

Fundação Atlântico encerra o ano de 2014 com todos os Planos equilibrados 4, 5 e 6



Seu Plano

Beneficiários: A importância de manter o seu cadastro atualizado

3

Renda +

Identifique os vilões do seu orçamento

7

Mais Saúde

O que é mito na dieta detox

8



EDITORIAL

No decorrer do primeiro quadrimestre de 2015 constatamos que este será mais um ano desafiador para todos os setores da economia brasileira. Em um cenário ainda pouco favorável, com atividades econômicas em processo de desaceleração e inflação em alta, os fundos de pensão deverão perseverar no princípio da prudência em seus investimentos.

Os resultados favoráveis de rentabilidade da Fundação Atlântico em 2014, que tem 82,5% do seu patrimônio alocados no segmento de renda fixa, também legitimam a prudência de nossa Política de Investimento, pois somos investidores com vocação para o longo prazo, com ciclos de acumulação de reservas e exigíveis com horizontes distantes.

Seguindo as recomendações das melhores práticas de governança, implantamos este ano um novo modelo de gestão de investimentos que segrega os recursos conforme as características e compromissos de cada Plano. Os recursos garantidores estão agora separados entre a parcela CD (Contribuição Definida) e BD (Benefício Definido). A segregação dos ativos é uma prática mais eficiente, que permite flexibilidade para investimentos customizados, buscando sempre a rentabilidade, liquidez e segurança.

Dentre as principais realizações de 2014, destacamos o equilíbrio atuarial de todos planos de previdência por nós administrados, um resultado obtido graças a um forte empenho de gestão que envolveu diferentes áreas da Fundação. Os Planos equilibrados e saudáveis são a garantia de que os recursos financeiros estão compatíveis com as suas obrigações atuariais.

Concedemos no ano passado 526 benefícios, 5.115 empréstimos no valor de 59,4 milhões e realizamos

77.734 atendimentos aos Participantes e Assistidos. A nossa folha de pagamentos totalizou cerca de 454 milhões de reais em 2014.

Recebemos 561 novas adesões ao Plano TelemarPrev e a nossa Fundação concluiu 2014 com 28.455 Participantes, Assistidos e Pensionistas.

A solidez do regime de previdência complementar no Brasil é, sem dúvida, um grande atrativo para as novas gerações que não querem se aventurar em voo solo pelo mercado financeiro. As adesões ao nosso Plano continuam crescendo, mas a longevidade também. Estudos recentes de um grande banco internacional alertam que os profissionais da geração Y e mais jovens – nascidos a partir de 1980 – terão de poupar mais que seus pais, em volume financeiro e em tempo de investimento, especialmente nos países em desenvolvimento.

Levar informações e educação previdenciária a estes jovens tem sido um dos focos de nosso Programa Renda+, em especial junto aos novos colaboradores, para que entendam a importância da poupança para a aposentadoria e o valor deste benefício oferecido por nossa Patrocinadora.

Nesta edição, vocês poderão acompanhar as nossas realizações de 2014. Lembramos que os Relatórios Anuais dos Planos e outros documentos institucionais estão disponíveis no portal.

Boa Leitura!

Fernando Pimentel
Diretor-Presidente

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

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

Fique atento às regras para a quitação do saldo devedor

Sempre que solicitarem um empréstimo, os Participantes e Assistidos deverão analisar cuidadosamente as regras que constam no regulamento e no contrato para não serem pegos de surpresa, pois em alguns casos a quitação do crédito total recebido deverá ser antecipada.

As regras preveem que no caso de desligamento da Patrocinadora, por exemplo, o empréstimo deverá ser quitado de forma integral. O mesmo se aplica nos casos em que houver inadimplência de três prestações, consecutivas ou não, pois a dívida será considerada vencida.

Vale também lembrar que o Participante é responsável 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.

SEU PLANO

Beneficiários: a importância de manter o seu cadastro sempre atualizado

É muito importante que todos os Participantes e Assistidos mantenham o seu grupo de Beneficiários atualizado.

Verifique no portal ou pela nossa Central de Atendimento se as pessoas indicadas por você permanecem elegíveis ou se houve alguma mudança no grupo familiar.

Se desejar fazer alguma modificação no seu cadastro, basta preencher, assinar e encaminhar para a Fundação Atlântico o Formulário de Atualização de dados, juntamente com os documentos indicados, que está disponível no portal na área restrita aos Participantes.

Designados

Além dos Beneficiários, em alguns Planos o Participante poderá deixar estabelecido também pessoas como Designados.

O Designado pode ser qualquer pessoa física que, na ausência de Beneficiários elegíveis, poderá receber o Saldo de Conta do Participante. Este valor será dividido em partes iguais entre as pessoas designadas.

02 - Beneficiários: Preencher os campos abaixo, de acordo com as opções da legenda e do Regulamento do Plano para atualizar os dados dos Beneficiários que deseja inscrever para o recebimento da Pensão por Morte. O grupo de Beneficiários indicados neste formulário substituirá o anterior. Inutilizar os campos na ausência de Beneficiários.

Legenda

Parentesco Permitido pelo Regulamento		Sexo	Estado Civil		Univeritário	Invalidez
(1) Cônjuge	(2) Ex-Cônjuge	(3) Companheira	(4) Parente	(5) Solteiro	(6) Casado	(7) Divorçado
(8) Ex-Companheira	(9) Mãe	(10) Mãe	(11) Parente	(12) Viúvo	(13) Separado	(14) Viúva
(15) Beneficiário						

Parentesco	Nome Completo	Data de Nascimento	Sexo	Estado Civil	Univeritário	Invalidez

Verifique no Regulamento do seu Plano quem você poderá indicar como Beneficiários e Designados

Fundação Atlântico encerra 2014 com todos os Planos equilibrados

O equilíbrio atuarial do plano de previdência complementar é uma busca contínua dos gestores de fundos de pensão, pois é ele que garante que os recursos financeiros sejam suficientes para honrar os compromissos atuariais presentes e futuros dos planos.

Além dos resultados dos investimentos, o equilíbrio também exige o acompanhamento contínuo das avaliações atuariais e das necessidades do Plano, para que sejam promovidos ajustes sempre que se fizer necessário.

Graças a um grande esforço de gestão de todas as áreas envolvidas no processo, a Fundação Atlântico fechou o ano de 2014 com todos os seus Planos saudáveis e equilibrados, uma conquista que reflete o nosso compromisso com todos os Participantes, Assistidos e Pensionistas.

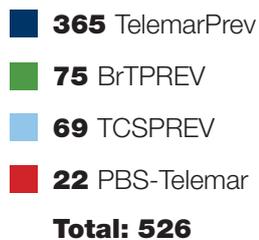
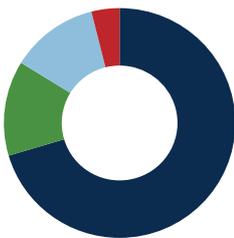


Benefícios Concedidos

No ano passado, a Fundação Atlântico concedeu 526 Benefícios de Aposentadoria, Pensão e Auxílio-Doença. A folha de pagamento totalizou R\$ 454 milhões, um aumento de 5 % em relação a 2013.

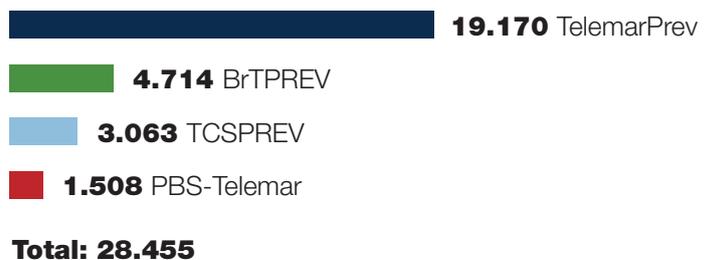
Concessões de Benefícios por Plano

Benefícios de Aposentadoria, Pensão e Auxílio-Doença
(Posição de janeiro a dezembro de 2014)



Participantes por Plano*

(Posição de janeiro a dezembro de 2014)



* Inclui Ativos, Assistidos e Pensionistas

Empréstimos

Em 2014, a Fundação Atlântico concedeu 5.115 empréstimos aos seus Participantes, totalizando 59,4 milhões de reais.



Concessões de Empréstimos

2.834 TelemarPrev

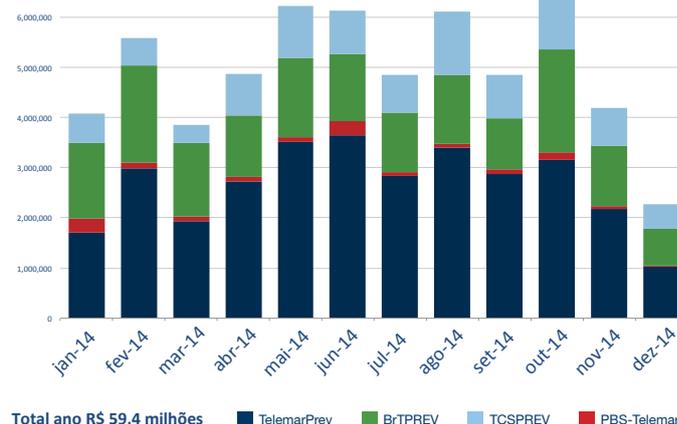
1.405 BrTPREV

584 TCSPREV

292 PBS-Telemar

Total: 5.115

Volume Concedido 2014

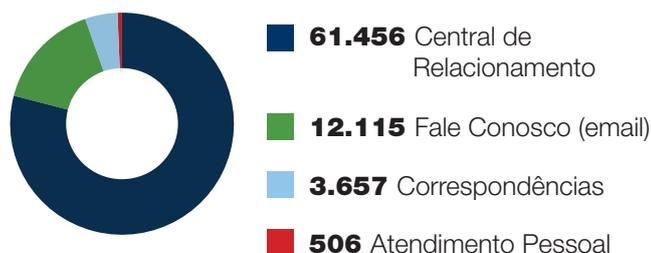


Relacionamento e Comunicação

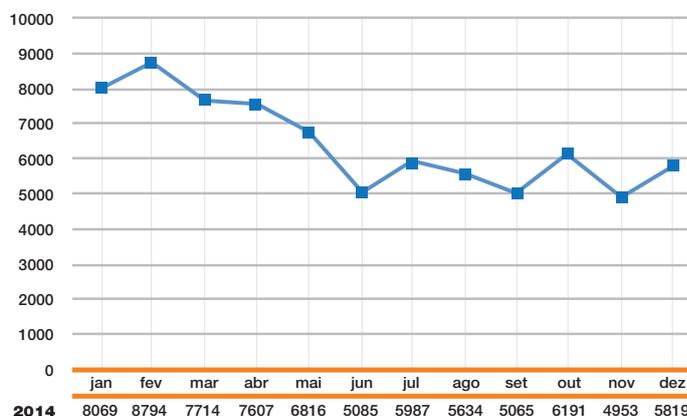
No ano de 2014, realizamos 77.734 atendimentos aos Participantes, Assistidos e Pensionistas pelos nossos canais de comunicação. A Central de Relacionamento recebeu 61.456 ligações, e o Fale Conosco, 12.115 e-mails. Confira nos gráficos abaixo:

Relacionamento com Participantes

Atendimento por Canal
(Posição de janeiro a dezembro de 2014)



Atendimento/mês em 2014



Total: 77.734

Fundação divulga os Relatórios Anuais de seus Planos no Portal



Os Relatórios Anuais de todos os Planos de Benefícios já estão disponíveis no Portal da Fundação Atlântico através do Link Relatório Anual ou do *hotsite* Documentos Institucionais.

INVESTIMENTOS

Segregação de Recursos nos Investimentos Fundação adota as melhores práticas de gestão

Em 2015, a Fundação Atlântico implantou, na gestão de seus investimentos, uma prática denominada “Segregação de Ativos”. Isto significa separar os nossos investimentos de acordo com as características de cada plano de benefícios. Assim, apesar de os diversos planos serem todos administrados pela mesma Fundação, podem e devem ser administrados de forma diferente uns dos outros, de acordo com as diferentes características de cada grupo de participantes e assistidos. Os nossos investimentos foram separados em dois grupos: Benefício Definido (BD) e Contribuição Definida e (CD).

Lembramos aos leitores que no caso do Benefício Definido estão aqueles benefícios os quais, após a concessão, não irão mais variar, sendo apenas reajustados anualmente pela inflação (INPC). O objetivo principal de um plano BD é evitar déficits que venham a exigir contribuições adicionais da Patrocinadora ou dos Participantes.

Já no caso do plano Contribuição Definida o objetivo é buscar rentabilidade com segurança, ou seja, obter resultados no longo prazo ao mesmo tempo evitando-se ao máximo riscos.

Com este novo modelo, a Fundação Atlântico está adotando uma prática ainda mais eficiente na gestão de investimentos e oferecendo um diferencial aos seus Participantes, Assistidos e Pensionistas, na busca contínua da rentabilidade, segurança e liquidez.

Importante: A Segregação de Recursos é uma prática aplicada pelos gestores da Fundação Atlântico em consonância com a Política de Investimento aprovada pelos Conselhos Deliberativo e Fiscal. Não é facultada aos Participantes e Assistidos a escolha opção por diferentes perfis de investimento.

Identifique os vilões do seu orçamento

Se o seu dinheiro acaba antes do final do mês, cuidado. É preciso prestar atenção no bolso para equilibrar as finanças e, principalmente, identificar quem são os vilões do seu orçamento.

Para identificar gastos desnecessários é preciso planejar as finanças, seguindo dois princípios básicos. O primeiro é conhecer a fundo as receitas e os gastos da família, identificando as despesas fixas e variáveis. Depois, enumerar tudo que pode ser cortado ou economizado. Confira os possíveis vilões do seu orçamento.

Supérfluos

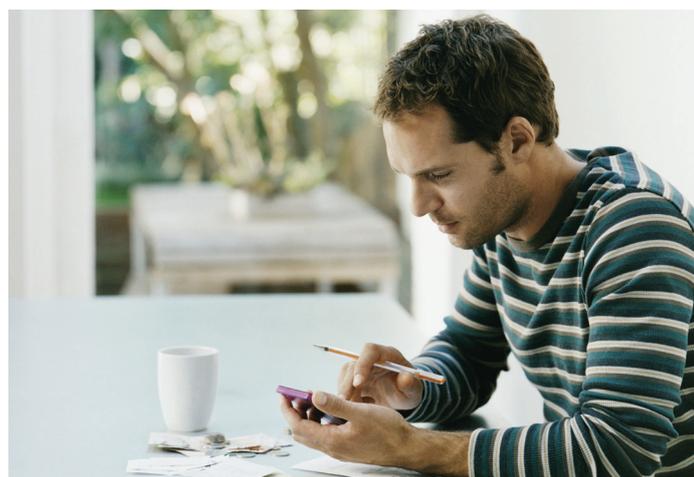
Comece a cortar as despesas extras. O desperdício muitas vezes não está relacionado a grandes valores. Por exemplo: aquela revista que você assina há cinco anos e não lê mais; o clube que já não faz parte das suas atividades do final de semana; até aquele pacote de TV a cabo assinado, mas que na verdade nem 5% dos canais são assistidos pelos familiares. São pequenos gastos mensais que, somados, se tornam problemas.

Alimentação

A alimentação é um dos maiores gastos hoje em dia. Por isso, pesquisar os melhores preços dos supermercados da sua região é fundamental. Compare os valores dos produtos e não menospreze os pequenos aumentos. De pouco em pouco, sua compra pode encarecer bastante caso escolha o supermercado mais caro.

Lazer

Planeje os momentos de lazer para não deixar de fazer o gosta. Procure os eventos culturais gratuitos na sua cidade, que ocorrem com freqüência atualmente.



Sempre use os descontos oferecidos por prestadores de serviços como bancos, seguradoras e operadoras de telecomunicações em estabelecimentos como cinemas e teatro. E lembre-se: reserve por mês um valor fixo para o lazer, o que você não usar, fica para as férias.

Cheque especial

O cheque especial é uma opção apenas em casos de emergência. Por ser uma modalidade de crédito com juro alto, pode se tornar, um grande vilão.

Cartão de crédito

O cartão de crédito é o tipo de endividamento mais comum entre as famílias. Controle todas as compras parceladas e não cometa o erro de pagar o mínimo da fatura nas horas de aperto.

ATLÂNTICO		PLANILHA DE ORÇAMENTO FAMILIAR												RENDA+	
RECEITAS		TPQ	JAN	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AUG	SET	OUT	NOV	DEZ	TOTAL DO ANO
PRINCIPAIS	ALUGUÉIS RECEBIDOS / OUTROS														
TOTAL DO ÍTEM															
TOTAL DO MÊS															
TOTAL DO ANO															
DESPESAS		TPQ	JAN	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AUG	SET	OUT	NOV	DEZ	TOTAL DO ANO
ALIMENTAÇÃO	FEIRA / SUPERMERCADO														
TOTAL DO ÍTEM															
TOTAL DO MÊS															
TOTAL DO ANO															
COMUNICAÇÃO	INTERNET														
	TELEFONE FIXO / CELLULAR														
TOTAL DO ÍTEM															
TOTAL DO MÊS															
TOTAL DO ANO															
FINANÇAS E BANCOS	CHEQUE ESPECIAL														
	EMPRESTIMOS														
	TARIFAS BANCÁRIAS														
TOTAL DO ÍTEM															
TOTAL DO MÊS															
TOTAL DO ANO															
IMPOSTOS	IRPF / IPI / OUTROS														
TOTAL DO ÍTEM															
TOTAL DO MÊS															
TOTAL DO ANO															
PRESTAÇÃO	EXERCÍCIO / LOCAÇÃO / OUTROS														
	MENSAL E MEMBRALDIADE ESCOLAR														
TOTAL DO ÍTEM															
TOTAL DO MÊS															
TOTAL DO ANO															

Para ajudar na organização financeira da família, baixe a Planilha de Orçamento Familiar disponível no hotsite RENDA+, por meio do Portal da Fundação Atlântico www.fundacaoatlantico.com.br.

Bons resultados em poucos dias: o que é mito na dieta detox

A tão falada dieta detox funciona como uma desintoxicação à base de alimentos que limpam seu organismo e ajudam a eliminar gorduras extras e excessos de líquido.

Para obter bons resultados é preciso ingerir os alimentos corretos e abrir mão daqueles que sobrecarregam e intoxicam o seu organismo.

Confira o que é mito nas dietas detox.

Mitos:

Todos podem fazer – É preciso consultar um médico antes de iniciar a reeducação alimentar. As dietas detox são contraindicadas para crianças, adolescentes, diabéticos, mulheres grávidas e na menopausa. Sempre procure um nutricionista antes de adotar o regime.

Dieta mágica – Não existe magia. Ao se afastar de comidas industrializadas e escolher produtos orgânicos e desintoxicantes, a reação óbvia do seu corpo é eliminar os excessos, as toxinas e gorduras extras.

Não há riscos – Por ter um consumo baixo de calorias e nutrientes, o adepto pode sentir menos disposição diária, perder músculos, reduzir sua imunidade, além de apresentar tontura e cansaço.

Saiba o que deve ou não ser consumido na dieta Detox

- **Não consumir:** alimentos industrializados, farinha branca, açúcar, sal, café, carnes vermelhas, laticínios, embutidos, massas e bebidas alcoólicas.
- **Consumir:** frutas, legumes e verduras orgânicos, grãos integrais, castanhas, sementes, leguminosas, ovos caipiras, azeite extra virgens, chás e muita água.

Receita de Suco Detox

- 1 pedaço de 2 centímetros de gengibre
- 4 caules de aipo (sem as folhas)
- 2 maçãs
- 6 a 8 folhas de repolho crespo ou couve manteiga
- ½ limão
- 1 pepino

Modo de preparo:

Lavar bem os vegetais e descascar o limão. Triture todos os ingredientes na centrífuga ou bata no liquidificador e beba em seguida.

