinelândia →

Lapa →

CENTRO DO RIO
DE JANEIRO

SANTOS DOMINGOS

VLT

TELOS



Sumário
interativo

Sumário

- Apresentação** Como usar este guia
- Cap. 1** O futuro chegou: vamos viver mais
 - Cap. 2** A mente humana e o dinheiro digital
 - Cap. 3** O mapa do seu dinheiro
 - Cap. 4** Reserva de emergência e dívidas
 - Cap. 5** O tempo trabalha por você
 - Cap. 6** Previdência: o futuro não é sorte
 - Cap. 7** Como o PCV I ajuda você a construir patrimônio
 - Cap. 8** Como aumentar sua aposentadoria
 - Cap. 9** Investimentos e perfil de risco
 - Cap. 10** Segurança digital e proteção financeira
 - Cap. 11** Longevidade, bem-estar e família
 - Cap. 12** Plano de ação
- Caderno Prático** Atividades para transformar leitura em ação

Matriz de Navegação Personalizada

Antes de iniciar a leitura, identifique o seu momento de vida e descubra quais capítulos possuem conexão direta com as suas decisões atuais:


Participante |
Não inscrito



Capítulos
1 a 10


Próximo
à Aposentadoria



Capítulos
**3, 6, 7, 8,
9 e 12**


Assistido



Capítulos
**2, 4, 9, 10,
11 e 12**


Planejamento
Familiar



Capítulos
1, 2, 3, 10 e 11

Prefácio Institucional






A longevidade é uma conquista que exige planejamento. Viver mais significa preparar-se para desfrutar essa nova etapa com segurança, autonomia e qualidade de vida. Pensando nisso, a TELOS desenvolveu este Guia para apoiar suas decisões financeiras e previdenciárias de forma prática e acessível.

Ao longo das próximas páginas, você encontrará orientações que conectam educação financeira, comportamento e planejamento para ajudá-lo a construir um futuro mais tranquilo. Mais do que informação, este material é um convite para transformar conhecimento em escolhas conscientes.



Longevidade Financeira é a capacidade estrutural de gerenciar renda, reservas, previdência e consumo ao longo do tempo, garantindo autonomia, segurança e bem-estar em todas as fases da vida.

Ao longo do conteúdo, use os marcadores abaixo para transformar leitura em ação.

Quando aparece	Objetivo
 Você sabia?	Informação rápida e memorável
 Pare e Pense	Reflexão pessoal após conceitos importantes
 Dica Digital	Uso seguro de ferramentas e canais digitais
 Checklist	Transformar conhecimento em ação
 Coloque em prática	Uma atitude simples ao final de cada capítulo



Atenção

Este material tem finalidade educativa. Para decisões formais, consulte sempre o Regulamento vigente do PCV I e os canais oficiais de Relacionamento da TELOS.

1

O futuro chegou: vamos viver mais

Longevidade como conquista
e responsabilidade

Viver mais é uma conquista. Planejar melhor é o caminho para aproveitar essa conquista com **autonomia**.

A aposentadoria mudou. Para muitas pessoas, ela não é mais um curto período ao final da vida profissional. Pode ser uma fase longa, ativa e cheia de planos: viajar, estudar, cuidar da família, empreender, ter mais tempo livre ou simplesmente viver com mais calma.

Essa boa notícia traz uma responsabilidade: **o dinheiro precisa durar mais.** A renda, a reserva, a previdência e os investimentos devem conversar entre si para sustentar o padrão de vida por muitos anos.

Antes



Aposentadoria como fim da carreira



Planejamento focado no salário do mês



Poupar quando sobrava



Consumir agora e pensar depois

Agora



Aposentadoria como nova etapa de escolhas



Planejamento focado em renda por décadas



Contribuir com regularidade e intenção



Equilibrar presente e futuro

Risco de longevidade

É a possibilidade de os **recursos financeiros acabarem antes da vida**.

Nada se resolve com sorte. Com planejamento, previdência complementar, reserva de emergência e acompanhamento constante das finanças, é possível contruir mais segurança, tranquilidade e qualidade de vida para o futuro.



Pare e Pense

Se você se aposentasse amanhã, sua renda seria suficiente para manter seu padrão de vida? Por quanto tempo?



Coloque em prática

- **Estime** por quantos anos poderá precisar de renda após a aposentadoria
- **Liste** três objetivos que deseja realizar na aposentadoria
- **Acesse** a página de Simuladores no site da TELOS e faça a sua projeção de benefício



CLIQUE
OU ESCANEIE

Acesse os Simuladores

2

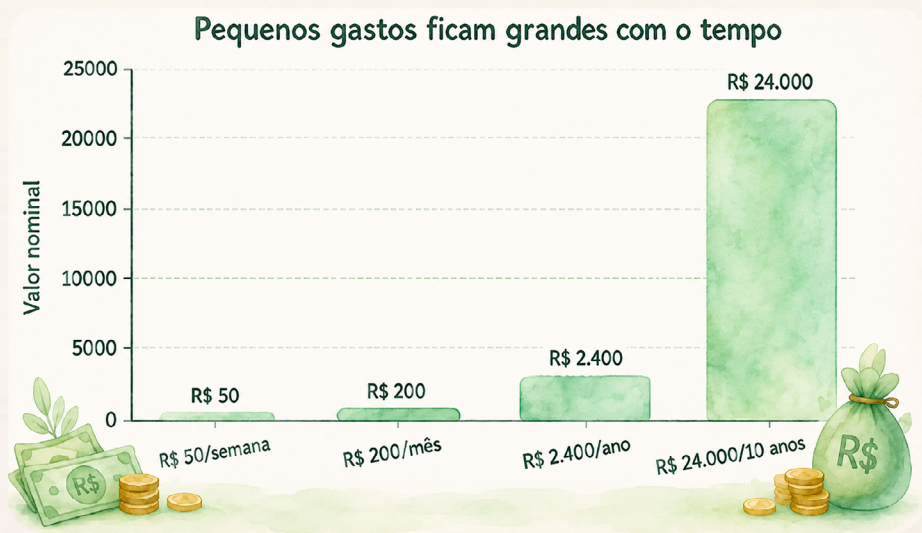
A mente humana e o dinheiro digital

Consciência para gastar menos sem “abrir mão” da vida

A **era digital facilitou a vida financeira** e tornou o gasto mais rápido, invisível e automático.

Pix, cartão por aproximação, compras em um clique, aplicativos de entrega e assinaturas mensais simplificaram a rotina. Mas também tornaram mais fácil gastar sem perceber.

O desafio não é abandonar a tecnologia. É usá-la com consciência. Quando a compra fica fácil demais, o planejamento precisa ficar ainda mais claro.



Os ralos financeiros mais comuns

Como aparece

Como Corrigir



Assinaturas esquecidas

Serviços pagos e pouco usados

Revisar extrato mensal; cancelar o que não utiliza



Delivery excessivo

Pequenos pedidos frequentes

Definir limite mensal; planejar refeições



Compras por impulso

Promoções, anúncios, urgência falsa

Aguardar 24h antes de qualquer compra não essencial



Parcelamentos acumulados

Muitas parcelas pequenas invisíveis

Somar todas as parcelas antes de assumir nova compra



Taxas e tarifas

Débitos automáticos no banco ou cartão

Negociar, migrar ou cancelar serviços desnecessários

Como virar a chave

- **Troque impulso por intenção:** pergunte “isso melhora minha vida ou só alivia uma vontade momentânea?”
- **Dê nome às suas metas:** “reserva de emergência”, “aposentadoria”, “viagem”, “saúde”.
- **Automatize o futuro:** programe contribuições e investimentos antes de o dinheiro ser consumido.



Dica Digital

Crie uma rotina semanal de 15 minutos para revisar extratos, cartão, Pix e assinaturas. O objetivo não é controlar cada centavo, é saber para onde o dinheiro está indo.



Coloque em prática

Qual gasto digital você mal percebe no dia a dia, mas tem peso no seu orçamento no final do mês?



Desafio de 7 dias

- Cancelar** uma assinatura sem uso
- Definir limite** para delivery ou lazer digital
- Aguardar 24h** antes de compras não essenciais
- Separar um valor automático** para o futuro

3

O mapa do seu dinheiro

Antes de investir, entenda o presente

Comece pelo Objetivo, Não Pelo Valor

Muitas pessoas perguntam:

“Quanto preciso guardar para me aposentar?”

Ao invés de:

“Quanto vou precisar para viver da forma que desejo?”

O planejamento começa pela estimativa das despesas futuras:



Moradia



Alimentação



Saúde



Lazer



Apoio à família



Transporte



Viagens e projetos pessoais

Depois de estimar a renda desejada, fica mais fácil definir quanto poupar e investir ao longo dos anos.

A **vida financeira** acompanha **cada etapa da nossa trajetória**.

Toda decisão tomada hoje contribui para construir um amanhã mais equilibrado, permitindo que projetos sejam realizados e que os próximos capítulos da sua história sejam vividos com mais confiança e serenidade.



Construção
Até 35 anos



Acumulação
35 a 55 anos



Colheita
55+ anos

Fase 1: Construção

É o período de formação profissional, crescimento na carreira e realização dos primeiros grandes projetos. Nesta etapa, normalmente surgem despesas relacionadas a estudos, moradia, família e consumo.

Fase 2: Acumulação

Com maior estabilidade financeira, cresce também a consciência sobre a importância de organizar finanças e construir patrimônio. É hora de fortalecer a reserva financeira, ampliar os investimentos e intensificar o planejamento para os objetivos de longo prazo, incluindo a aposentadoria.

Fase 3: Colheita

Chega o momento de usufruir dos resultados das escolhas feitas ao longo da vida. Uma boa preparação permite viver essa fase com mais tranquilidade, autonomia e qualidade de vida, mantendo projetos pessoais, segurança financeira e liberdade para fazer novas escolhas.

Planejar é Transformar Sonhos em Metas

Independentemente da fase em que você esteja, um bom planejamento financeiro se apoia em três atitudes fundamentais:

Priorizar

Identifique o que é mais importante para você e direcione seus recursos para aquilo que gera mais valor e realização.

Escolher

Reconheça seus limites financeiros e faça escolhas conscientes, alinhadas aos seus objetivos e possibilidades.

Persistir

Mantenha disciplina e constância. Pequenas ações contínuas produzem grandes resultados ao longo do tempo.

Um Futuro Melhor Começa Hoje

Seus **objetivos podem mudar ao longo da vida**. Organizar receitas, despesas, patrimônio e metas é o primeiro passo para construir uma trajetória mais segura e equilibrada.

Dimensão	O que analisar	Ferramenta simples
Fluxo de caixa	Receitas e despesas do mês	Planilha, aplicativo ou caderno
Patrimônio	Bens, reservas, investimentos e previdência	Lista atualizada a cada semestre
Dívidas	Saldo devedor, parcelas e juros	Tabela com prioridade de quitação
Previdência	Contribuições, saldo e benefício projetado	Simuladores no Autoatendimento do site da TELOS

Para apoiar essa jornada, a **TELOS disponibiliza uma página de Educação Financeira e Previdenciária** com tutoriais, materiais explicativos, notícias e o curso online para ajudar você a entender sua realidade financeira, acompanhar sua evolução e tomar decisões mais conscientes para o presente e o futuro.

Planejar não é prever o amanhã. É preparar-se hoje para viver melhor cada etapa da vida!



Acesse o **Pense no presente viva o futuro**, seu ambiente de educação financeira e previdenciária



**CLIQUE
OU ESCANEIE**

A Regra 50/30/20

Uma **referência simples** para **organizar a renda líquida**, independentemente do valor e da sua idade. Não precisa ser perfeita, precisa ser um ponto de partida.

50%

Necessidades

Moradia, alimentação, transporte, saúde e contas essenciais

30%

Qualidade de Vida

Lazer, viagens, cultura, restaurantes, assinaturas

20%

Futuro

Reserva de emergência, previdência, investimentos e contribuições adicionais



Coloque em prática

Renda líquida de R\$ 6.000. Referência: R\$ 3.000 para necessidades, R\$ 1.800 para qualidade de vida e R\$ 1.200 para futuro. Se não for possível agora, comece com o percentual que couber e aumente gradualmente.



Autoavaliação rápida

- Sei exatamente **quanto ganho por mês**
- Sei quanto gasto **com necessidades**
- Sei quanto gasto **com estilo de vida**
- Sei quanto **consigo guardar**
- Consultei meu **saldo previdenciário nos últimos 12 meses**





4

Reserva de emergência e dívidas

O primeiro escudo da vida financeira

Sem reserva de emergência, **qualquer imprevisto pode virar dívida cara**, comprometer o orçamento e prejudicar o planejamento previdenciário. Construí-la é a primeira prioridade.

Quanto guardar?

Situação	Reserva sugerida
 Empregado com renda fixa	3 a 6 meses de despesas essenciais
 Autônomo ou renda variável	6 a 12 meses de despesas essenciais
 Próximo da aposentadoria	Reserva maior, com maior liquidez
 Assistido	Voltada a saúde, família e imprevistos domésticos

Onde deixar a reserva?

A reserva deve estar em **alternativas de baixo risco** e **liquidez imediata**. Não deve ser usada para consumo, oportunidade de investimento ou gastos previsíveis.

Dívidas: por onde começar

Dívidas com juros altos corrói patrimônio e impede a construção do futuro. Priorize pela taxa de juros, do mais caro ao mais barato.

Prioridade	Tipo	Ação
1ª	Cartão de crédito rotativo	Quitar ou renegociar imediatamente
2ª	Cheque especial	Substituir por crédito mais barato e eliminar
3ª	Empréstimos caros	Comparar taxas e antecipar quando possível
4ª	Financiamentos	Avaliar impacto no orçamento e no prazo

Pare e Pense



Sua dívida financia uma necessidade real ou mantém um padrão de consumo que não cabe mais no orçamento?



Coloque em prática

- Calcule suas **despesas essenciais** mensais
- Defina sua meta de **reserva de emergência**
- Liste todas as **dívidas** e suas **taxas de juros**
- Negocie** ou antecipe a **dívida mais cara primeiro**

5 o tempo trabalha por você

Juros Compostos: 8ª maravilha do mundo

Quanto antes, melhor

O **tempo é um dos recursos mais valiosos** para a construção do seu futuro financeiro. E, quando o assunto é previdência, ele pode ser tão importante quanto o valor investido.

Quem começa mais cedo:



precisa investir menos para alcançar seus objetivos



tem mais tempo para superar oscilações do mercado



aproveita melhor o poder dos juros compostos



constrói patrimônio com mais tranquilidade

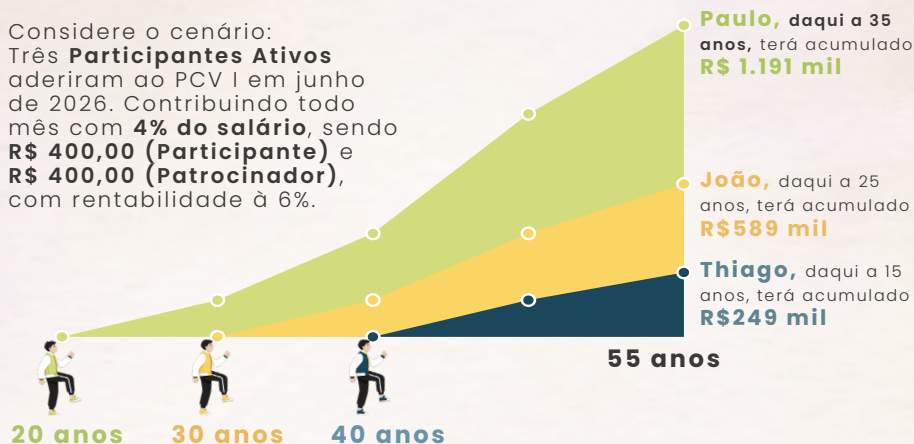
Com os **juros compostos**, os **rendimentos geram novos rendimentos**, fazendo seu patrimônio crescer de forma cada vez mais acelerada ao longo do tempo.

Os exemplos simulados para Participantes do Plano TELOS Contribuição Variável I (PCV I) mostram que o tempo de contribuição é um dos fatores mais importantes na formação da reserva previdenciária.

Em uma mesma condição de contribuição e rentabilidade, quem inicia aos 20 anos pode acumular mais que o dobro dos recursos de quem começa aos 30 anos e mais de quatro vezes o montante de quem inicia aos 40 anos.

Saldo de contas

Considere o cenário:
Três **Participantes Ativos** aderiram ao PCV I em junho de 2026. Contribuindo todo mês com **4% do salário**, sendo **R\$ 400,00 (Participante)** e **R\$ 400,00 (Patrocinador)**, com rentabilidade à 6%.



A mensagem é simples: o melhor momento para começar foi ontem. O segundo melhor momento é agora.

Inflação: o inimigo silencioso

Guardar dinheiro **sem considerar a inflação** gera falsa sensação de segurança. Ao longo dos anos, os preços sobem e o poder de compra diminui. O planejamento deve preservar valor real, especialmente para a aposentadoria. **Isso significa que R\$ 100 hoje não terão o mesmo valor amanhã.**

Por isso, além de poupar, é fundamental investir de forma planejada. A previdência complementar se destaca nesse processo por ser uma solução desenvolvida para objetivos de longo prazo, permitindo a formação gradual de uma reserva financeira voltada para o futuro.

Ao combinar disciplina de poupança, potencial de rentabilidade e visão de longo prazo, **a previdência contribui para preservar o valor dos recursos ao longo dos anos e fortalecer a segurança financeira na aposentadoria**, constituindo um patrimônio capaz de acompanhar suas necessidades e seu estilo de vida ao longo do tempo.



Pare e Pense

Não é apenas o valor da contribuição que importa. O tempo, a regularidade e a rentabilidade fazem grande diferença.



Coloque em prática

- Escolha um **valor mensal**, mesmo pequeno, para reforçar seu futuro.
- Programa o aporte** antes de o dinheiro ser consumido.
- Mantenha o hábito**: ele vale mais do que esperar o momento perfeito.



Checklist Previdenciário

- Não concentre todos os recursos** em uma única alternativa
- Separe dinheiro de emergência** do dinheiro de longo prazo
- Revise o perfil de risco** quando mudar de fase de vida
- Evite decisões por medo**, euforia ou pressão de terceiros

6

Previdência: o futuro não é sorte

Uma ponte entre o trabalho de hoje
e a tranquilidade de amanhã

Sua aposentadoria tem um projeto?

Antes de calcular valores ou escolher investimentos, vale responder uma pergunta simples: **Como você deseja viver quando parar de trabalhar?**

A aposentadoria não é apenas uma questão financeira. Ela também envolve estilo de vida, saúde, família, propósito e realização pessoal.

Algumas reflexões podem ajudar:

- Você pretende **continuar trabalhando?**
- Deseja **viajar com frequência?**
- Quer dedicar **mais tempo à família?**
- Pretende **morar na mesma cidade?**
- Sonha em **desenvolver um hobby** ou **novo projeto?**

Quanto mais clara for a visão do futuro, mais fácil será construir o planejamento necessário para alcançá-lo.

Cultura de poupança a longo prazo



- **prepara para a longevidade:** com o aumento da expectativa de vida, a Previdência Complementar ajuda a assegurar que os recursos financeiros não se esgotem, proporcionando uma fonte de renda adicional durante a aposentadoria;

- **gera autonomia financeira:** facilita a

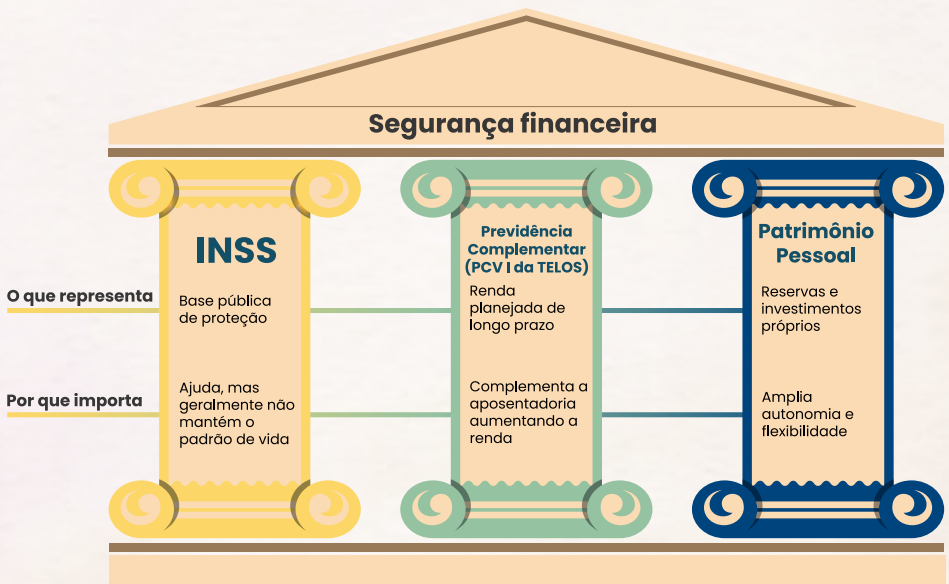
independência financeira, reduzindo a dependência de familiares ou do sistema público de previdência, especialmente em caso de mudanças nas políticas governamentais ou na economia que afetem os benefícios sociais;

- **traz previsibilidade e planejamento:** permitindo um planejamento financeiro mais eficaz, com a possibilidade de recebimento de um valor complementar na aposentadoria, baseado nas contribuições realizadas ao longo dos anos de trabalho;
- **serve como complemento** à previdência social, permitindo que as pessoas alcancem um padrão de vida adequado na aposentadoria ou em outras situações previstas no plano, além de uma sucessão patrimonial simplificada.
- **sucessão patrimonial simplificada.**

Os Três Pilares da Segurança Financeira

Nenhum pilar, sozinho, costuma ser suficiente para sustentar o padrão de vida desejado na aposentadoria.

A **previdência complementar** transforma anos de contribuição em renda futura. Ela complementa o Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) e o patrimônio pessoal para criar uma **estrutura de aposentadoria mais sólida**.



Depender de apenas uma fonte é arriscado. A combinação dos três pilares cria uma estrutura mais resistente a imprevistos.

Pare e Pense



Sua aposentadoria está apoiada em um único pilar ou em uma estratégia combinada?



Checklist Previdenciário

- Conheço** meu plano
- Acompanho meu saldo** regularmente
- Sei quanto **contribuo**
- Já simulei meu benefício** projetado
- Tenho uma meta de renda** futura definida

7 Como o PCV I ajuda você a construir patrimônio

O plano que cresce com você

O **Plano TELOS Contribuição Variável I - PCV I** é um plano de previdência complementar flexível, disponibilizado pela TELOS exclusivamente para os colaboradores das empresas Patrocinadoras, desvinculado do INSS, que permite acumular recursos compatibilizando o salário e orçamento atual com o benefício desejado na aposentadoria.



Como você pode receber sua aposentadoria

Na hora de obter o benefício, **você pode escolher a forma de receber os recursos acumulados no Plano**, de acordo com suas necessidades, objetivos e planejamento financeiro.

Além da possibilidade de sacar até 20% do saldo total da conta, existem três modalidades de recebimento do benefício:

1. Renda Mensal Vitalícia

Nessa modalidade, você recebe uma renda mensal por toda a vida, independentemente de quanto tempo viver.

O valor do benefício é calculado com base em fatores como idade, recursos acumulados e hipóteses atuariais. No momento da aposentadoria, você também pode optar por incluir ou não a reversão em pensão para seus beneficiários.

Indicado para quem busca maior previsibilidade e segurança de renda ao longo da aposentadoria.

2. Saque Programado

Você escolhe periodicamente o percentual que deseja receber com base no saldo acumulado em conta, e os pagamentos continuam enquanto houver recursos disponíveis. Além disso, é possível realizar contribuições adicionais para fortalecer sua reserva previdenciária. Em caso de falecimento, o saldo remanescente é destinado aos beneficiários ou beneficiários indicados.

Indicado para quem deseja mais autonomia e flexibilidade na utilização dos recursos.

3. Renda Mensal Vitalícia + Saque Programado


Essa modalidade combina as duas opções anteriores.

Parte dos recursos é utilizada para garantir uma renda vitalícia, enquanto a outra parte permanece no Saque Programado.

Indicado para quem busca equilibrar segurança de renda e liberdade de utilização dos recursos.

Como Funcionam as Contribuições

Tipo	Como entender
Contribuição Normal	Valor regular sobre o salário, conforme faixa salarial e opção do Participante
Contribuição da Patrocinadora	Participação da empresa empregadora, conforme faixa salarial e regras do plano
Contribuição Adicional	Aporte regular ou esporádico para reforçar a reserva futura

 Numa emergência financeira você poderá suspender por até 2 anos as suas Contribuições Normais ao Plano, isso acarretará a suspensão da contrapartida mensal realizada pela Patrocinadora no mesmo período. As Contribuições Adicionais podem ser suspensas a qualquer momento e por qualquer prazo.

Faixas de Contribuição Normal

Faixa	Salário aplicável	Participante	Patrocinadora
1	Até R\$ 3.000	Sem Contribuição Normal	Contribuição única de 5x Salário na elegibilidade a Aposentadoria Normal
2	Entre R\$ 3.000,01 e R\$ 9.999,99	1% a 4% ao mês	1% a 4% ao mês
3	A partir de R\$ 10.000	1% a 7% ao mês	1% a 7% ao mês



Você sabia?

Ao sair da empresa (Patrocinadora), seu planejamento pode continuar. O PCV I oferece alternativas para que você permaneça no Plano e escolha o melhor caminho de acordo com seu momento de vida.

Autopatrocínio


Permite que você continue vinculado ao Plano, assumindo as suas contribuições e também as contribuições que antes eram feitas pela Patrocinadora.

Essa opção ajuda a manter seu projeto de aposentadoria em andamento e não impede, no futuro, a escolha por outras alternativas, como resgate integral, portabilidade integral ou benefício proporcional diferido.

Benefício Proporcional Diferido

É uma opção para quem deseja permanecer no Plano, mas sem realizar novas contribuições regulares.

Essa alternativa está disponível após 3 anos de contribuição, desde que você ainda não tenha atingido as condições para a aposentadoria normal e não impede que, no futuro, você opte por outras alternativas, como autopatrocínio, resgate integral ou portabilidade integral.

 Para a contagem do tempo de contribuição ao PCV I, a TELOS também poderá considerar eventual período de vínculo a outros planos de previdência de empresas do mesmo grupo econômico da Claro.

8

Como aumentar sua aposentadoria

Ferramentas disponíveis no PCV I

A **aposentadoria** é construída por **escolhas feitas ao longo do tempo**. O PCV I oferece instrumentos para fortalecer essa construção, cada um com características e oportunidades próprias.



1. Contribuições Adicionais

Aportes feitos pelo Assistido em Saque Programado para aumentar a reserva, além da Contribuição Normal. Podem ser regulares ou pontuais e fazem diferença relevante no longo prazo, mesmo sem contrapartida da Patrocinadora.

Recebeu bônus, 13º salário, restituição do IR ou renda extra? Antes de consumir tudo, avalie separar uma parte para Contribuição Adicional.

2. Portabilidade


Permite trazer recursos de outro plano de previdência, de entidade aberta ou fechada, para a TELOS, conforme regras aplicáveis. Pode ajudar a concentrar a estratégia previdenciária e incrementar o benefício futuro.

⚠ Se os recursos estiverem sendo portados de uma entidade fechada, as contribuições realizadas pelo Patrocinador não poderão ser resgatadas posteriormente, somente portadas para outra entidade de previdência aberta ou fechada.

3. Incentivo fiscal

Os valores da sua Contribuição Normal e Adicional para o PCV I poderão ser deduzidos na declaração anual de Imposto de Renda, elaborada na forma completa, limitado a **12% de seu rendimento bruto anual**

tributável. Além disso, o diferimento fiscal (adiamento ou postergação do pagamento de um tributo para um momento futuro) faz com que seu saldo se potencialize, uma vez que não há recolhimento de imposto durante a fase de aplicação.

 O prazo para escolher sua opção em relação ao regime tributário é até o momento da obtenção do benefício ou da requisição do primeiro resgate.

Regime tributário	Como funciona	Ponto de atenção
Regressivo	Forma de tributação definitiva, na fonte, que não permite ajuste na declaração anual e nem qualquer tipo de dedução (despesas médicas, dependentes, etc.). As alíquotas estão relacionadas ao tempo de acumulação dos recursos no PCV I. Quanto mais tempo cada contribuição ficar aplicada no Plano, menor será a alíquota do imposto sobre o benefício de aposentadoria ou resgate, podendo chegar a 10%.	Tributação definitiva na fonte, pode ser vantajoso no longo prazo. Alíquotas diminuem com o tempo de acumulação.
Progressivo	Forma de tributação onde os benefícios serão tributados com base na Tabela Progressiva mensal do Imposto de Renda, sujeitos a ajuste na declaração anual. O imposto é calculado de acordo com o valor total dos benefícios ou do resgate somado a outros rendimentos (INSS, por exemplo) recebidos no mesmo ano fiscal.	Deve ser avaliado considerando outras rendas tributáveis. Segue tabela progressiva do IR.







Acesse as tabelas detalhadas no site da TELOS

CLIQUE
OU ESCANEIE

A **tabela Regressiva** utiliza a **metodologia PEPS** (primeiro que entra, primeiro que sai), **tributando os recursos mais antigos primeiro**, para que você pague sempre a menor alíquota caso opte pela forma de renda em Saque Programado. Já na forma de Renda Mensal Vitalícia, impera a metodologia do **PMP** (Prazo Médio Ponderado), quanto mais tempo o dinheiro fica investido, menos imposto você paga.

	Com Contribuição para aposentadoria	Sem Contribuição para aposentadoria
Salário	R\$ 10.000,00	R\$ 10.000,00
Dependentes	R\$ 379,18	R\$ 379,18
INSS	R\$ 988,08	R\$ 988,08
Contribuição Normal de 7%	R\$ 700,00	-
Total das Deduções	2.067,26	1.367,26
Base IRRF	7.932,74	8.632,74
Alíquota	27,50%	27,50%
Parcela a Deduzir	908,73	908,73
IRRF	1.272,77	1.465,27 

Ao realizar uma contribuição mensal de R\$ 700,00 para o PCV I, o Participante reduz sua base de cálculo do Imposto de Renda, gerando uma economia imediata de R\$ 192,50 por mês no IRRF.



Pare e Pense

Estou contribuindo com o máximo que posso para me beneficiar do incentivo fiscal?

Antes de resgatar: essa necessidade poderia ser atendida com a reserva de emergência? O resgate melhora o presente, mas pode reduzir a renda futura.



Coloque em prática

- Definir valor mensal para **Contribuição Adicional**
- **Avaliar aportes** com 13º ou renda extra
- Consultar **possibilidade de portabilidade**
- **Simular impacto** antes de qualquer resgate
- **Rever regime tributário** no momento adequado

9 Investimentos e perfil de risco

Escolhas compatíveis com objetivo,
prazo e fase de vida

O **Plano TELOS Contribuição Variável I - PCV I** oferece diferentes opções de investimento para que você possa construir sua reserva previdenciária de acordo com seus objetivos, horizonte de tempo e perfil de risco.

Os recursos podem ser alocados em fundos com diferentes níveis de risco e potencial de retorno:

Perfil	Ideia central	Para quem pode fazer sentido	Risco
Renda Fixa - Baixo Risco	Mais estabilidade e preservação	Quem busca menor oscilação	Baixo
Renda Fixa - Médio Risco	Busca proteção do poder de compra com alguma oscilação	Quem aceita variações moderadas	Baixo
Multimercado	Diversificação entre estratégia	Quem busca equilíbrio com mais volatilidade entre risco e retorno	Médio Alto
Renda Variável	Maior potencial no longo prazo, com mais oscilação	Quem tem horizonte longo e tolera volatilidade	Alto

Análise de Perfil do Investidor (API)

Antes de realizar ou alterar sua alocação de recursos, os Participantes e Assistidos em Saque Programado do PCV I devem responder ao questionário de Análise de Perfil do Investidor (API), disponível no Autoatendimento da TELOS.

A API ajuda a identificar o perfil de risco mais adequado às suas características e objetivos, servindo como uma importante ferramenta de apoio à tomada de decisão.

Caso a escolha realizada seja diferente da recomendação apontada pela API, será necessário confirmar digitalmente que está ciente dessa decisão.

Como Definir a Melhor Alocação?

Não existe uma única estratégia ideal para todos. A escolha deve considerar fatores como idade, objetivos financeiros, prazo até a aposentadoria e tolerância a oscilações nos investimentos.

De forma geral:

- Perfis mais conservadores tendem a concentrar recursos em fundos de renda fixa;
- Perfis moderados costumam combinar renda fixa e multimercado;
- Perfis mais agressivos podem destinar parte dos recursos à renda variável, respeitando os limites estabelecidos pelo Plano.

Limites para Investimentos em Renda Variável

Para proteger a formação da reserva previdenciária ao longo da vida, o PCV I estabelece limites máximos de alocação em renda variável conforme a idade do Participante:

Idade	Limite Máximo em Renda Variável
Até 53 anos	60%
De 53 a 55 anos	30%
Acima de 55 anos	20%

Acompanhe Seus Investimentos

O desempenho dos fundos pode ser consultado a qualquer momento no Painel de Investimentos disponível no site da TELOS.



CLIQUE
OU ESCANEIE

Acesse o Painel de Investimento PCV I

Acompanhar a rentabilidade dos fundos ajuda a compreender a evolução dos investimentos e a avaliar se a estratégia escolhida continua adequada aos seus objetivos.

Lembre-se: rentabilidades passadas são importantes para análise, mas não representam garantia de resultados futuros. Em previdência, o mais importante é manter uma estratégia alinhada ao seu perfil e aos seus objetivos de longo prazo.

Investir para a longevidade não é buscar a melhor aplicação do momento. É escolher uma estratégia alinhada com objetivos, horizonte de tempo e tolerância a oscilações.

No PCV I, as contribuições são aplicadas em fundos de investimento disponibilizados pela TELOS de baixo, médio e alto risco, com cota diária e repasse de 100% da rentabilidade líquida. A composição da carteira pode ser definida conforme a sua disposição a risco e a adequação de perfil, dentro das regras do plano, de acordo com o calendários de eventos e 2 vezes ao **Pare e Pense**



Quanto mais perto da aposentadoria, maior deve ser o cuidado com oscilações. Quanto mais distante, maior tende a ser a capacidade de buscar retorno no longo prazo.



Checklist Previdenciário

- Conheço meu perfil de risco e **faço a análise de perfil do investidor (API)**
- Sei quando** precisarei do dinheiro
- Não misturo** aposentadoria com consumo imediato

10

Segurança digital e proteção financeira

Proteger o dinheiro também é proteger dados

Na era digital, **golpes financeiros evoluem rapidamente e costumam explorar urgência, medo ou promessa de ganho fácil**. Conhecer os sinais de alerta é a primeira linha de defesa.

Sinal de alerta



Promessa de ganho rápido



Pedido de senha ou código



Link recebido por WhatsApp ou e-mail



Pressa para decidir



Perfil ou número desconhecido

Por que desconfiar

Retorno alto sem risco costuma ser golpe

Instituições sérias nunca pedem senha por mensagem

Pode redirecionar para página falsa

Golpistas usam urgência para impedir reflexão

Pode ser clonagem ou engenharia social

Coloque em prática



- Use **senhas fortes** e diferentes para cada serviço financeiro
- **Não clique** em links suspeitos
- **Desconfie de pedidos urgentes** de transferência, empréstimo ou atualização cadastral
- Mantenha **número de celular** e **e-mail** sempre atualizados



Dica Digital

Salve os canais oficiais da TELOS na sua agenda. Em caso de dúvida sobre qualquer comunicação: pare, verifique e só depois aja.



Checklist Previdenciário

- Ativei **autenticação em dois fatores**
- **Não compartilho** senhas com ninguém
- **Verifico links** antes de clicar
- Uso apenas **canais oficiais da TELOS**
- **Orientei familiares** sobre golpes digitais

11

Longevidade, bem-estar e família

Saúde financeira é também saúde emocional

Saúde financeira influencia sono, relações familiares, decisões de carreira e qualidade de vida. Educação financeira não é sobre restrição, é sobre escolher melhor para viver melhor.

Escolha automática	Escolha consciente
Comprar para aliviar ansiedade	Esperar e avaliar se realmente faz sentido
Parcelar sem calcular o impacto total	Verificar o peso de todas as parcelas no orçamento
Ajudar familiares sem limites	Apoiar sem comprometer sua própria segurança
Adiar conversas sobre dinheiro	Conversar com clareza, respeito e planejamento
Pensar só no mês atual	Equilibrar presente, médio prazo e aposentadoria

Família também faz parte do planejamento

Muitas **decisões financeiras envolvem a família**: moradia, saúde, educação, apoio a dependentes, cuidado com pais e sucessão. Falar sobre dinheiro com naturalidade reduz conflitos e melhora decisões.



Pare e pense

Sua família conhece suas principais informações financeiras e previdenciárias? Sabe onde estão os documentos importantes?



Checklist Previdenciário

- Falar sobre **orçamento familiar** e objetivos financeiros comuns
- Definir limites** para ajuda financeira a terceiros
- Organizar documentos** e **atualizar beneficiários** no Plano
- Planejar saúde e imprevistos em conjunto

12

Plano de ação Do guia para a vida

Conhecimento só transforma quando vira atitude. Este capítulo fecha o guia com um plano prático — para ser revisado uma vez ao ano e ajustado ao longo da vida.

Plano de Ação

Tema	Ação	Frequência
Orçamento	Revisar receitas, despesas e ralos financeiros	Mensal
Dívidas	Conferir juros e prioridade de quitação	Mensal
Reserva de emergência	Atualizar valor necessário para o momento de vida	Semestral
Investimentos	Revisar perfil de risco e objetivos	Semestral
Segurança digital	Atualizar senhas e canais oficiais	Semestral
PCV I	Consultar saldo, contribuições e benefício projetado	Semestral
Família	Atualizar documentos e beneficiários	Anual
Contribuições adicionais	Avaliar aportes com renda extra ou 13º	Sempre que houver oportunidade

Os 5 passos de agora

1. Mapeie seus gastos dos últimos 30 dias

2. Identifique um ralo financeiro para reduzir

3. Defina uma meta de reserva de emergência

4. Acesse o site da TELOS e consulte seu Plano

5. Defina uma contribuição ou aporte compatíveis com a renda que você planeja para o futuro

Planejar o futuro não significa “abrir mão” do presente.

Significa fazer escolhas conscientes para viver bem hoje, amanhã e durante toda a sua longevidade.

Educação financeira é sobre liberdade. Previdência é sobre continuar escolhendo como viver.


Caderno Prático

14 atividades para transformar leitura em ação. Use individualmente ou em grupo. Cada atividade sugere uma ação concreta para fazer agora.


Atividade 1 Minha visão de longevidade

Objetivo: Transformar a aposentadoria em uma imagem concreta de vida, não apenas em uma data.


Como quero viver daqui a 20/30 anos?




Que tipo de liberdade desejo ter?



Que gastos serão importantes nessa fase?



Qual renda me daria tranquilidade?





Para refletir

O futuro que você deseja combina com as escolhas financeiras que faz hoje?

Coloque em prática



- Registrar no calendário uma **revisão em 30 dias**
- Compartilhar o compromisso** com alguém de confiança

Atividade 2 — Raio X do dinheiro digital

Objetivo: Identificar onde o dinheiro escorre no ambiente digital.

Gasto digital	Valor mensal	Manter?	Ação
 Streaming / assinaturas			
 Delivery			
 Apps pagos			
 Compras por impulso			
 Taxas e serviços automáticos			



Para refletir

O futuro que você deseja combina com as escolhas financeiras que faz hoje?

Coloque em prática



- Cancelar** pelo menos uma **assinatura sem uso**
- Definir **teto mensal para delivery**

Atividade 3 — Orçamento 50/30/20

Objetivo: Aplicar a regra para equilibrar presente e futuro.

Bloco	Meta	Meu valor atual	Ajuste necessário
	50%		
	30%		
	20%		



Para refletir

Se 20% ainda não for possível, qual percentual você consegue começar agora?



Coloque em prática

- Definir **percentual inicial** e **data de início**
- Aumentar **1% a cada trimestre**

Atividade 4 — Plano de reserva de emergência

Objetivo: Criar proteção antes de assumir novos riscos.

Despesa essencial mensal	Meses desejados	Meta de reserva	Valor atual
R\$	3 meses	R\$	R\$
R\$	6 meses	R\$	R\$
R\$	12 meses	R\$	R\$



Para refletir

O que precisa acontecer para sua reserva crescer nos próximos 90 dias?

Coloque em prática



- Abrir conta separada para a reserva
- Programar transferência automática mensal

Atividade 5 — Mapa das dívidas

Objetivo: Priorizar dívidas por custo e urgência.

Dívida	Saldo	Taxa de juros	Prioridade	Estratégia
Cartão rotativo				
Cheque especial				
Empréstimo pessoal				
Financiamento				



Para refletir

Qual dívida causa maior impacto emocional e financeiro hoje?

Coloque em prática



- Contatar o credor da dívida mais cara para **renegociar**
- Registrar data de revisão em **30 dias**

Atividade 6 — O poder da contribuição mensal

Objetivo: Escolher um valor possível para começar ou reforçar o futuro.

Valor mensal	Cabe no orçamento?	Fonte do recurso	Data de início
R\$50			
R\$100			
R\$200			
Outros			



Para refletir

Qual pequeno gasto mensal poderia virar contribuição para o futuro?



Coloque em prática

- Programar o **aporte automático** antes do fim do mês
- Revisar** em 3 meses

Atividade 7 — Minha jornada no PCV I

Objetivo: Aproximar o participante das informações essenciais do plano.

Informação	Onde consultar	Concluído?
Percentual de contribuição atual	Site/Autoatendimento TELOS	<input type="checkbox"/>
Saldo acumulado	Site/Autoatendimento TELOS	<input type="checkbox"/>
Benefício projetado	Site/Autoatendimento TELOS	<input type="checkbox"/>
Dados cadastrais e beneficiários	Site/Autoatendimento TELOS	<input type="checkbox"/>



Para refletir

Você conhece o impacto de aumentar sua contribuição em 1 ponto percentual?



Coloque em prática

Acessar o **Autoatendimento no site da TELOS hoje**

Simular o **benefício com contribuição maior**

Atividade 9 Antes de resgatar, responda

Objetivo: Evitar decisões que resolvem o presente e fragilizam o futuro

É uma emergência real?



Tenho reserva de emergência disponível?



Conheço o impacto no benefício futuro?



Consultei os canais oficiais da TELOS?



Para refletir

O resgate é a melhor solução ou existe alternativa menos prejudicial ao futuro?

Coloque em prática



- **Consultar a TELOS** antes de qualquer resgate
- **Usar a reserva de emergência** se disponível

Atividade 10 — Perfil de risco e fase de vida

Objetivo: Alinhar investimentos ao tempo e à tolerância a oscilações.

Faltam quantos anos para a aposentadoria?



Tenho tranquilidade com oscilações no saldo?



Preciso de liquidez no curto prazo?



Meu perfil mudou recentemente?





Para refletir

Seu perfil atual combina com seus objetivos e seu prazo?

Coloque em prática



- **Rever perfil de investidor** no Autoatendimento do site da TELOS
- Ajustar os **investimentos de acordo com o seu perfil**, no prazo estipulado no calendário de eventos

Atividade 11 — Segurança digital da família

Objetivo: Reduzir risco de golpes com hábitos simples.

Ação de proteção	Eu	Família
Autenticação em dois fatores ativada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Senhas fortes e únicas por serviço	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Canais oficiais salvos na agenda	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nunca compartilha códigos por mensagem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Para refletir

Quem na sua família precisa de orientação sobre golpes digitais?



Coloque em prática

- Conversar com um familiar sobre o tema** esta semana
- Ativar autenticação em dois fatores** hoje

Atividade 12 — Segurança digital da família

Objetivo: Transformar dinheiro em tema de cuidado, não de conflito.

Tema	Com quem conversar	Data
Tema Orçamento familiar		
Limites para apoio financeiro a outros		
Documentos e beneficiários atualizados		
Saúde e imprevistos		



Para refletir

Qual conversa você vem adiando e que pode trazer mais tranquilidade?

Coloque em prática



- Marcar a conversa mais importante para esta semana
- Registrar decisões por escrito

Atividade 13 — Revisão Anual TELOS

Objetivo: Criar rotina de acompanhamento previdenciário.

Item	Concluído?	Observações
Consultei meu extrato	<input type="radio"/>	
Simulei o benefício futuro	<input type="radio"/>	
Atualizei dados cadastrais	<input type="radio"/>	
Conferi se contribuo com o percentual máximo, se não, vou analisar a possibilidade de alteração dentro do prazo do Calendário de Eventos	<input type="radio"/>	
Verifiquei e atualizei beneficiários	<input type="radio"/>	



Para refletir

Quando será a sua revisão previdenciária no próximo ano?

Coloque em prática



- Agendar **data fixa anual para revisão previdenciária**
- Fazer a **revisão completa** agora se ainda não foi feita

Atividade 14 — Compromisso dos próximos 30 dias

Objetivo: Encerrar a leitura com ação concreta.

Compromisso	Data	Resultado esperado
Organizar orçamento mensal		
Reduzir pelo menos um gasto desnecessário		
Criar ou reforçar reserva de emergência		
Consultar o PCV I no Autoatendimento do site da TELOS		
Fazer aporte ou contribuição adicional		



Para refletir

Qual atitude você assumirá hoje em favor do seu futuro?



Coloque em prática

- Assinar** este compromisso e **guardar o guia** em um local acessível
- Compartilhar** com alguém que possa te apoiar

TELOS

Seu futuro em boa companhia

