

## Previdência Complementar: qualidade de vida no futuro

4 e 5



### Seu Plano

Aposentadoria e Institutos  
em caso de desligamento

3

### Investimentos

Conheça a Gestão de Risco  
da Fundação Atlântico

6

### Mais Saúde

Chás funcionais  
e seus benefícios

8



A aposentadoria é um momento almejado por milhões de trabalhadores brasileiros. Entretanto, muitos têm dificuldade em concretizar esse sonho por falta de planejamento. De acordo com estudo do Serviço de Proteção ao Crédito (SPC Brasil), seis em cada 10 brasileiros (64,2%) não se preparam corretamente para a aposentadoria, excluindo as contribuições com o INSS.

Seja por falta de recursos ou de informação, o número de pessoas que não se preocupa com a redução de sua renda no futuro é alarmante. Por isso, é dever de todos nós que fazemos parte do sistema de previdência complementar, tanto as Entidades quanto os Participantes e Assistidos, sermos multiplicadores dos conceitos da educação financeira e previdenciária. Se programar financeiramente para a aposentadoria é fundamental para todos os cidadãos, independente da classe social ou função, principalmente diante do aumento de algumas despesas após a vida laborativa, como a saúde, e das prováveis reformas que se anunciam na Previdência Social.

Poucos países estão preparados para um descasamento crescente entre baixas taxas de natalidade e aumento da expectativa de vida. Dessa perspectiva, a longevidade é ao mesmo tempo um fomento e um desafio para todo o nosso setor, que pela sua dimensão coletiva gera consequências para a economia e para a sociedade em seu conjunto. Dessa forma, o sistema de previdência complementar é hoje um dos principais atores na sustentabilidade financeira dos atuais e futuros aposentados.

Vivemos um momento delicado de transição política em meio a uma recessão que já dura mais de dois anos. As previsões mais otimistas apontam para uma recessão menos severa até o final deste ano e a retomada do crescimento em 2017. Enquanto gestores responsáveis do patrimônio da Fundação Atlântico, estamos acompanhando com atenção e prudência o ritmo da recuperação econômica do País.

E as dificuldades atingem todos os setores, inclusive nossa principal Patrocinadora, a Oi, em Recuperação Judicial. Porém, tal situação não nos afeta. Primeiro, porque a Patrocinadora está rigorosamente em dia com suas obrigações patronais perante nossa Fundação, além de reconhecer perante o Juiz da mencionada Recuperação Judicial as obrigações assumidas perante os Planos administrados pela Atlântico, na condição de crédito privilegiado. Segundo, porque temos patrimônio sólido capaz de cumprir com os compromissos regulamentares para nossos Participantes, Assistidos e Pensionistas.

Apesar do cenário que atravessamos, o sistema permanece sólido e a nossa Fundação também: somos hoje o 10º maior fundo de pensão do País. Até o mês de agosto, a folha de pagamentos de benefícios da Atlântico totalizou cerca de R\$ 352 milhões, concedemos 478 novos benefícios, efetuamos 70 mil atendimentos aos Participantes, recebemos 136 novas adesões ao Plano TelemarPrev e estamos hoje com 26.995 Participantes e Assistidos.

Cabe a nós reconhecermos que o benefício do plano de previdência oferecido pela Patrocinadora a todos os seus colaboradores desde a sua contratação é uma oportunidade e um incentivo para que os jovens comecem a construir a sua poupança previdenciária desde cedo, pois muitas pessoas não tiveram oportunidade de receber educação financeira ao longo de sua vida e ainda não entendem a importância de se planejar no longo prazo.

Boa Leitura!

**Fernando Pimentel**  
*Diretor-Presidente*

## Canais de Comunicação

### Central de Relacionamento:

0800 2867005

(PBS-Telemar, TelemarPrev,  
PBS-TNC e CELPREV Amazônia)

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

### 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  
**Projeto Editorial e Gráfico:** In Press Porter Novelli (21) 3723-8080 www.inpresspni.com.br

## Aposentadoria e Institutos: Conheça as opções em caso de desligamento

Caso venha a se desligar da Patrocinadora, você deverá verificar todas as opções disponíveis no seu Plano, de acordo com a sua elegibilidade para cada uma delas.

Inicialmente, verifique se você já está elegível às modalidades do benefício de aposentadoria do seu Plano, conforme detalhado nos Regulamentos disponíveis na Aba Documentos Institucionais, no Portal da Fundação.

Em caso positivo, você poderá efetuar simulações na área restrita do Portal e imprimir e preencher o Formulário de Aposentadoria, anexar a documentação indicada e encaminhar para a Fundação Atlântico.

Caso não esteja elegível ao benefício de Aposentadoria, você poderá optar por um dos Institutos detalhados abaixo, de acordo com o Regulamento do seu Plano de Benefícios.

**Autopatrocínio** – você deverá manter suas contribuições e, de acordo com o Regulamento de cada Plano, poderá manter as contribuições que seriam de responsabilidade da Patrocinadora e ir aumentando o seu saldo de contas. Não há carência de vínculo ao Plano para o Autopatrocínio.

**Benefício Proporcional Diferido (BPD)** – você continuará vinculado ao plano, porém não realizará contribuições mensais. Dessa forma, o seu saldo de contas seguirá rentabilizando na Fundação. É preciso verificar no Regulamento o tempo mínimo de participação no Plano para escolher este Instituto.

**Resgate** – você poderá resgatar 100% das suas contribuições, e de acordo com as regras de cada Plano, poderá resgatar também um percentual da parte patronal, definido com base no tempo de vínculo ao plano. Não há limite de carência para esta opção.

**Portabilidade** – você poderá transferir para outra entidade de previdência aberta ou fechada 100% de suas contribuições, e de acordo com as regras de cada Plano, poderá portar também um percentual da parte patronal, definido com base no tempo de vínculo ao Plano. É necessário ter três anos de vínculo para optar por este Instituto.

Leia a matéria completa no Portal da Fundação  
([www.fundacaoatlantico.com.br](http://www.fundacaoatlantico.com.br))

### FIQUE POR DENTRO

## Fundação cria módulo para atender ao e-Financeira da Receita Federal

Este ano, a Receita Federal colocou em prática um subsídio a mais para fiscalizar as movimentações financeiras dos seus contribuintes: o e-Financeira, criado a partir da Instrução Normativa 1571 de 2015. Neste módulo, os fundos de pensão, assim como os planos de saúde e as seguradoras, por exemplo, terão que apresentar ao Fisco dados sobre as movimentações de seus Participantes. Até então, essa obrigação era exigida apenas para as instituições financeiras.

Através do e-Financeira, as entidades deverão prestar informações relativas a saldos de qualquer conta de depósito, inclusive de poupança, saldo de cada aplicação financeira e aquisições de moeda estrangeira, quando o montante global movimentado ou o saldo, em cada mês, por tipo de operação financeira, for superior a R\$ 2 mil para as pessoas físicas e R\$ 6 mil, no caso das pessoas jurídicas.

Apesar de o prazo ter sido prorrogado, a Fundação Atlântico já implantou a ferramenta para atender a nova demanda da Receita Federal.

## Previdência complementar: qualidade de vida no futuro

Muitos dos que estão entrando agora no mercado de trabalho não pensam ainda na sua aposentadoria. Numa era de consumo e imediatismo, os jovens não se preocupam muito com futuro, porque o amanhã ainda parece estar muito distante. Para o trabalhador da geração y – que nasceu entre 1980 e meados da década de 1990 – poupar com objetivo de manter um padrão de vida ao se aposentar não deve ser prioridade.

Mas estudos recentes comprovam exatamente o contrário. Atualmente, no Brasil, apenas 1% dos aposentados conseguem manter o seu padrão de vida quando param de trabalhar. De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), 46% dos beneficiários do INSS dependem de parentes para custear suas despesas pessoais, 25% precisam complementar a renda com alguma atividade extra e 28% sobrevivem de caridade. Ao todo são 23,5 milhões de brasileiros acima de 60 anos que dependem da Previdência Social para sobreviver.

Ou seja, pensar na aposentadoria, sem depender somente do INSS, é fundamental para garantir uma qualidade de vida melhor. É importante lembrar que, durante as fases da vida, os gastos mudam. Quando envelhecemos, por exemplo, temos um aumento de despesas com os planos de saúde e com medicamentos. Tais questões precisam ser analisadas agora pelos jovens, enquanto ainda estão na fase de acumulação de riqueza.

Neste cenário, as empresas que oferecem um Plano de Previdência Complementar aos seus colaboradores têm um diferencial para quem almeja fazer uma poupança para o futuro. Com a contribuição paritária efetuada pela Patrocinadora, os Participantes já estão recebendo o equivalente a 100% de retorno sobre a sua contribuição, além da rentabilidade obtida pelo Plano. Não há no mercado outro investimento com esse retorno.

E por ser um diferencial tão relevante para os trabalhadores brasileiros, o nosso sistema se consolida e cresce cada vez mais no Brasil. Hoje, cerca de 300 Entidades administram mais de mil Planos Fechados de Previdência Complementar, com ativos totais que representam, aproximadamente, 13% do PIB nacional. Um estudo recente da Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE) mostra o Brasil entre os 10 maiores sistemas de previdência complementar do mundo, ocupando a 8ª posição.

O seu futuro depende de decisões que você toma hoje. No entanto, menos da metade dos brasileiros está se preparando adequadamente para isso, apesar de entender as consequências futuras da falta de planejamento. Confira no gráfico abaixo:



FONTE: Serviço de Proteção ao Crédito (SPC Brasil) e Confederação Nacional de Dirigentes Lojistas (CNDL)



Planejar os gastos desde já é importante para você aumentar a sua reserva e o seu patrimônio. Confira em nosso Portal, na seção **RENDA +**, a Planilha de Orçamento Familiar. Preencha-a com as suas informações para organizar melhor suas finanças. Este exercício pode ajudá-lo a economizar e a ajustar os seus gastos ao seu orçamento.

Com a educação financeira, o Participante estabelece metas de curto, médio e longo prazo, planeja o orçamento mensal e cria uma reserva emergencial.

**RENDA+**  
Programa de Educação Financeira e Previdenciária

## EMPRÉSTIMOS

### Quitação do saldo devedor: Leia o Regulamento e evite surpresas

O serviço de empréstimo da Fundação tem a contratação fácil e rápida, com taxas menores do que as aplicadas nas instituições financeiras e financiamento em até 48 vezes. No entanto, ao contratar o serviço, o Participante ou Assistido deve ler atentamente o Regulamento e o Contrato de Empréstimos para evitar surpresas.

Por exemplo, você sabe em quais situações é necessário quitar totalmente o seu empréstimo? Em caso de desligamento da Patrocinadora, de

cancelamento de inscrição no Plano de Benefícios ou de mudança de status de Participante para Assistido. Também é preciso quitá-lo em caso de inadimplência de três prestações, consecutivas ou não, pois a dívida é considerada vencida.

É importante saber também que os Participantes e Assistidos são responsáveis pelo pagamento das parcelas, se o seu desconto não ocorrer na folha de pagamentos. Neste caso, deverá solicitar emissão de boleto bancário para pagamento da prestação mensal.

### Acompanhe o seu empréstimo no Portal da Fundação

Confira as informações sobre o empréstimo na área restrita do Portal, utilizando o seu CPF e senha. Em **Consulte seu Plano**, você terá acesso ao **Regulamento** e, ao clicar em **Empréstimos**, é possível acompanhar o seu extrato e verificar o valor disponível para uma nova concessão.

## Conheça a Gestão de Risco da Fundação Atlântico

Você sabia que os Fundos de Pensão têm uma gestão de recursos orientada para resultados a longo prazo e com maior prevenção ao risco? Na Fundação Atlântico, a gestão de riscos é a prioridade de todos. Porém, há uma área que se dedica exclusivamente ao tema: a Gerência de Risco e Estudos Econômicos (GREE).

A principal atividade da GREE é avaliar os riscos em diversas modalidades: Mercado de Curto Prazo; Solvência; Crédito; Liquidez de Curto e Longo Prazo; e Reinvestimento. Veja a função de cada categoria abaixo:

- **Risco de Mercado de Curto Prazo:** trata das possibilidades de mudança no valor de mercado dos ativos;
- **Risco de Solvência:** testa a capacidade dos planos que tiveram recursos suficientes para honrar com seus compromissos previdenciários até o pagamento do último benefício;
- **Risco Sistêmico:** cuida do risco de mercado como um todo;
- **Risco de Crédito:** possibilidade de uma empresa investida pela Fundação não pagar suas obrigações nas condições acordadas;
- **Risco de Liquidez de Curto e Longo Prazo:** tem como objetivo garantir que tanto em curto quanto a longo prazo a Fundação disponha de recursos para honrar os devidos benefícios;
- **Risco de Reinvestimento:** analisa os impactos de não haver disponibilidade de ativos com retornos satisfatórios no futuro.

Os riscos são calculados pela GREE, por meio de ferramentas como a Gestão Integrada de Ativo e Passivo, também conhecidos como estudos de ALM e (*Asset and Liability Management*, sigla em inglês), *Cash Flow Matching*, otimizações de carteira etc. O risco de mercado é recalculado diariamente, enquanto que os demais são mensalmente. Se algum possível problema for encontrado, durante esses cálculos, as áreas responsáveis são avisadas para tomarem providências a tempo de minimizar ou evitar a situação.

“Além da gestão do risco, a GREE monitora o enquadramento das alocações de investimentos dentro da legislação vigente, das leis, das normas e dos regulamentos das autoridades, como o Banco Central, o Conselho Monetário Nacional, a Previc, a Comissão de Valores Mobiliários e o Conselho Nacional de Previdência Complementar”, diz Marcos André Pontes, Gerente de Risco e Estudos Econômicos.



## Aproveite as ofertas das compras *online* com segurança

O mercado de compras *online* cresce a cada dia, principalmente com as ofertas e promoções em relação aos preços das lojas físicas. As empresas descobriram no meio digital uma nova forma de interagir com seus clientes e estimulam cada vez mais esse formato de venda.

Compras *online* são rápidas e podem ser bem econômicas. O primeiro passo, assim como nas lojas físicas, é planejar a compra e comparar os preços. A grande vantagem no mundo virtual é a redução de tempo nesta pesquisa e a ampla variedade de lojas *online*. Dá para poupar ainda mais com os programas de fidelidade e o cadastro em *newsletters* para receber ofertas.

No entanto, é preciso ter muita atenção na hora de adquirir um novo produto na internet. É necessário ficar atento na segurança eletrônica para manter seus dados pessoais e bancários a salvo de ataques cibernéticos. Para isso você deverá, por exemplo, manter o antivírus do seu computador sempre atualizado.

Outra dica: ao realizar uma compra, você deverá verificar se o endereço eletrônico da loja onde estiver comprando *online* inicia pela sigla **HTTPS** e se há um ícone em forma de cadeado colorido e fechado ao lado do endereço. Ao clicar no cadeado, deverá aparecer o certificado de segurança do site. É importante também evitar realizar compras em computadores públicos ou em redes de *Wi-Fi* abertas.

### Confira mais algumas dicas:

- Compare preços antes de comprar e desconfie dos que forem muito baixos;
- Verifique se a loja possui CNPJ, telefone e endereço. A lei brasileira determina que lojas *online* informem em local visível essas informações;
- Pesquise sobre a loja em outros sites;
- Verifique as avaliações do produto;
- Informe-se sobre as características do item, antes de finalizar a compra;
- Analise a política de trocas e devoluções, pois você pode precisar;
- Verifique as condições de entrega e se o frete está ou não incluso no preço do produto;
- Evite pagamento via boleto ou depósito bancário, prefira empresas que aceitem pagamento garantido via internet;
- Salve ou imprima todos os passos da compra, inclusive os *e-mails* de confirmação;
- Jamais armazene informações de cartões de crédito no site.



## Conheça os chás funcionais e seus benefícios à saúde

O chá é um das bebidas mais antigas e consumidas do mundo. Com uma grande variedade de aromas e sabores, a bebida pode ser um ótimo aliado à saúde. Isto porque alguns chás, como o da hortelã, o verde e o branco, têm propriedades funcionais, ou seja, são capazes de prevenir e amenizar alguns problemas de saúde.

Os chás funcionais podem reduzir a pressão arterial e o colesterol, fortalecer o sistema imunológico, combater o diabetes e até emagrecer (junto com uma dieta balanceada e prática de exercícios regulares). É possível consumi-lo quente ou frio, por infusão das folhas ou saquinhos de ervas, além de misturar aromas e sabores.

### Prioridades dos chás funcionais

- Chá verde: termogênico, antioxidante, anticarcinogênico e anti-inflamatório;
- Chá de folha de canela: termogênico;
- Chá de cavalinha: diurético;
- Chá branco: termogênico e antioxidante;
- Chá de capim-santo: calmante;
- Chá de hortelã: digestivo.



### Confira algumas combinações de chás e seus benefícios

#### Gengibre + hortelã

Coloque uma colher de café de gengibre e dez folhas de hortelã em infusão na água quente por 15 minutos. A mistura ajuda a digestão. O gengibre também é anti-inflamatório e a hortelã cicatrizante.

#### Hibisco + suco de uva integral

Misture duas xícaras de chá de hibisco quente com 100 ml de suco de uva integral, um anis e um pau de canela. A combinação é capaz de combater doenças cardiovasculares, já que o hibisco regula a pressão arterial enquanto a uva potencializa essa propriedade.

#### Chá verde + maçã

Bata duas xícaras de chá verde, suco de meio limão e uma maçã no liquidificador, com um pouco de gelo e coloque na geladeira. O chá verde possui anti-inflamatórios naturais que melhoram a ação do fígado ao eliminar as toxinas. A maçã age como um anti-histamínico natural que ameniza alergias.

Lembre-se de que é necessário consumir chá com cautela: não é aconselhável ultrapassar quatro xícaras da bebida por dia. O excesso pode sobrecarregar os rins e causar insônia, dores de cabeça e dificuldade de concentração. Idosos, gestantes e lactantes devem procurar um médico antes de consumir deliberadamente qualquer substância.