

## Plano de Previdência: um benefício que acompanha sua vida

4 e 5

Você pode continuar a ser Participante da Fundação mesmo que venha tomar outros rumos profissionais



### Seu Plano

Incentivo Fiscal –  
Saiba como se beneficiar

3

### Comunicação Digital

Organizar o envio de documentos  
agiliza o seu atendimento

6

### Mais Saúde

Prevenção e tratamento da asma  
para uma vida saudável

8



Um plano de previdência complementar é um benefício que nos acompanha por toda a vida. Num momento em que o País atravessa um cenário econômico tão difícil, sem ainda perspectivas de reversão no curto prazo, cabe-nos destacar que os fundos de pensão têm uma missão maior, uma contribuição de forma tangível e viável para a qualidade de vida e para o anteparo de famílias no futuro.

Segundo pesquisa elaborada pelo IBGE, 46% dos beneficiários do INSS dependem de parentes para custear suas despesas pessoais, 25% precisam exercer alguma atividade para complementar a renda, 28% sobrevivem de caridade e apenas 1% se mantém na mesma condição de quando estava na ativa.

Diante dessa realidade, consideramos que momentos de crise não devem nos conduzir a ações intempestivas, mas sim à reflexão sobre a forma como devemos lidar com o nosso dinheiro, em especial em relação à nossa poupança previdenciária, assunto de destaque nesta edição.

Neste mês de setembro estamos dando início ao processo eleitoral para escolha dos novos representantes dos Participantes e Assistidos nos Conselhos Deliberativo e Fiscal da Fundação Atlântico. A escolha destes membros para composição de nossos órgãos estatutários se dará com total transparência e para isso estamos contando com a

valorosa contribuição dos Sindicatos e Associações de Aposentados.

Para a realização da eleição dos Delegados serão realizadas assembleias em todos os Estados em que houver candidatos a Delegados. As assembleias deverão ser organizadas pelos Sindicatos e Associações, mas se isso não for possível em alguma localidade, a própria Fundação irá realizá-las, garantindo assim o direito de voto a todos os nossos Participantes e Assistidos.

No início de setembro encaminhamos correspondência para a residência de todos os Assistidos informando sobre o processo eleitoral em curso.

O voto nos delegados é facultativo e poderá ser realizado nas assembleias ou enviado pelos Correios para a Fundação Atlântico, aos cuidados da Comissão Eleitoral.

Todas as informações sobre o processo eleitoral estão sendo disponibilizadas pelos nossos canais de comunicação e poderão ser acompanhadas pelo nosso portal.

Boa Leitura!

**Fernando Pimentel**  
*Diretor-Presidente*

## Eleições 2015

Acompanhe o processo eleitoral para a escolha dos membros dos Conselhos Deliberativo e Fiscal representantes dos Participantes e Assistidos.

Acesse [www.fundacaoatlantico.com.br/hotsite\\_eleicoes](http://www.fundacaoatlantico.com.br/hotsite_eleicoes).

## Canais de Comunicação

### Central de Relacionamento:

0800 2867005  
(PBS-Telemar e TelemarPrev)

0800 6442001  
(BrTPREV e TCSPREV)

### Horário de Atendimento:

De 2ª a 6ª feira: das 7h às 19h

### Atendimento Pessoal

#### Horário de Atendimento:

De 2ª a 6ª feira: das 9h às 12h  
e das 14h às 17h.

#### Endereço:

Rua Lauro Müller, 116, sala 2901  
Torre do Rio Sul - Botafogo  
Rio de Janeiro - RJ - CEP: 22290-160

### Outros contatos de comunicação

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

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

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

### EXPEDIENTE:

**Diretor-Presidente:** Fernando Pimentel / **Dir. de Investimentos:** Marcio Faria / **Dir. de Segurança:** Evandro Couceiro  
**Gerente de Relacionamento e Comunicação:** Marta Linhares / **E-Mail:** [comunicacao@fundacaoatlantico.com.br](mailto:comunicacao@fundacaoatlantico.com.br)  
**Projeto Editorial e Gráfico:** In Press Porter Novelli (21) 3723-8080 [www.inpresspni.com.br](http://www.inpresspni.com.br)

## Incentivo Fiscal – Contribuições para o seu Plano podem reduzir seu Imposto de Renda

Ao fazer parte de um Plano de Previdência, as suas contribuições podem ser utilizadas para deduzir em até 12% do seu rendimento bruto da base de cálculo do Imposto de Renda.

Este ano, ainda dá tempo de você planejar suas contribuições extraordinárias adicionais ou eventuais para chegar a esse percentual e obter o incentivo fiscal no IR 2016.

Ao optar pela Contribuição Extraordinária Adicional você pode efetuar um aporte extra em um período

mínimo de seis meses e um valor múltiplo de 0,5% do seu Salário-de-Participação. Já na Contribuição Extraordinária Eventual, você poderá realizar, a qualquer momento, um aporte único desde que esse valor não seja inferior a 5% do Teto do Salário de Participação, ou seja R\$ 1.192,18 (atualizado em janeiro/2015).

### Vantagem para o bolso

Veja um exemplo de como o incentivo fiscal funciona. Uma pessoa com uma renda mensal de R\$ 5.000,00, totalizando uma renda anual bruta de R\$ 60.000,00, poderá deduzir de seus rendimentos tributáveis até R\$ 7.200,00 em contribuições efetuadas ao Plano, ou seja, 12% do valor total.

Mas fique atento: o benefício fiscal só é vantajoso para os Participantes que utilizam o formulário completo da Declaração do Imposto de Renda Anual.



## CERTIFICAÇÃO

## Profissionais da Fundação Atlântico são recertificados pelo ICSS

Desde 2010, a Fundação Atlântico adota o modelo de certificação desenvolvido pelo Instituto de Certificação de Seguridade Social (ICSS) com apoio da Abrapp (Associação Brasileira das Entidades Fechadas de Previdência Complementar). Durante cinco anos, todos os dirigentes, gerentes e a equipe de investimentos da Fundação Atlântico foram recertificados pelo ICSS.

A certificação reconhece os esforços na qualificação técnica dos profissionais do setor de previdência, por meio da avaliação do grau de conhecimento e habilidade desses profissionais.

### Participação nas Comissões Técnicas da Abrapp

A Fundação se faz presente em diversas Comissões Técnicas Nacionais e Regionais da Abrapp, através de alguns de seus gerentes. As Comissões atuam como instância consultiva, preparando estudos e projetos, cujos temas sejam de interesse geral do Sistema Fechado de Previdência Complementar. Além disso, a participação nas Comissões promove o intercâmbio de experiências e a disseminação de conhecimento entre o segmento de previdência complementar, contribuindo para o aprimoramento contínuo de nossa gestão.



## Plano de Previdência: um benefício que acompanha sua vida

Você pode continuar a ser Participante da Fundação mesmo que venha tomar outros rumos profissionais

O Plano de Benefícios oferecido pela Oi aos seus Colaboradores é um benefício que contribui para a qualidade de sua vida no futuro e para a saúde financeira de sua família.

Porém, alguns Participantes se precipitam e acabam por interromperem a formação da sua poupança previdenciária quando suas vidas tomam novos rumos profissionais.

Seja por falta de conhecimento ou mesmo por uma necessidade imediata de recursos financeiros, alguns Participantes acreditam que ao se desligarem da Patrocinadora o Resgate do saldo de contas é a melhor opção. No entanto, é importante fazer uma análise mais detalhada e avaliar se pode ser vantajoso se manter como Participante da Fundação e garantir a continuidade da formação da poupança previdenciária.

Para aqueles que quiserem se manter vinculados ao seu Plano, mesmo que tenham se desligado da Patrocinadora, a Fundação Atlântico oferece duas opções.

A primeira opção é o Autopatrocínio. Nela, o Participante mantém as contribuições mensais para o Plano, até cumprir os requisitos para se aposentar.

Já o Benefício Proporcional Diferido é uma opção para quem deseja manter o Plano, mas não quer realizar contribuições mensais. Dessa forma, o seu saldo de contas seguirá rentabilizando na Fundação, até que se torne elegível à aposentadoria normal. Vale ressaltar que é preciso verificar no Regulamento do seu Plano o tempo mínimo de Participação para escolher essa opção.



**“Qualquer investimento do mercado não me dá a segurança de um plano de previdência, pois a gestão de nossos recursos pensa no longo prazo. Eu prefiro não correr riscos”**

**Mariana Lima,  
Autopatrocিনada desde 2010.**

Tanto no Autopatrocínio quanto no Benefício Proporcional Diferido, o Participante tem a vantagem de manter em seu saldo de contas 100% do montante das contribuições já realizadas pela Patrocinadora. No caso do Resgate, por exemplo, além do desconto de IR, o ex-Participante terá direito a retirar somente um percentual do que a Patrocinadora contribuiu, proporcional ao tempo em que esteve vinculado ao Plano.

E foi o caminho da segurança que Mariana Lima escolheu trilhar. Autopatrocিনada desde abril de 2010, optou por garantir o seu futuro quando se desligou da sua Patrocinadora. “Não pensei em resgatar. Não acho uma boa opção porque construí minha reserva junto com o meu empregador, e se toda vez que mudar de emprego escolher o resgate, chegarei na idade de aposentadoria sem ter poupado o suficiente”, explica a produtora de audiovisual.

Para Mariana, é essencial ter renda suficiente para se manter com dignidade no momento da aposentadoria. “Essa renda só será possível com uma poupança de longo prazo. Não entendo nada de investimentos, mas sei que ter entrado para o Plano foi muito vantajoso. De início, já tive a garantia de que para cada contribuição normal minha, a Patrocinadora iria colocar o mesmo valor”, completa a produtora, que há mais de cinco anos optou por garantir o futuro sem correr riscos.

**Verifique no Regulamento do seu Plano as regras para a opção pelos Institutos.**

## **Você sabia que os fundos de pensão não têm fins lucrativos?**

A previdência privada é uma das poucas alternativas de construir um patrimônio com pequenos aportes mensais. E quando se trata de previdência fechada, como é o nosso caso, as vantagens são ainda maiores, pois os fundos de pensão não têm fins lucrativos, então normalmente suas taxas de administração e taxas de carregamento tendem a ser menores.

## Organize-se para agilizar o seu atendimento

Para que os seus processos junto a Fundação possam ser agilizados, sem riscos de perda de prazos para a concessão de benefícios, empréstimos, resgate e adesão, entre outros, é muito importante o envio de todos os documentos solicitados e formulários devidamente preenchidos.

Leia abaixo alguns lembretes importantes:

### Formulários

- Devem ser encaminhados à Fundação pelos Correios ou entregues pessoalmente, pois são necessárias as datas e as assinaturas originais.
- Todas as indicações de assinaturas e datas devem ser preenchidas. O tutor ou curador deverá anexar o documento comprobatório e o documento de identificação.
- Os campos dos formulários não podem ser rasurados.

### Documentos

- As cópias podem ser encaminhadas anexadas aos formulários ou digitalizadas pelo e-mail faleconosco@fundacaoatlantico.com.br. Os documentos precisam estar totalmente legíveis.
- Identifique-se ao encaminhar documentos por e-mail. Informe no título ou no corpo de texto seu nome, CPF ou matrícula.
- Comprovantes de residência devem estar no nome do Participante. Se estiver em nome de cônjuge, anexar certidão de casamento. Em nome dos pais, anexar documento de identificação dos mesmos.

### Acesse a área restrita do Portal

Você poderá ter acesso aos Formulários, simuladores de benefícios, resgate e empréstimos, solicitar empréstimos *online* e fazer algumas atualizações cadastrais a qualquer momento, tais como, *e-mail*, endereço residencial e telefones de contato.

1. O acesso à área restrita ao Participante no Portal da Fundação é feito através da digitação do CPF e da senha na opção "Acesse seu Plano".
2. É importante manter um e-mail cadastrado na Fundação para receber a sua senha em caso de esquecimento. Esta senha pode ser alterada posteriormente.
3. No caso de esquecer a senha, clique em "Esqueci minha senha" ao lado do local para o preenchimento do CPF/Senha, digite o número e envie em "Clique aqui".
4. A senha será encaminhada automaticamente para o e-mail cadastrado na Fundação.

## Autopatrocínados: atenção aos prazos de impressão e pagamento dos boletos

- Os boletos para o pagamento de contribuições no caso dos Participantes Autopatrocínados estão disponíveis no Portal, na área restrita ao Participante, no início do mês até o dia do vencimento.
- Os boletos também podem ser solicitados através da Central de Relacionamento ou pelo endereço eletrônico faleconosco@fundacaoatlantico.com.br, com as opções de envio para o e-mail do Participante ou solicitação do número do código de barras para pagamento sem impressão.

### Fique atento!

A responsabilidade pela impressão e pelos prazos do pagamento mensal das contribuições é do Participante Autopatrocínado. No caso de não pagamento de um boleto dentro do prazo, o valor corrigido será contemplado no boleto do mês seguinte. O não pagamento de três meses seguidos poderá resultar em inadimplência e desligamento do Plano.

# Sete truques para economizar no supermercado

Uma pesquisa recente do Serviço de Proteção ao Crédito (SPC) relevou que 34% dos brasileiros acabam gastando mais do que planejavam no supermercado todos os meses. O hábito é mais frequente entre as famílias da classe C.

Ir ao supermercado sem uma lista e com os filhos pequenos são dois erros por trás dos gastos em excesso. De acordo com o SPC, 26% dos entrevistados disseram não resistir à pressão dos filhos quando eles pedem guloseimas. Veja, a seguir, sete dicas úteis:

## 1 - Faça uma lista

Assim, é possível reduzir a compra de itens desnecessários e o tempo de permanência na loja (quanto mais passear pelo mercado, mais terá vontade de consumir).

## 2 - Se possível, deixe os filhos em casa

Tudo o que as crianças veem, elas querem. Aí fica fácil as compras saírem do controle. Melhor, e mais rápido, é ir sozinha.

## 3 - Não faça compras quando estiver com fome e nem quando estiver com pressa

Quem vai ao supermercado com fome tende a comprar itens desnecessários, apenas porque está com vontade de comê-los naquele momento. E quando você vai ao supermercado com pressa acaba não pesquisando preços e levando coisas que não precisa.

## 4 - Fique de olho nas promoções

Compre só o que realmente está barato e o que for usar. Oferta de iogurte, por exemplo, costuma ter a data de validade curta. Já se for de sabão em pó, é vantagem na certa!

## 5 - Leve poucos alimentos perecíveis

Frutas, verduras e laticínios estragam rápido. Vá comprando aos poucos, à medida que forem necessários.

## 6 - Vá ao mercado depois do dia 15

No início do mês o número de promoções é menor e, quando ocorrem, são de itens pouco úteis. Já na segunda quinzena, o esforço do mercado para atrair consumidores com pouco dinheiro tende a ser maior.

## 7 - Não despreze os itens de marca própria

Eles custam cerca de 20% menos que os artigos das marcas líderes. E podem surpreender na qualidade. Experimente.

### SEM PENSAR

Pesquisa revela os locais campeões das compras por impulso. Acompanhe:

#### Em %

Supermercados/Hipermercados	34	
Shopping Centers	25	
Internet/Lojas Virtuais	19	
Loja de bairro	10	
Loja de departamentos	5	
Catálogo de revendedores	3	
Shopping popular	3	
Outro	3	

**Fonte:** SPC Brasil. **Metodologia:** foram entrevistados 604 consumidores em todas as capitais do país. Grau de confiança de 95% e margem de erro de 4%.

## Asma: prevenção e tratamento para uma vida saudável

Bastante comum entre adultos e crianças, a asma é uma doença crônica, de origem genética, caracterizada pela inflamação dos brônquios, que dificultam a passagem do ar nos pulmões. Com sintomas variados, não tem cura, mas há métodos eficientes de tratamento que permitem ao paciente levar uma vida tranquila e saudável.

A falta de ar é o sintoma mais comum da asma, porém não o único. Tosse, sensação de aperto no peito, chiados e respiração ofegantes são indícios frequentes da doença, ocasionados pela inflamação das vias respiratórias. Em alguns casos, os sintomas só surgem em momentos de crises, o que é muito comum com crianças.

Entre os tipos de tratamento, estão os medicamentos broncodilatadores e os aliviadores, usados em momentos de crise, e os remédios controladores, para evitar novas crises e conter a inflamação das vias respiratórias. Em ambos os tratamentos são

usadas medicações inaladas por spray, nebulização ou inaladores de pó seco. É indicado o acompanhamento médico para a escolha do melhor tratamento. Mas lembre-se: medidas de prevenção são fundamentais para levar uma vida saudável.

### Recomendações

- **Não fume:** o cigarro é inimigo do pulmão. Evite, inclusive, o contato com fumantes. Deixe as crianças longe da fumaça.
- **Previna-se:** identifique os sintomas iniciais da crise e tome as medidas necessárias para que não se tornem graves.
- **Temperatura:** evite mudanças bruscas de temperatura. Isso pode irritar as vias respiratórias.
- **Inimigos:** fique longe de fumaças, gases, cheiros de tinta, de produtos de limpeza ou de higiene pessoal e perfumes. Deixe sempre a casa bem limpa.
- **Atividades:** pratique exercícios diariamente, mas sem exageros. Natação costuma ajudar muito crianças asmáticas.
- **Água:** ingerir líquido é fundamental para diluir as secreções brônquicas. Beba de dois a três litros de água por dia e ofereça sempre água para seu filho.

