



## Vantagens da portabilidade para o Plano Família Atlântico

Ao portar seus recursos para o Plano Família,  
seu dinheiro rende mais e você garante mais

### Parcerias:

Convex expande oferta  
de planos de saúde para  
diversas regiões do país

3

### Empréstimo:

Equilibre suas contas no  
começo do ano com as taxas  
mais baixas do mercado

7

### Mais saúde:

Os benefícios de manter  
a força e a massa muscular  
depois dos 50 anos

8

## EDITORIAL

No início de 2026, o cenário econômico global vem sendo marcado por elevadas incertezas, impulsionadas pela volatilidade geopolítica, pela competição crescente entre grandes potências e por riscos ampliados de conflitos armados. Esses fatores têm pressionado a atividade econômica e reforçado um ambiente de crescimento fraco, agravado por tensões comerciais, choques fiscais e instabilidades políticas. A economia mundial, embora resiliente, deve desacelerar para 2,7% em 2026, abaixo do ritmo de 2025, aproximando a geopolítica do centro das preocupações econômicas.

No Brasil, a economia também perdeu força em 2025, com o PIB caindo de 4% no 1º trimestre para 1,8% no 3º trimestre. Para 2026, as projeções indicam baixo crescimento, entre 1,5% e 1,9%, acompanhado de inflação moderada, porém acima da meta. A taxa Selic segue elevada, em 15%, mas há expectativa de início de flexibilização monetária a partir de março, caso o processo de desinflação se confirme. No campo fiscal, o governo enfrenta pressões significativas: mesmo com novas receitas - provenientes de tributos - o aumento dos gastos deve fazer com que a dívida pública ultrapasse 82% do PIB.

Em contraste com o cenário macroeconômico desafiador, os fundos de pensão tiveram um ano de 2025 bastante favorável: alcançou rentabilidades acima das metas atuariais e expandiu seu patrimônio, impulsionado principalmente pelo forte desempenho da renda fixa e beneficiada pelos juros elevados.

Os resultados dos Planos da Atlântico também foram satisfatórios. O consolidado dos Planos obteve retorno de 11,6% em 2025, superando a inflação do ano em 8

pontos percentuais. Vocês poderão acompanhar, com mais detalhes, os resultados dos Planos e as realizações da Fundação nos Relatórios Anuais, que serão disponibilizados em breve no portal.

Começamos o ano também com uma novidade em nossas parcerias. Agora a corretora Convex oferece planos de saúde da MedSenior para os Participantes da Atlântico e familiares, acima de 44 anos, em diversas regiões do Brasil, oferta que antes era limitada ao Estado do Rio de Janeiro. Estamos sempre em busca de parcerias e soluções que possam contribuir com a qualidade de vida de nossos Participantes e que proporcionem ofertas de produtos e serviços personalizados.

Nesta edição, destacamos as vantagens do Plano Família Atlântico em comparação aos PGBLs disponíveis no mercado, além de reforçar a possibilidade de portabilidade entre esses tipos de planos. Historicamente, os PGBLs oferecidos por bancos e seguradoras têm apresentado rentabilidades significativamente inferiores às dos planos de benefícios geridos por Fundações como a Atlântico, pois não têm fins lucrativos, não remuneram acionistas, atuam com foco no longo prazo e têm gestão focada em previdência complementar.

Com o Plano Família, qualquer pessoa pode agora acessar este segmento, uma inovação importante, antes restrita apenas a colaboradores de empresas Patrocinadoras.

**Boa leitura!**

**Fernando Pimentel**

Diretor-Presidente



Baixe nossos aplicativos:  
**Fundação Atlântico**  
e **Plano Família Atlântico!**



### Canais de Comunicação

**Central de Relacionamento:**

0800 2867005

0800 6442001 (TCSPREV)

**Horário de Atendimento:**

De 2ª a 6ª feira: das 9h às 17h

**Outros contatos para comunicação**

**E-mail:** faleconosco@fundacaoatlantico.com.br

**Fax:** (21) 3873-9277

[www.fundacaoatlantico.com.br](http://www.fundacaoatlantico.com.br)

[www.familiaatlantico.com.br](http://www.familiaatlantico.com.br)

## FIQUE POR DENTRO

## Convex expande oferta dos planos de saúde MedSênior

Agora, Participantes, Assistidos e Beneficiários de várias localidades do Brasil já podem aderir ao plano de saúde

A corretora Convex Security ampliou a oferta do plano de saúde MedSênior para os Participantes, Assistidos e Beneficiários da Fundação Atlântico de outras localidades, além do Rio de Janeiro. Agora, a cobertura focada no público a partir de 44 anos estende-se também para Campinas, Distrito Federal, Espírito Santo, Minas Gerais, Paraná, Recife, Rio Grande do Sul e São Paulo. É uma oportunidade para todos terem acesso a uma operadora pioneira na promoção da qualidade de vida na idade madura, com programas exclusivos de medicina preventiva e bem-estar.

Para aproveitar, Participantes, Assistidos e Beneficiários

interessados devem acessar o link PARCERIAS nos Portais da Fundação Atlântico e do Plano Família Atlântico e clicar no banner da Convex. Ali, é possível conferir os detalhes de cada localidade e entrar em contato com a consultoria especializada para encontrar o plano ideal para o seu perfil.

No link PARCERIAS, você poderá também conhecer as parcerias com a corretora Vila Velha e VidaClass, com soluções de saúde personalizadas para os Participantes da Atlântico.

## SEGURANÇA DIGITAL

## Mais proteção para você: acesso ao Portal com dupla autenticação

A Fundação segue investindo na modernização de sua infraestrutura tecnológica para garantir a segurança dos dados dos Participantes. Como parte desse compromisso, desde dezembro de 2025, o acesso aos Portais e aos aplicativos da Fundação e do Plano Família Atlântico conta com uma camada extra de proteção: a dupla autenticação. Trata-se de um recurso que exige verificação adicional além da senha para confirmar sua identidade.

Atenção: para que essa tecnologia funcione com mais agilidade, é fundamental que você mantenha seu e-mail e telefone atualizados. Dessa forma, você garante o recebimento correto do código de segurança e o acesso aos Portais e aplicativos da Fundação.

### SAIBA COMO FUNCIONA:

1. Na área de login, digite seu CPF e senha e clique em "entrar";
2. Escolha como deseja receber o código de segurança, por e-mail ou SMS;
3. Clique em "continuar" e aguarde o envio do código;
4. Digite o código no campo indicado e clique em "verificar";
5. Pronto! Você terá acesso à área restrita.



#### Verificação em duas etapas

Selecione como deseja receber seu código de verificação:



#### Mensagem SMS

Receba um código por SMS no seu celular (\*\*) \*\*\*\*\*-xxxx



#### E-mail

Receba o código no seu endereço de e-mail x\*\*\*\*xxx@gmail.com



Dica: Se você não receber o código, verifique sua caixa de spam ou se o número/e-mail informado está atualizado.

Continuar

# Conheça as vantagens da portabilidade para o Plano Família Atlântico

Compare e veja por que portando os recursos de um PGBL para o Plano Família Atlântico você pode acumular um saldo maior e obter uma renda mensal superior



O Plano Família Atlântico oferece condições muito superiores e atraentes em comparação aos planos de previdência aberta (PGBLs) encontrados no mercado. Quem compara, pode verificar que, ao contrário dos bancos, a Fundação não cobra taxas como a de performance e reverte toda a rentabilidade para o Participante, pois não tem fins lucrativos e, portanto, não precisa remunerar acionistas. Isso significa que você vai acumular um saldo maior no Plano Família.

Além disso, na hora de receber a aposentadoria, a Atlântico utiliza Tábuas Atuariais (tabelas de expecta-

tiva de vida) que resultam em um cálculo de benefício maior do que as utilizadas pelos bancos. Sem falar que o regulamento do Família Atlântico prevê o pagamento de 13 parcelas anuais de benefício, enquanto a prática dos bancos prevê somente 12 parcelas.

Sabendo dessas e de outras vantagens detalhadas nesta matéria, os Participantes têm se interessado, cada vez mais, em portar os recursos de PGBLs, que possuem em bancos ou seguradoras, para o Plano Família. Em 2024, o Família Atlântico registrou um crescimento de 48% em seu patrimônio, que foi decorrente, principalmente, de portabilidades.

## Confira algumas vantagens da portabilidade para o Plano Família Atlântico



- **A rentabilidade vai toda para os Participantes:** não há remuneração de acionistas nem cobranças de taxas extras.
- **Zero taxa de performance:** alguns PGBLs possuem essa taxa quando a rentabilidade é maior que média de mercado.
- **Rentabilidade superior:** em comparação à rentabilidade média dos PGBLs.
- **Renda mensal superior:** a expectativa de vida e a taxa de juros normalmente utilizadas pelo mercado segurador (bancos e seguradoras) para cálculo do benefício resultam em um valor de renda mensal inferior ao do Plano Família.



### Você sabia disso?



- ✓ Nos PGBLs, caso você esteja recebendo sua renda e não tenha beneficiários indicados, o saldo pode ficar para a instituição financeira. Já no Plano Família, o regulamento garante que os recursos sejam destinados a seus herdeiros legais.
- ✓ Os bancos e seguradoras utilizam Tábuas Atuariais (tabelas de expectativa de vida) para calcular seu benefício que resultam em um valor inferior da renda mensal, comparada com a utilizada pelo Plano Família (ver quadro abaixo).
- ✓ A prática do mercado segurador (bancos) é dividir o saldo acumulado para realizar 12 pagamentos por ano. O regulamento do Plano Família prevê o pagamento de 13 parcelas anuais, similar ao 13º salário.

## Quadro Comparativo

Veja a diferença dos benefícios pagos, no caso de um homem e uma mulher aos 65 anos com saldo de R\$ 1.000.000,00 e taxas de juros normalmente garantidas pelo mercado segurador

### PLANO FAMÍLIA ATLÂNTICO X PGBL

| Gênero    | Mercado Segurador* (R\$) |                 | Plano Família Atlântico                           | Plano Família Atlântico                           |
|-----------|--------------------------|-----------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|           | **Juros 2% a.a.          | **Juros 3% a.a. | 12 pgts anuais (R\$) e taxa de juros de 4,5% a.a. | 13 pgts anuais (R\$) e taxa de juros de 4,5% a.a. |
| Masculino | 5.129,72                 | 5.694,77        | 6.505,59                                          | 5.966,36                                          |
| Feminino  | 4.434,70                 | 4.994,93        | 6.001,72                                          | 5.506,97                                          |

\*Utiliza anuidades das tabelas **BR-EMSsb-v.2021**. Normalmente, realiza 12 pagamentos anuais.

\*\*Taxas de juros usualmente praticadas pelo mercado segurador

## Adesão fácil e aberta

Agora, todos podem ter um plano de previdência da Fundação

O Família Atlântico está aberto à adesão de qualquer pessoa, mesmo sem vínculo com o INSS. Isso significa que além de você, os seus familiares e amigos também podem fazer parte de uma entidade sólida, sem fins lucrativos e focada exclusivamente na gestão do seu Plano de Previdência. A portabilidade é um processo simples e sem incidência de Imposto de Renda na transferência.

### AINDA NÃO FEZ A SUA ADESAO?

Acesse o portal [www.familiaatlantico.com.br](http://www.familiaatlantico.com.br) e faça uma simulação e entenda por que essa é a melhor escolha para o seu futuro.

**A adesão é 100% digital.**

## EMPRÉSTIMOS

# Equilibre suas contas no começo do ano

A Fundação Atlântico oferece as taxas mais baixas do mercado para você organizar o orçamento nesta época de aumento de gastos

O início do ano é um período desafiador para o bolso de qualquer um. A soma das despesas das festas de fim de ano junto com os compromissos que surgem logo nos primeiros meses, como o IPTU, o IPVA e as matrículas escolares, costuma pressionar o orçamento das famílias. Para evitar que essas despesas se transformem em uma “bola de neve” e o Participante tenha que recorrer a bancos, cheques especiais ou cartões de crédito, a Fundação Atlântico oferece uma alternativa segura de empréstimo pessoal com taxas muito atraentes.

Ao comparar as modalidades de crédito disponíveis no mercado, a vantagem do empréstimo da Fundação é incontestável. Enquanto os juros do rotativo do cartão de crédito podem ultrapassar os 500% ao ano e o cheque especial chegar a 150%, a Fundação oferece taxas a partir de 13% ao ano. Essa diferença não apenas protege o seu patrimônio, mas gera uma economia real significativa.

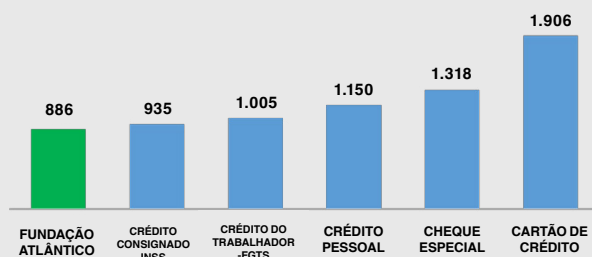
## Compare as modalidades e os juros cobrados

| MODALIDADE                    | JUROS MÉDIOS (a.a.)* |
|-------------------------------|----------------------|
| FUNDAÇÃO ATLÂNTICO            | 12,1%                |
| CRÉDITO CONSIGNADO - INSS     | 24,2%                |
| CRÉDITO DO TRABALHADOR - FGTS | 42,6%                |
| CRÉDITO PESSOAL               | 86,7%                |
| CHEQUE ESPECIAL               | 148,4%               |
| CARTÃO DE CRÉDITO             | 479,5%               |

\*Taxas do sistema financeiro válidas para o período de 02/01/2026 a 08/01/2026.  
(1) Não considera financiamento imobiliário e crédito para aquisição de veículos.  
Fonte: BACEN e FATL

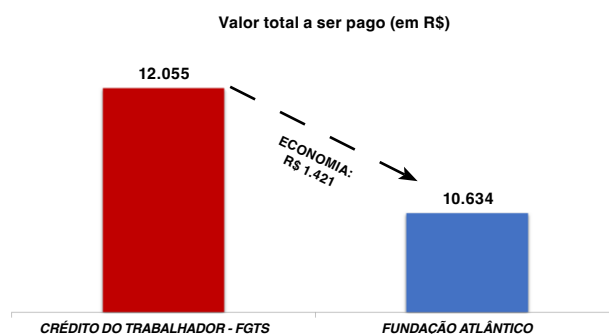
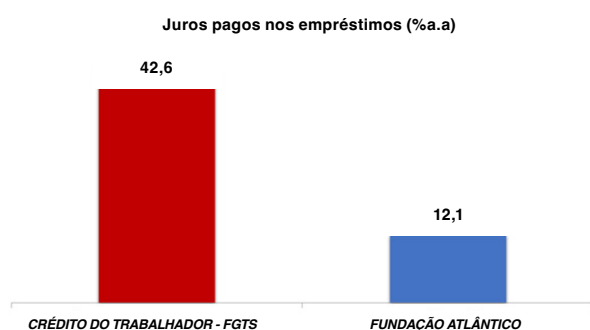
Veja abaixo a simulação de um empréstimo de R\$ 10.000,00 pelo prazo de 12 meses em comparação com outras linhas de crédito pessoal disponíveis no mercado.

## Valor da Parcela mensal em R\$



## Fundação Atlântico x Crédito do Trabalhador

Enquanto o Crédito do Trabalhador utiliza seu FGTS como garantia e pode comprometer sua reserva em caso de demissão, o empréstimo da Fundação respeita sua estabilidade financeira sem comprometer seus direitos futuros.



## Veja as condições e faça uma simulação

Contratar empréstimo na Fundação é rápido, fácil e sem burocracia. Acesse a área restrita do Portal da Fundação e faça a sua simulação agora mesmo. É a oportunidade ideal para quitar despesas com parcelas que cabem no seu bolso.

## Força muscular é um ativo importante para a longevidade

Manter a massa muscular depois dos 50 anos pode ajudar a prevenir doenças cardiovasculares, hipertensão e diabetes

A partir dos 50 anos, o corpo passa a perder massa muscular de forma progressiva — um processo natural que pode evoluir para a sarcopenia (leia mais no box abaixo). Sem estímulos adequados, essa perda pode chegar a até 1% ao ano. O impacto vai além da estética: menos músculo significa mais risco de quedas, fraturas, perda de equilíbrio e doenças metabólicas.

Diante desse cenário, a força muscular surge como um dos fatores mais decisivos para um envelhecimento



saudável. Manter e ganhar massa muscular depois dos 50 anos traz benefícios comprovados. Estudos mostram que esse cuidado ajuda na prevenção de doenças cardiovasculares, hipertensão, diabetes e obesidade.

Em estudo publicado no British Journal of Sports Medicine, pesquisadores dos EUA descobriram que pessoas que faziam tanto exercícios aeróbicos quanto de musculação eram mais propensas a viver mais do que aquelas que praticavam apenas um ou outro.

## Práticas e dicas que podem ajudar na manutenção da massa muscular

A melhor forma de prevenir a perda de massa muscular é ter uma alimentação saudável, sempre que possível, associada à prática de exercícios físicos.

- Atividade física e treinos de força: musculação, exercícios com peso do próprio corpo, elásticos ou aparelhos são fundamentais. O ideal é praticar de 2 a 3 vezes por semana, sempre com orientação profissional, respeitando limites e progressão gradual.
- Dieta é tão essencial quanto o treino: o foco da alimentação deve ser em alimentos ricos em valor energético, proteínas, vitaminas e sais minerais. Fique atento aos grupos de alimentos ricos em proteínas, que são importantes para o crescimento muscular, como carnes, ovos, leite, leguminosas (feijão, lentilha, ervilha, grão-de-bico e soja) e oleaginosas (castanhas, nozes e amendoim).
- Descanso e recuperação muscular: a regeneração muscular acontece durante o descanso. Dormir bem e respeitar os dias de recuperação é parte essencial do processo.

### O QUE É A SARCOPENIA?

É um transtorno marcado pela perda acelerada de massa, força e função muscular. Suas causas principais são decorrentes de processos naturais do envelhecimento e queda de hormônios essenciais. Embora não seja exclusiva, a condição prevalece em pessoas idosas, atingindo até 50% daqueles com mais de 80 anos. As consequências incluem riscos elevados de quedas, dores esqueléticas e outros prejuízos à saúde física.