

VEJA A IMPORTÂNCIA DE MANTER SEUS DADOS CADASTRAIS ATUALIZADOS



# PETROS & VOCE

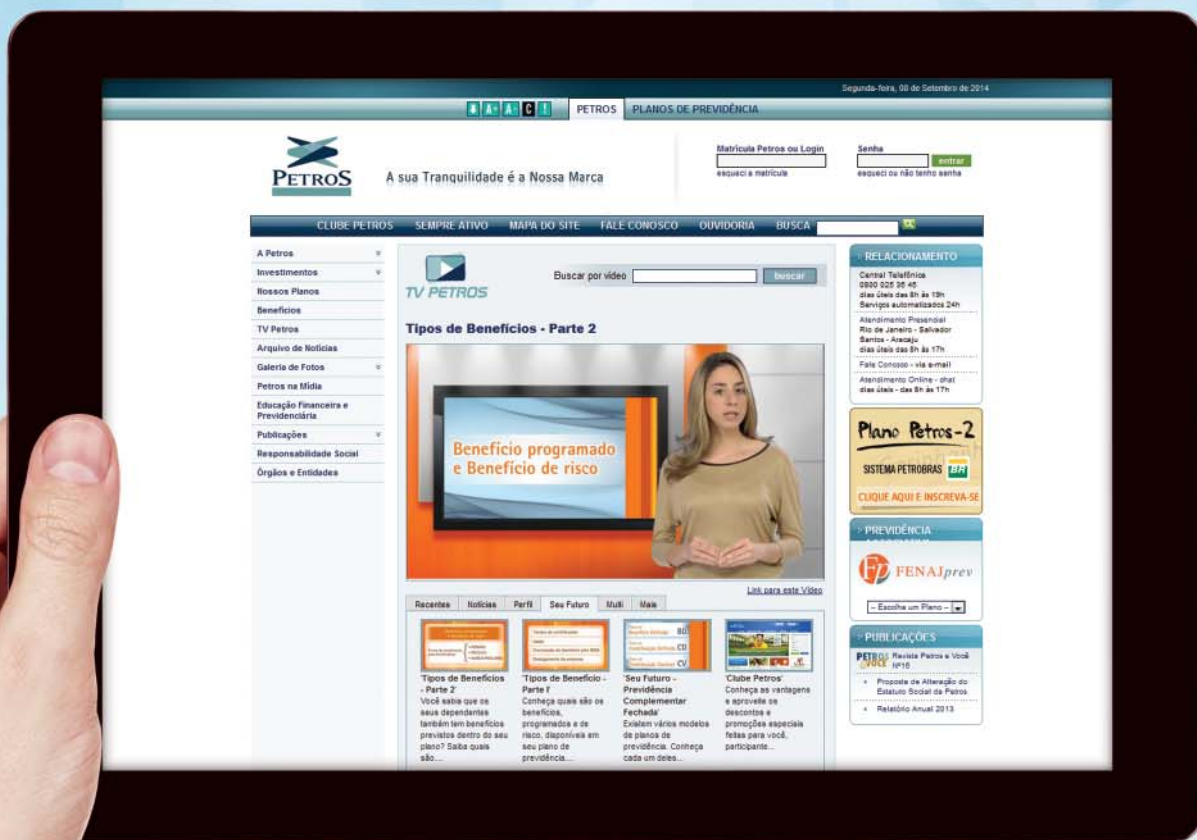
## APOSENTADOS VIVEM MAIS E MELHOR

*Assistidos aproveitam  
a vida pós-laboral para  
realizar seus sonhos*



Quer saber mais sobre a sua aposentadoria,  
benefícios, empréstimos, investimentos  
e muitos outros assuntos ligados à previdência?

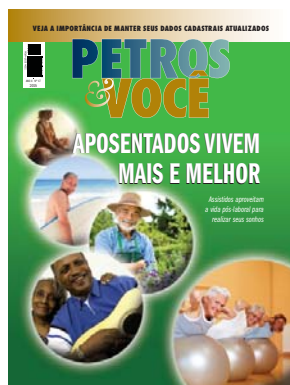
Então assista ao canal Seu Futuro da TV Petros.  
Os programas têm uma linguagem simples e direta e podem ser  
acessados de onde você estiver e na hora que você quiser.



Basta clicar [www.petros.com.br](http://www.petros.com.br).



**TV PETROS**



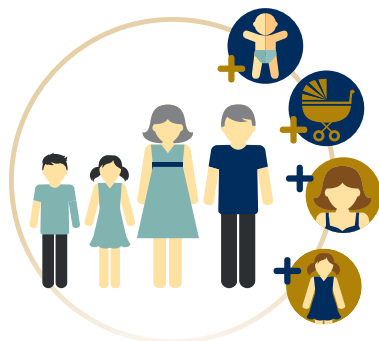
## 5 CAPA APOSENTADORIA

Com a segurança financeira proporcionada pela previdência complementar, aposentados escolhem caminhos alternativos para trilharem no futuro. Leia a matéria e conheça alguns exemplos de pessoas que apostaram no planejamento.

## 22 DE SEU INTERESSE CADASTRO

Informações corretas são fundamentais para garantir a confiabilidade dos cálculos atuariais de um plano de previdência. Por isso, a dica para o participante é manter sempre o cadastro atualizado na Fundação e evitar eventuais problemas no futuro.

## 25 DE SEU INTERESSE EQUILÍBRIO DO PLANO



Em previdência complementar nenhum benefício pode ser concedido ou reajustado sem que tenha havido a contrapartida das contribuições. A Resolução 49 foi criada para evitar que a inclusão de novos dependentes após a aposentadoria cause desequilíbrio no custeio do Plano Petros do Sistema Petrobras.

### SEÇÕES

CARTAS DE SEU INTERESSE	4	BASTIDORES +VIAGEM	10
	12 E 16		23

## PRÓXIMOS DESAFIOS

Um estudo realizado pelo IBGE revelou que as pessoas acima dos 60 anos no Brasil estão vivendo mais. E para viver melhor, será preciso investir na qualidade de vida.

É o que alguns assistidos da Petros já têm feito. A presente edição da revista Petros e Você traz histórias de aposentados que encontraram alternativas bem sucedidas fora do ambiente corporativo.

Há quem tenha se dedicado à literatura, à música e até a começar um novo negócio. Na opinião da maioria dos participantes, a tranquilidade de contar com um benefício suplementar à previdência pública foi fundamental para dar respaldo à escolha.

Tão importante quanto planejar o futuro é programar o presente. Por isso é essencial manter o seu cadastro atualizado na Petros. Ele é peça-chave para que a Fundação possa atender os compromissos financeiros assumidos com os participantes, como o pagamento de benefícios.

A revista também tira dúvidas sobre as regras para inclusão de dependentes no Plano Petros do Sistema Petrobras, que foram estabelecidas na resolução 49. E quem está planejando passear com a garotada, não pode perder as dicas que selecionamos para curtir e gastar bem pouco.

Boa leitura.

# CARTAS

## ENTRE EM CONTATO

Fale com a equipe da revista. Envie sugestões, críticas e dúvidas pelo e-mail [revista@petros.com.br](mailto:revista@petros.com.br) ou, por carta, para revista **Petros e Você** Rua do Ouvidor, 98, Centro, Rio de Janeiro, RJ, CEP 20040-030. Na mensagem, por carta ou e-mail, informe sua cidade e estado. As cartas são editadas, sem prejuízo do conteúdo, para podermos publicar mais mensagens.

### SUGESTÃO DE PAUTA

**VOCÊ** Gostaria de sugerir pautas para a revista. Qual o procedimento para encaminhá-las?

*Edson Freitas da Silva, Duque de Caxias, RJ*

**PETROS E VOCÊ** Prezado senhor Edson, agradecemos o seu interesse em colaborar com o conteúdo da revista. As sugestões são sempre muito bem vindas. Elas devem ser encaminhadas para o e-mail [revista@petros.com.br](mailto:revista@petros.com.br) ou, por carta, para revista **Petros e Você**: Rua do Ouvidor 98, Centro, Rio de Janeiro, RJ, 20040-030. Não se esqueça de informar sua cidade e estado.

### APOSENTADORIA

**VOCÊ** Quais são os documentos necessários para que uma viúva possa dar entrada no pedido de aposentadoria?

*Carlos Alberto de Fabris, São Paulo, SP*

**PETROS E VOCÊ** Caro senhor Carlos Alberto, a documentação necessária para concessão de suplementação de aposentadoria – pós-óbito é a seguinte: pedido de suplementação de aposentadoria, carta de concessão de aposentadoria do INSS; formulário de atualização de dependentes e rescisão de contrato de trabalho, exceto em caso de aposentadoria por invalidez. A solicitação deverá ser feita junto a um representante Petros.

## Revista Petros e Você passará por reformulação

Desde a sua criação em 2003, a revista Petros tem como foco estar próxima ao participante através de matérias que ofereçam um conteúdo relevante e de prestação de serviços. Após um período de análise para aperfeiçoamento da revista, o qual acarretou em um atraso, avaliamos que este é o momento de oferecer nova proposta para o leitor. Por isso, faremos uma pausa de alguns meses nesta publicação, que voltará completamente reformulada. Para isso, estamos realizando uma pesquisa para que os participantes tenham a oportunidade de dar sugestões e colaborar com a produção desta nova versão. Estamos empenhados em produzir uma revista de leitura fácil, agradável, com um conteúdo interessante e que seja mais um canal de relacionamento da Petros com você.

## PARA FALAR COM A PETROS 0800 025 35 45

CENTRAL DE ATENDIMENTO Fale com um atendente nos dias úteis, das 8h às 19h, ou use o atendimento automatizado por meio de gravação todos os dias, 24 horas.

## (21) 2506-0824/0838/0809

OUVIDORIA Dias úteis, das 8h às 19h  
**WWW.PETROS.COM.BR**  
PORTAL DA PETROS / Fale conosco



FUNDAÇÃO PETROBRAS  
DE SEGURIDADE SOCIAL - PETROS

### DIRETORIA EXECUTIVA

#### Presidente

Carlos Fernando Costa

#### Diretores

Maurício França Rubem  
Newton Carneiro da Cunha

#### Secretário-Geral

Wagner Luiz Constantino de Lima

### CONSELHO DELIBERATIVO

#### Titulares

Diego Hernandes (presidente), Marcos Antonio Silva Menezes, Nilton Antonio de Almeida Maia, Paulo César Chamadoiro Martin, Paulo Teixeira Brandão e Sílvio Sinedino Pinheiro

#### Suplentes

Agnelson Camilo da Silva, Danilo Ferreira da Silva, Eurico Dias Rodrigues, Fernando Leite Siqueira, Gustavo Dimitri de Souza Gonçalves e Paulo José Alves

### CONSELHO FISCAL

#### Titulares

Epaminondas de Souza Mendes, Marcio Branco de Oliveira e Ronaldo Tedesco Vilaro

#### Suplentes

Emidio Rebelo Filho, Marcos André dos Santos, Rodrigo Tiradentes Montechiari e Walber Monteiro de Almeida



### Gerente Executiva de Comunicação e Relações Institucionais

Maria Teresa Carneiro

### Gerente de Relações Institucionais

Tatiana Stallone

### Editor

Charles Nascimento (MTb 20554/RJ)

### Reportagem e Redação

Equipe Petros: Antonia Moraes, Charles Nascimento e Priscilla Azevedo  
Equipe Casa do Cliente: Carlos Vasconcelos, Edgard Cravo, Leticia Mota e Lissandra Torres

### Arte e Criação

Ieda Oliveira, Luiz César Cabral e Márcio Araujo

### Produção Editorial

Casa do Cliente Comunicação

### Capa

Luiz César Cabral

### Redação: Rua do Ouvidor, 98 - Centro

Rio de Janeiro, RJ - CEP 20040-030

Tel: (21) 2506-0335

E-mail: [revista@petros.com.br](mailto:revista@petros.com.br)

### Impressão: Log & Print

### Tiragem

143 mil exemplares



# MUITA VIDA PELA FRENTE

**COM O AUMENTO DA  
LONGEVIDADE, ASSISTIDOS  
SE PREPARAM PARA  
APROVEITAR MAIS E AINDA  
MELHOR A APOSENTADORIA**



O movimento Nova Cara da 3ª Idade busca repensar a forma como o idoso é visto pela sociedade e lançou uma campanha para elaborar um novo pictograma que o represente.

Uma criança brasileira nascida em 1970, quando a Petros foi criada, tinha esperança de vida de 52,6 anos. Já o brasileiro que veio ao mundo em 2013 deverá viver em média 74,9 anos – um ganho de 22,3 anos no período, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). O aumento da longevidade é resultado principalmente de uma série de avanços do país na área social. Quem se planeja para viver a aposentadoria e conta com o benefício da previdência complementar já está um passo a frente.

Graças à parcela de suplementação recebida, é possível ter uma condição financeira mais confortável e se dedicar a sonhos e projetos que ficaram para trás, a um *hobby* ou mesmo a uma atividade inusitada. “A Petros me dá o privilégio de trabalhar apenas no que gosto. Sou remunerado por aulas, coordenação de oficinas literárias, participação em comissões julgadoras de concursos, mas não dependo desse dinheiro”, garante o aposentado João Paulo Vaz, que trabalhou na área de Tecnologia da Informação da Petrobras de 1973 a 1999, e hoje dedica-se à

carreira de escritor. “Posso trabalhar em projetos que me gratificam muito, como a Universidade das Quebradas, na UFRJ, e as ONGs Alfazendo, na Cidade de Deus, e Nós do Morro, no Vidigal”, explica.

Assim como ele, os aposentados do século 21 estão muito mais ativos e exigentes que seus ascendentes. São antenados com as novas tecnologias, acessam redes sociais, utilizam *smartphone*, baixam músicas e vídeos na internet. Procuram uma programação de lazer adequada à faixa etária e gostam de viajar. Tentam prolongar ao máximo a vida sexual e – por que não? – estão dispostos a buscar outros relacionamentos amorosos na terceira idade. Em geral, eles aproveitam a aposentadoria para realizar projetos que ficaram para trás e fazer o que gostam.

A revista **Petros e Você** foi buscar histórias de aposentados que encontraram um novo sentido para a vida depois que deixaram o emprego. E a maioria garante que a tranquilidade proporcionada pela previdência complementar foi fundamental na hora de decidir os novos rumos depois do período laboral.



João Paulo, com uma das filhas e o genro, também está envolvido em um projeto de reflorestamento com espécimes de Mata Atlântica

## O PRAZER DA LITERATURA

Engenheiro Eletrônico formado pelo Instituto Militar de Engenharia e mestre em Ciência da Computação pela PUC-Rio, João Paulo descobriu-se escritor depois da aposentadoria. Desde então vem construindo uma carreira bem-sucedida. Já publicou três livros de contos, um infantil e um juvenil. Também tem contos publicados em jornais e em 24 coletâneas.

Ele conta que vinha planejando a aposentadoria há bastante tempo, mas hesitava em tomar a decisão. “Havia um incentivo na companhia e a iminência de mudança da lei, mas eu ia adiando, até que um problema de saúde na família me levou a pedir a aposentadoria.”

Durante um ano e meio, o aposentado cuidou da esposa, até ela falecer. Neste mesmo período, aconselhado por uma das filhas, fez um curso de Filosofia Contemporânea. “Sempre gostei de ler, mas, até me aposentar, só havia escrito textos técnicos. O curso de filosofia me fez escrever sobre outros temas e o primeiro Concurso de Contos da Petros me levou a escrever ficção pela primeira vez.”

Uma certa dose de decepção por não ter figurado entre os finalistas no evento organizado pela Fundação o levou à oficina literária de Jair Ferreira dos Santos, no Rio de Janeiro. Segundo João Paulo, a participação nessa e em

diversas outras oficinas tem sido fundamental para o seu desenvolvimento como autor. “Há alguns anos passei também a coordenar oficinas, mas continuo mantendo um intercâmbio de textos e críticas com outros escritores. Acho a crítica essencial para o meu trabalho. Não sou um bom juiz do que eu mesmo escrevo, preciso do olhar de outros.”

João Paulo também está envolvido em outras atividades, como um projeto de reflorestamento com espécimes de Mata Atlântica, do qual ele participa com uma das filhas e o genro.

## EMPREENDEDORISMO

Ao contrário do que possa parecer, nem sempre pendurar as chuteiras é tarefa fácil. A ruptura exige mudanças drásticas de rotina e a aposentadoria é um rito de passagem importante na vida de qualquer pessoa. Daí a necessidade de redefinir metas e se adaptar a novos desafios.

O petroleiro aposentado José Hamilton Santana, 62 anos, é um desses casos. Desligou-se da Petrobras em 1993, depois de ter trabalhado embarcado em plataformas e na área de segurança patrimonial. Menos de duas décadas depois, ele já era um próspero empresário do ramo do entretenimento em Sergipe. Lá, é dono do restaurante e casa de shows Cariri. O local, que se transformou em um dos pontos turísticos da cidade, conta com 120 empregados.

Filho de bodegueiro (como são chamados os pequenos armazéns na região), José Hamilton desconhecia o próprio espírito empreendedor, mas acredita que talvez seja herança genética. Depois que se aposentou, foi trabalhar como perito do ramo automotivo, mas ainda não estava realizado. Em suas andanças por Aracaju atentou para um detalhe no mínimo curioso em se tratando de uma cidade do Nordeste: não havia casas de forró.

Para tornar o sonho realidade, vendeu literalmente tudo o que tinha, inclusive o apartamento da família, e foi atrás do seu objetivo. Há cerca de 15 anos comprou um restaurante

falido e a partir da paixão pelo forró surgiu a ideia de compartilhar com seus pares o mais autêntico estilo nordestino, unindo lazer, gastronomia, música e dança. “A aposentadoria não é invalidez, é um direito do trabalhador”, argumenta José Hamilton. “Na vida, você tem de buscar seus sonhos e objetivos. Se, por acaso, eu ficasse em casa parado talvez nem estivesse vivo.”

Hoje ele é frequentemente convidado para dar palestras sobre empreendedorismo em empresas e universidades. Mas, acreditem, rechaça a ideia de homem de sucesso. “Quando a pessoa começa a achar que faz sucesso, relaxa, começa a acordar tarde e por

aí vai. Eu começo a trabalhar as 6h da manhã e não tenho hora para acabar. Às vezes vou até a madrugada.”

Para José Hamilton, muito do seu êxito deve-se à trajetória profissional na Petrobras. “Na companhia eu aprendi a encarar desafios, cumprir horários rígidos, ter disciplina. Sinto muita saudade daquele tempo. A Petrobras está no meu sangue.”

## MÚSICA PARA OS OUVIDOS

O aposentado Pimenta do Violino – ou, conforme consta em sua certidão de nascimento, Adilson Augusto Pimenta – é natural da Bahia, ingressou na Petrobras em 1969 e se aposentou em 1993, sempre na área de



FÁBIO ANTÔNIO

Empreendedor, Hamilton aconselha: “Na vida, você tem de buscar seus sonhos e objetivos”



Pimenta do Violino, como é conhecido o aposentado baiano, já se apresentou até para o rei da Espanha, em 1980

Produção. Ele é músico, como o apelido sugere, e começou a tocar aos 11 anos. Aos 17 já integrava a Orquestra Sinfônica da Bahia.

Além do talento artístico, Pimenta não descuida das finanças pessoais. O fato de contar com um plano de previdência complementar, para ele, tem sido fundamental para poder desfrutar de melhor qualidade de vida na aposentadoria e se dedicar ao que realmente gosta. “Hoje, se a pessoa viver somente com a renda do INSS vai passar aperto, pois este benefício tende a diminuir cada vez mais”, opina o aposentado, que também tem uma veia empreendedora: há algum tempo constrói pequenos imóveis para alugar.

Atualmente, Pimenta é um dos componentes do grupo Samba de Rabeca – homenagem ao instrumento tradicional entre os cantadores nordestinos. No repertório, composições que vão desde Dorival Caymmi, passando

por Rita Lee, e mais recentemente pelos hits do Arrocha – quem disse que o violino não pode ser popular?

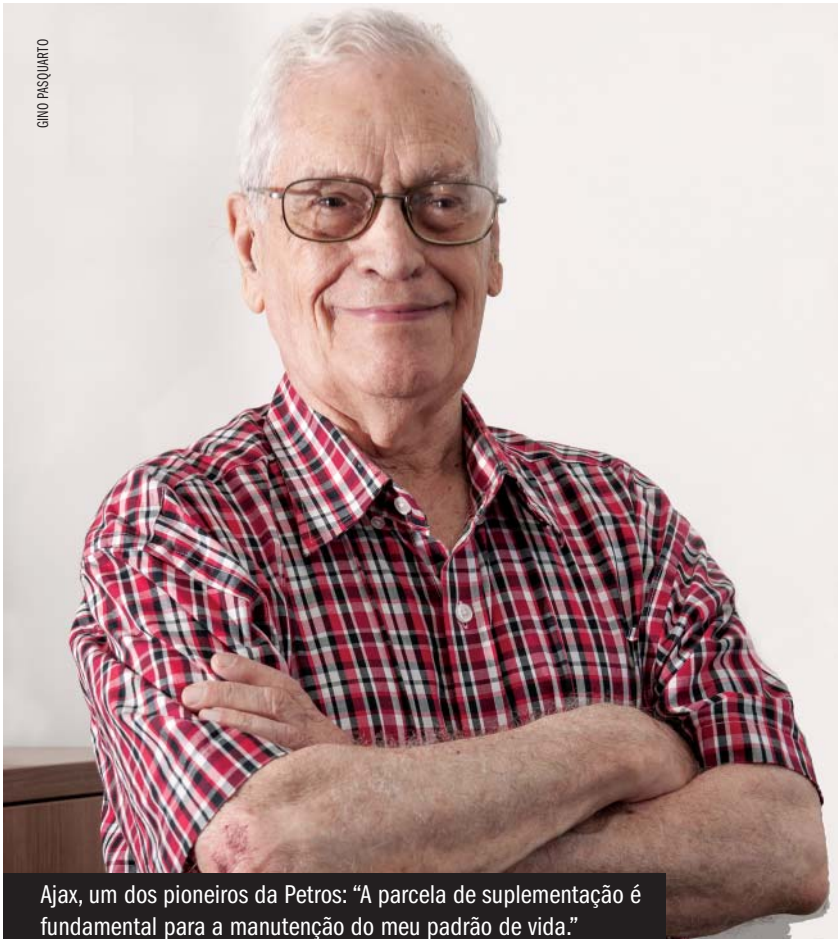
Casado, tem cinco filhos e sete netos. Para ele, a expressão ‘pendurar as chuteiras na aposentadoria’ não faz o menor sentido. O músico costuma viajar em turnê por várias cidades do Nordeste e, sempre que pode, na companhia da esposa. Aos 72 anos, é a prova viva de que a idade é, na verdade, um estado de espírito. “O problema é que eu não acho que tenho essa idade toda”, confessa, Pimenta, em tom de brincadeira.

Desde jovem, ele faz shows em eventos sociais (formatura, casamento, bodas). Mas o que não lhe sai da lembrança são as apresentações para o rei da Espanha, em 1980, durante um passeio do monarca à Boa Terra; e outro para Elizeth Cardoso. O aposentado até hoje guarda cuidadosamente os recortes de jornal sobre esses eventos.

## “PENDURAR AS CHUTEIRAS NÃO FAZ O MENOR SENTIDO”

*Pimenta do Violino*





Ajax, um dos pioneiros da Petros: “A parcela de suplementação é fundamental para a manutenção do meu padrão de vida.”

## LONGEVIDADE

Mas há quem tenha decidido aproveitar a aposentadoria para descansar e cuidar de si mesmo. O engenheiro aposentado da cidade de Santos, Ajax Ramos Bittencourt, 90 anos, é um deles. Sua trajetória profissional se confunde com a epopeia do petróleo brasileiro, antecedendo, inclusive, o nascimento da Petrobras. Ajax ingressou no antigo Conselho Nacional de Petróleo, em 1952 e, com a criação da estatal, foi admitido pela companhia, onde sempre trabalhou na área de produção, na Refinaria de Cubatão.

Aposentado desde 1985, ele decidiu que, quando parasse, não iria mesmo exercer outra atividade. Seu desejo era usufruir de momentos de lazer com a família. “Quando eu decidi parar, decidi parar definitivamente.

Nunca quis exercer outra atividade ou montar negócio. Senão, teria continuado na Petrobras.”

Quando a Petros foi criada, em 1970, ele foi um dos primeiros a aderir. Fundo de pensão era novidade no país, mas Bittencourt buscou informações com colegas e com a companhia e diz estar satisfeito com o papel da Petros em sua vida. “Se não fosse a Petros eu teria de estar trabalhando até hoje”, enfatiza. “A parcela de suplementação é fundamental para a manutenção do meu padrão financeiro.”

Hoje ele comemora a adesão à Petros, esbanja saúde, otimismo e lucidez, faz exercícios diariamente para manter a forma, não fuma e diz nunca ter cultivado o hábito de ingerir bebida alcoólica.

## DIA DO APOSENTADO

Em 24 de janeiro comemora-se o Dia do Aposentado. A data foi escolhida porque nesse dia, em 1923, ocorreu a assinatura da Lei Eloy Chaves, que criou a caixa de aposentadorias e pensões para os empregados de todas as empresas privadas de estrada de ferro. A data é considerada o marco da Previdência Social brasileira, que até então atendia apenas funcionários do governo federal.

Antes da assinatura, aconteceram fatos importantes (embora pontuais), como o primeiro ato que concedeu o direito à aposentadoria aos empregados dos Correios, em 23 de março de 1888.

A partir daí, sucessivas leis e decretos foram editados, mas sempre atendendo a setores específicos. Por isso, a data que representa a luta geral dos trabalhadores ficou marcada pela Lei Eloy Chaves.

Para registrar a passagem do Dia do Aposentado, a Associação Brasileira de Previdência Complementar (Abrapp) tradicionalmente organiza uma solenidade na qual homenageia os assistidos. Cada entidade filiada indica o seu representante. Neste ano, a Petros homenageou os aposentados Aldinéia Alves e Jesus Reginaldo, escolhidos para reforçar o compromisso da Fundação com o seu programa Pró-Equidade de Gênero, Raça e Diversidade (Coed).

## AÇÕES SOCIAIS ESTÃO NO CALENDÁRIO DA PETROS

### FUNDAÇÃO ADERE ÀS CAMPANHAS OUTUBRO ROSA E NOVEMBRO AZUL



Durante o mês de outubro, o rosa predominou na Fundação

**M**ais uma vez a Petros aderiu às mobilizações de combate ao câncer que atinge homens e mulheres. Em outubro, quem visitou o edifício sede da Fundação, no Rio de Janeiro, notou que a portaria e o hall dos elevadores em todos os andares estavam iluminados com uma tonalidade diferente para marcar a passagem do movimento conhecido como “Outubro Rosa”. No mês seguinte, o público-alvo das ações foram os homens. A campanha “Novembro Azul” abordou a importância do diagnóstico precoce do câncer de próstata, o segundo que mais mata entre o sexo masculino no mundo, atrás apenas do câncer de pele.

O movimento “Outubro Rosa” vem ganhando popularidade entre os brasileiros e não foi só a Fundação que mudou o ambiente de cor temporariamente. Monumentos como o Cristo Redentor e muitos outros no mundo inteiro ganharam uma nova tonalidade. O objetivo é chamar a atenção para a luta contra o câncer de mama e a importância de um diagnóstico precoce. De acordo com dados do Instituto Nacional do Câncer (Inca), este é o segundo tipo mais comum da doença no mundo, principalmente entre as mulheres.

A boa notícia é que, quando diagnosticado logo no início e tratado corretamente, as possibilidades de cura são

grandes. A mamografia é uma das formas mais eficazes de obter o diagnóstico. Graças à Lei Federal nº 11.664/2008, em vigor desde 2009, toda brasileira tem direito a realizar o exame anual de mamografia pela rede credenciada do Sistema Único de Saúde (SUS).

### **DUAS AÇÕES: UMA CAUSA**

Não só as mulheres precisam ficar atentas à saúde. Por isso, em novembro as atenções se voltaram para o público masculino. A campanha “Novembro Azul” tem como objetivo conscientizar sobre a prevenção do câncer de próstata.

Uma estimativa do Ministério da Saúde calcula que em 2014 foram

registrados 69 mil novos casos da doença no país. Culturalmente, os homens não têm o hábito de ir ao médico, daí a importância de serem disseminadas campanhas de conscientização como a “Novembro Azul”, que também acontece em vários países do mundo. O exame para diagnosticar a doença é o toque retal, combinado com o exame de sangue para medir o PSA. Mas somente a biópsia pode confirmar as suspeitas. Segundo os médicos, em caso de histórico familiar, os homens devem começar a fazer o exame a partir dos 45 anos. Para quem não tem registro de antecedentes da doença, a idade ideal é aos 50. Quando diagnosticado precocemente, a chance de cura chega a ser de 90%.

## CAMPANHAS FAZEM PARTE DO PROGRAMA

Detentora por três anos consecutivos do Selo de Pró-Equidade de Gênero e Raça e disputando a distinção pela quarta vez, a Petros não só apoiou, mas também divulgou as duas campanhas através da distribuição de cartilhas com conteúdo explicativo. Lançado em 2005, o programa do qual a Petros faz parte tem como objetivo desenvolver novos modelos de relação no ambiente de trabalho e garantir a igualdade entre homens e mulheres. As instituições, empresas e organizações que aderem ao Programa Pró-Equidade de Gênero e Raça devem apresentar um plano de ações para a promoção da igualdade. Para receber o selo, é preciso que coloquem

em prática ao menos 70% das ações previstas no plano.

O ouvidor e coordenador do Coed (Subcomite Pró-Equidade de Gênero, Raça e Diversidade), Carlos Cotia, é um dos mais entusiasmados com as ações na Fundação. “Por lidar com o público, vejo no dia a dia os impactos dessa doença, que reforçam ainda mais a necessidade de prevenção”, afirmou. Os empregados também abraçaram a campanha e, durante o mês de outubro, incluíram peças de roupa rosa em seu vestuário para trabalhar na Fundação. Apesar das campanhas terem datas definidas (“Outubro Rosa” e “Novembro Azul”) é importante cuidar-se durante todo ano. Escolha o mês de sua preferência e realize os exames!

## CONFIRA COMO A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PODE AUXILIAR NA PREVENÇÃO DO CÂNCER

Algumas medidas simples podem ajudar na prevenção da doença. De acordo com a nutricionista do Inca (Instituto Nacional do Câncer), Patrícia Villas-Bôas de Andrade, os alimentos atuam na prevenção e no fortalecimento das células do organismo, uma vez que possuem substâncias como antioxidantes, vitaminas e minerais.

- Prefira leite desnatado, queijo branco e iogurte *light*;
- Inclua sempre no almoço e no jantar uma salada crua, com vegetais orgânicos;
- Reduza ao máximo a quantidade de óleo ao preparar as refeições;
- Prefira grelhados, assados, cozidos ou ensopados;
- Prefira suco de fruta natural. Evite sucos industrializados em latas, caixas ou em pó;
- Prefira frutas como sobremesas;
- Aumente o consumo de fibras na alimentação (aveia, farinha de linhaça, semente de chia).



# DE SEU INTERESSE

SHUTTERSTOCK

## NA PONTA DO LÁPIS

**FAZER O DINHEIRO SOBRAR NO FINAL DO MÊS É UM EXERCÍCIO QUE REQUER MUITA DISCIPLINA E RESPONSABILIDADE DA FAMÍLIA**

O primeiro passo para dominar as finanças em casa é conhecer todos os seus gastos e saber especificamente o destino de seu dinheiro. Para facilitar, anote tudo: local onde foi gasto, data, qual o valor e o motivo. Faça o mesmo para os seus ganhos: qual a origem deles, os valores e em que datas você os recebe. Depois, faça uma análise de como estão as suas finanças: em que se gasta mais? Em que período do mês ou do ano? Esses gastos são realmente necessários? Onde pode haver redução e maior investimento?

Para o economista Paulo Bruck, sócio da LRAC Pesquisas e Consultoria Econômica, normalmente as pessoas vão gastando o que têm em mãos e, apenas com a chegada do fim do mês, começam a verificar o que podem ou não gastar até o recebimento do próximo salário. “Quando o orçamento aperta, as contas estão tão desorganizadas e os costumes tão enraizados que não se sabe nem por onde começar a arrumação. Até conseguir entender onde o ‘calo financeiro’ está apertando, perde-se muito mais tempo e, conseqüentemente, dinheiro”, esclarece.

O economista aconselha que todas as famílias tenham uma folha, caderno ou planilha para anotar mensalmente os gastos realizados e os recebimentos. Embora aparente ser uma medida difícil de adotar, é a forma mais simples de começar a controlar o orçamento doméstico. “Com a anotação das despesas,

começam a aparecer quais são os gastos mais elevados e os menos necessários no orçamento familiar”, afirma o economista.

Entre os principais desperdícios do dia a dia muitas vezes não percebidos estão os com planos de telefonia fixa, muito pouco utilizados por uma família que passa o dia inteiro longe de casa. Neste caso, vale avaliar se o ideal não seria manter apenas o celular. E, mesmo no uso do celular, também é possível economizar: adesão a um pacote de dados de voz e internet de uma única operadora para pais e filhos pode ser uma boa solução. Há casos em que se pode, inclusive, falar de graça.

### TV A CABO E COMER FORA DE CASA TAMBÉM AFETAM O ORÇAMENTO

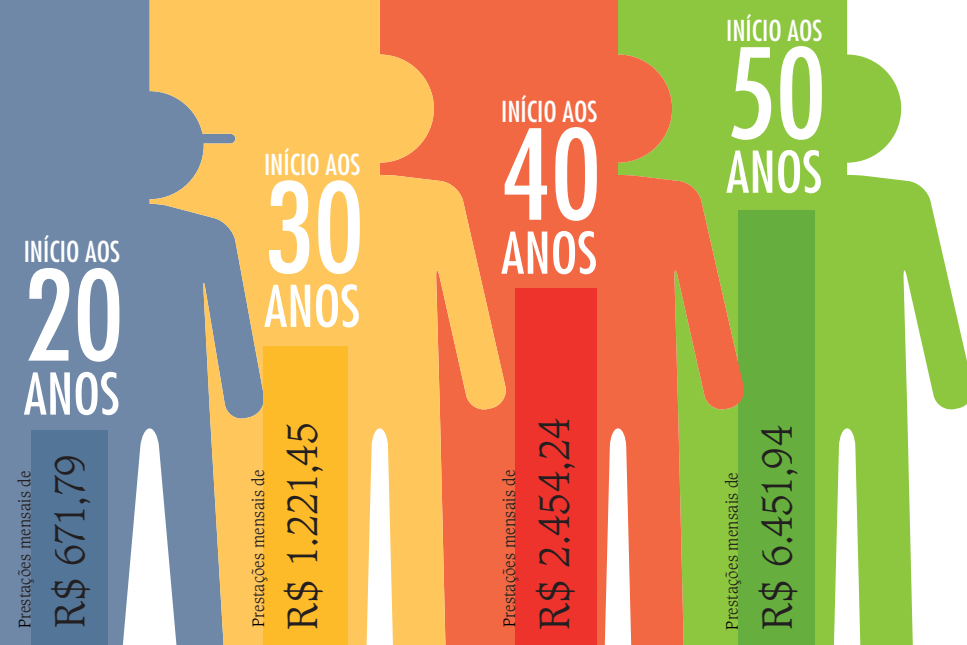
A falta de cuidado leva a alguns gastos desnecessários que fazem parte do cotidiano, como torneiras abertas, banhos mais demorados, luzes

acesas em cômodos vazios, compras desnecessárias no supermercado e manutenção de várias contas bancárias, que geram um custo alto com tarifas. O desperdício também é encontrado na aquisição de planos de TV por assinatura incompatíveis com a realidade da família. Por exemplo, se um casal trabalha o dia inteiro e nos finais de semana não para em casa, não tem sentido contratar canais de filmes e séries e *pay-per-view* de campeonatos de futebol.

O mesmo vale para o pagamento de mensalidades em clubes e academias. Se a família frequenta pouco ou quase nunca o local, não tem porque desperdiçar dinheiro com esse item. Mas nada afeta tanto o orçamento quanto comer fora de casa. Para quem tem à disposição no local de trabalho espaços para fazer a refeição, vale a pena avaliar se não é mais interessante levar o alimento de casa pelo menos algumas vezes por semana.

### VEJA UM EXEMPLO DE COMO ECONOMIZAR

Em finanças, o tempo é um fator fundamental. Por isso, quanto mais cedo é tomada a decisão de começar a economizar os recursos, menor será o esforço de poupança a ser feito. Vamos imaginar uma pessoa que traçou como meta acumular R\$ 1 milhão aos 60 anos. Em todas as hipóteses, a taxa de juros anual é de 5,5%.



# DE SEU INTERESSE

O ganho pode ser duplo: além da economia, é possível ter uma alimentação mais saudável. A refeição fora de casa, por exemplo, pode gerar uma despesa de até R\$ 8,6 mil por ano, levando-se em conta um almoço de R\$ 30,00 de segunda a sexta-feira, e um *happy hour* com os amigos do trabalho uma vez por semana também no valor de R\$ 30,00. Dependendo da escolha do local, o custo pode ser mais elevado.

## SOLUÇÕES PARA O ORÇAMENTO DOMÉSTICO

Em se tratando de dinheiro, não há mágica e nem fórmula secreta. Mas, segundo Paulo Bruck, algumas atitudes simples e conscientes podem ser adotadas para que não haja estouro do orçamento. Sua primeira orientação é que as pessoas avaliem todas as contas que são pagas com atraso e com juros. “Deve-se começar

“COM A ANOTAÇÃO DAS DESPESAS, COMEÇAM A APARECER QUAIS SÃO OS GASTOS MAIS ELEVADOS E OS MENOS NECESSÁRIOS NO ORÇAMENTO FAMILIAR”

*Paulo Bruck, economista*

sempre pela de maior valor, como a fatura do cartão de crédito. Essas contas normalmente têm os maiores juros e, conseqüentemente, geram os maiores dispêndios, exemplifica.

Segundo o economista, o orçamento familiar é importante para programar, por exemplo, onde investir o dinheiro, definir as reservas ou então planejar uma viagem de férias, estudo para

os filhos no exterior, passeios e troca de carro ou imóvel, entre outros. O planejamento financeiro é útil ainda para ajudar quem tem as contas em dia, mas não consegue economizar o suficiente para realizar os sonhos. Este, inclusive, pode ser um bom estímulo para começar.

Para isso, é importante atentar para a definição de metas de poupança e também manter uma reserva no banco destinada a imprevistos. A economia de recursos, seja ela em poupança ou investimento, é um plano extremamente importante para o equilíbrio das despesas da família. Em caso de um dos membros ficar desempregado ou em situações mais complicadas, como problemas de saúde, essa reserva ajudará a evitar problemas e desequilíbrio financeiro.

Para os casais que ainda não têm filhos, é importante definir qual a parcela de participação de cada um nas despesas da casa e os planos para aplicação do dinheiro que sobrar, respeitando as necessidades de cada um, mas com controle dos gastos desnecessários. O importante é estabelecer uma disciplina.

Luciara Amaral: “Só vamos ao mercado agora comprar o necessário, e sempre com uma lista do que falta”



## LISTA DE COMPRAS FACILITA A ECONOMIA

A participante da Petros Luciara Amaral, que trabalha na gerência de TI e Segurança da Informação da BR Distribuidora, tem dois filhos e passa o dia inteiro fora de casa. Sem tempo para fazer o controle das compras, ela está atenta às observações que a empregada faz sobre os desperdícios na residência. Segundo Luciara, havia uma perda grande de dinheiro por conta de compras desnecessárias de alimentos que não eram consumidos pela família.

“A nossa empregada é bem consciente quanto à questão de desperdício e nos avisou que estávamos jogando muitas frutas fora. Uma das providências foi não realizar mais compras mensais. Só vamos ao mercado agora comprar o necessário, e sempre com uma lista do que falta. Comprar sem a lista do que se precisa em mãos é jogar dinheiro no lixo”, diz.

Além do cuidado com os alimentos de casa, Luciara também evita o desperdício de roupas e brinquedos dos filhos, promovendo trocas com outros pais. “Muitas vezes compramos mais do que realmente precisamos e roupas de crianças são facilmente reaproveitadas por outras, até porque elas crescem muito rápido. É uma economia fácil de ser feita, principalmente se no nosso convívio diário existem outras crianças com idades próximas”, diz.

Outra atitude adotada por Luciara desde que a filha fez cinco anos é levá-la a uma instituição social para conhecer a realidade de outras crianças. “Doamos o que ela não usa mais porque acreditamos que ela criará a consciência de não acumular o que não precisa”, explica. No entanto, Luciara lembra que ainda falta muito para conseguir uma economia considerável no dia a dia. “Em muitas questões domésticas ainda não conseguimos o mesmo resultado para evitar desperdícios, mas vamos, aos poucos, nos conscientizando de que é preciso consumir menos.”

## DICAS DE COMO ORGANIZAR O ORÇAMENTO FAMILIAR

- Anote diariamente todos os seus gastos e os respectivos meios de pagamento. Não se esqueça de incluir o cafezinho e outros gastos menores. Pode ser numa planilha de gastos ([www.ricarela.com/orca](http://www.ricarela.com/orca)) ou então em aplicativos específicos de controle financeiro que você pode baixar no site [www.minhaseconomias.com.br](http://www.minhaseconomias.com.br).
- Peça a participação da família, inclusive dos filhos, para que todos se sintam também responsáveis pela saúde financeira da família.
- Defina prioridades para suas despesas a fim de diferenciar itens supérfluos dos essenciais.
- Estabeleça limites de gastos para cada categoria de despesa e acompanhe, ao menos semanalmente, se os gastos estão evoluindo dentro do limite definido.
- Separe as despesas essenciais (como luz, água, telefone, educação e alimentação) das extras (roupas, cinema, chopinho etc.).
- Corte desperdícios.
- Renegocie dívidas.
- Guarde o cartão de crédito em casa até estar com as contas em dia novamente.
- Retire os aparelhos da tomada após o uso.
- Desligue a televisão quando trocar de cômodo.
- Evite abrir a geladeira sem necessidade.
- Leve comida de casa para o trabalho.
- Pesquise os preços no supermercado.
- Compre produtos frescos e da estação.
- Opte por diversões gratuitas, como passear no parque ou pegar livros emprestados na biblioteca pública.

# ATUALIZE SEUS DADOS CADASTRAIS E EVITE PROBLEMAS NO FUTURO

**D**ariamente pessoas se casam, se separam, mudam de endereço, trocam de número de telefone e, por essas e outras razões, cadastros realizados por elas ficam incompletos ou desatualizados. Por conta disso, a Petros busca, cada vez mais, criar mecanismos que facilitem participantes ativos, aposentados e pensionistas a atualizarem seus dados. Estas iniciativas mantêm os participantes informados sobre o que está acontecendo na Fundação e são fundamentais para que a Petros possa projetar com confiabilidade seus compromissos futuros.

Segundo Carlos Leitão, gerente do Setor de Cadastro da Petros, a atualização cadastral garante a saúde financeira do plano previdenciário e agiliza o atendimento aos beneficiários da Fundação. Ele acrescenta ainda que a atualização da base de dados gera segurança e tranquilidade para ambas as partes. “Participantes que se casam ou têm filhos, por exemplo, precisam informar à Petros. É uma medida simples, que evita contratemplos no futuro. Se o cadastro não estiver atualizado com esse novo grupo familiar e o titular vier a falecer, essas pessoas não vão receber o benefício”, enfatiza.

Esta atividade é realizada periodicamente para dimensionar os compromissos do plano e definir eventual necessidade de ajuste no custeio, ou seja, nas taxas de contribuição pagas por participantes e patrocinadoras, garantindo, assim, o pagamento dos benefícios prometidos. Maria Alice Burlamaqui, titular da Gerência Atuarial e de Desenvolvimento de Planos da Petros, reitera as informações de Leitão.

“A precisão dos dados cadastrais sobre dependentes,



Carlos Leitão: “A atualização cadastral garante a saúde financeira do plano previdenciário”

que são utilizadas no dimensionamento do compromisso após o falecimento do participante, além de data de nascimento e tempo de contribuição à Previdência, utilizados para previsão da data de aposentadoria, são fundamentais para que as projeções sejam realizadas com a maior assertividade possível. E esses dados são obtidos por meio dos cadastros. Portanto, quanto mais atuais estiverem, mais corretas serão nossas previsões para o futuro do plano e dos participantes”, afirma.

Michelle Claudio, analista do Setor de Cadastro da





Petros, destaca que a base cadastral consistente agiliza todo o processo de atendimento e mantém os participantes informados sobre o que está acontecendo na Fundação. “Se o endereço, telefone ou e-mail tiverem sofrido alterações, a Petros não poderá entrar em contato”, lembra.

### **PROCEDIMENTO NO PORTAL PETROS É SIMPLES**

Nos últimos meses foram implementadas melhorias no portal da Petros, atendendo à Instrução Normativa 02/2013 da Previc, o que permite ao próprio participante ou assistido realizar, sempre que quiser, as atualizações de seus dados. “O procedimento é bem simples. Basta acessar a área de Autoatendimento do site. As alterações podem ser feitas a qualquer tempo”, revela Michelle.

Vale lembrar também que as atualizações de dados pelo portal, além de poderem ser feitas rapidamente, geram economia. Isso porque, no site, entre as possibilidades de ajustes de endereço, dados pessoais, alteração de beneficiários e ou designados do plano e meios de comunicação, há um campo para ele definir como quer receber suas correspondências, que incluem desde o informe de rendimentos do Imposto de Renda (IR) e o Relatório Anual da Fundação até a revista **Petros e Você**, entre outros documentos. A Petros tem a obrigação legal de enviar alguns desses impressos. Mas, ao optar pela versão online desses itens, o participante contribui para que a Fundação economize custos na impressão de papel e de Correios, o que permite à Petros, com pequenos gestos diários, tornar-se cada vez mais sustentável.

### **MUDANÇAS POR TELEFONE OU PESSOALMENTE**

Para quem não tem muita afinidade com a internet também é possível fazer a atualização por meio da Central de Atendimento ou nos Postos de Atendimento da Petros, nos quais os participantes podem preencher e assinar um formulário impresso com os dados a serem alterados. “No caso da Central de Atendimento, o participante deverá, ainda, enviar ao atendente, pelos Correios, o documento necessário para comprovar a alteração. Já nos Postos de Atendimento, ele deverá entregar a cópia

do documento. Em ambos os casos, os dados são encaminhados ao Setor de Cadastro da Fundação para que as atualizações sejam efetuadas”, completa Michelle.

É importante lembrar que o procedimento de alteração de informações pessoais é o mesmo para aposentados, pensionistas ou participantes ativos. Existe diferença apenas na inclusão de dependentes ou beneficiários do participante aposentado. “Nesses casos, existe a necessidade de uma avaliação prévia, pois, dependendo do regulamento do plano, pode ser necessário recalcular o benefício ou o pagamento de aporte atuarial”, conclui Michelle.



Maria Alice: “Quanto mais atuais estiverem os dados, mais corretas serão nossas previsões para o futuro do plano e dos participantes”



# DE SEU INTERESSE

Na área de Autoatendimento do Portal, o participante deve fazer o login, informando a matrícula Petros e a senha. Lá, pode alterar informações de dados pessoais, como estado civil, endereço, escolaridade, meios de comunicação preferidos, opções de recebimento de correspondências, além de solicitar a inclusão ou exclusão de beneficiários ou designados.

1

Segunda-feira, 18 de Agosto de 2014

PETROS PLANOS DE PREVIDÊNCIA ÁREA DO PARTICIPANTE

Trocar senha **Sair**

Patrocinadora:  
Matrícula Petros: Seja bem-vinda!

CLUBE PETROS SEMPRE ATIVO MAPA DO SITE FALE CONOSCO OUVIDORIA BUSCA

**Dados Pessoais**

Os dados restritos - NOME, CPF, NASCIMENTO e TEMPO DE VINCULAÇÃO PREVIDENCIÁRIA - poderão ser apenas consultados. Para alterá-los, por favor, entre em contato com a Central de Atendimento 0800 025 35 45.

Nome: \_\_\_\_\_  
 CPF: \_\_\_\_\_ Nascimento: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_  
 Estado Civil: \_\_\_\_\_  
 Identidade: \_\_\_\_\_ Órgão Emissor: \_\_\_\_\_  
 UF: \_\_\_\_\_ Data Emissão: \_\_\_\_\_ (DDMMAAAA)  
 Escolaridade: \_\_\_\_\_  
 Profissão: \_\_\_\_\_  
 Nacionalidade: \_\_\_\_\_ Nacionalidade: \_\_\_\_\_  
 Nome do Pai: \_\_\_\_\_  
 Nome da Mãe: \_\_\_\_\_  
 Tempo de Vinculação Previdenciário: \_\_\_\_\_

**Voltar** **Confirmar**

2

**Meios de Comunicação**

**Incluir Telefone**

TELEFONES							
Tipo	Uso	DDI	DDD	Número	Ramal	Permite SMS	Data Atualização
TELEFONE							
CELULAR							

**Incluir E-mail**

E-MAILS			
Uso	E-mail	Permite Mala Direta	Data Atualização
Comercial			
Pessoal			

3

**Meios de Comunicação**

Uso: **Pessoal**

E-mail: \_\_\_\_\_

Autorizo o recebimento de informações da Petros por e-mail

**Confirmar** **Voltar**

4

## Endereços

Veja abaixo o(s) endereço(s) que possui cadastrado junto à Petros. Você poderá alterá-lo a qualquer momento clicando no ícone correspondente. Em caso de dúvida, entre em contato com a nossa Central de Atendimento através do número **0800 025 35 45**.

Tipo	*Correspondência	Logradouro	Estado	Cidade

- \***Todas** Endereço para envio de todas as correspondências (Financeiras e Outras).
- \***Financeira** Endereço para envio de correspondências financeiras. (Contracheque, Extrato, Boleto Bancário, etc.)
- \***Outras** Endereço para envio de outras correspondências. (Revista Petros, Relatório Anual, Balanço Social, etc.)

5

## Alteração de Endereços

CEP  [Atualizar CEP](#) [Consultar CEP](#)

Tipo  \*Correspondência

País  Estado  Cidade

Logradouro  Número

Complemento  Bairro

[Voltar](#)
[Confirmar](#)

- \***Todas** Endereço para envio de todas as correspondências (Financeiras e Outras).
- \***Financeira** Endereço para envio de correspondências financeiras. (Contracheque, Extrato, Boleto Bancário, etc.)
- \***Outras** Endereço para envio de outras correspondências. (Revista Petros, Relatório Anual, Balanço Social, etc.)

6

## Opções de Correspondência

Opções de Correspondência possibilita aos Participantes optar por não receber pelos Correios as Correspondências e Publicações Petros.

A marcação da coluna "**Não quero receber essa correspondência**" ficará indisponível para aquelas correspondências, cujo envio é uma obrigação legal da Petros. Algumas delas estão disponíveis no Portal Petros, caso não queira recebe-las pelos Correios desmarque a coluna "**Marque as opções que deseja receber pelos Correios**".

Correspondência / Publicação	Disponível no Portal	Marque as opções que deseja receber pelos Correios	Não quero receber essa correspondência
REVISTA PETROS	SIM	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
BALANÇO SOCIAL	SIM	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
INFORMACOES - CLUBE PETROS (CARTAO)	SIM	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
RELATORIO ANUAL	SIM	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
EXTRATO DE CONTRIBUICOES	SIM	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ALTERACOES REGULAMENTARES	SIM	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
COMUNICADO SOBRE ELEICAO	SIM	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CAMPANHA DE INCENTIVO DE CONTRIBUICAO	SIM	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

[Atualizar](#)
[Voltar](#)

7

## Formulários

Requerimentos Plano Petros-2

**TERMO DE OPÇÃO PARA REGIME DE TRIBUTAÇÃO**

**PEDIDO DE ALTERAÇÃO DOS DADOS CADASTRAIS E/OU BANCÁRIOS**

**PEDIDO DE ALTERAÇÃO DE BENEFICIÁRIOS E DESIGNADOS**

**OPÇÃO PELA CONTRIBUIÇÃO FACULTATIVA**

**OPÇÃO PELA CONTRIBUIÇÃO ESPECIAL**

**REQUERIMENTO DO SALDO DA CONTA INDIVIDUAL DE PARTICIPANTE FALECIDO**

**PEDIDO DE ATUALIZAÇÃO DE BENEFICIÁRIOS E DESIGNADOS**

# DE SEU INTERESSE

8

## Formulários

### PEDIDO DE ATUALIZAÇÃO DE BENEFICIÁRIOS E DESIGNADOS

[+ Incluir Dependente](#) [Instrução de preenchimento](#) [Voltar](#)

O percentual de rateio deve totalizar 100%.  
Este Formulário cancela e substitui o(s) anterior(es).

DADOS DOS BENEFICIÁRIOS E DESIGNADOS				PENSÃO POR MORTE E AUXÍLIO-RECLUSÃO	PECÚLIO/ ABONO POR MORTE	
Nome do Dependente		Data de Nascimento	Sexo	<input type="radio"/> Incluir <input type="radio"/> Excluir <input checked="" type="radio"/> Manter	<input type="radio"/> Incluir <input type="radio"/> Excluir <input checked="" type="radio"/> Manter	
CPF	Estado Civil	Grau de Parentesco	Invalidez <input type="checkbox"/>			Rateio %
Imposto de Renda <input type="radio"/> Inclusão <input type="radio"/> Exclusão		Universitário até 24 Anos <input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não				
Nome do Dependente		Data de Nascimento	Sexo	<input type="radio"/> Incluir <input type="radio"/> Excluir <input checked="" type="radio"/> Manter	<input type="radio"/> Incluir <input type="radio"/> Excluir <input checked="" type="radio"/> Manter	
CPF	Estado Civil	Grau de Parentesco	Invalidez <input type="checkbox"/>			Rateio %
Imposto de Renda <input type="radio"/> Inclusão <input type="radio"/> Exclusão		Universitário até 24 Anos <input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não				

[Imprimir](#) [Voltar](#)

9

No caso de alteração de dependentes, por questões legais e regulamentares, é necessária a manifestação formal do participante. Desta forma, será gerado um formulário que deverá ser obrigatoriamente assinado e encaminhado à Petros. É simples e rápido.



### PEDIDO DE ATUALIZAÇÃO DE BENEFICIÁRIOS E DESIGNADOS

PLANO PETROS 2

DADOS DO PARTICIPANTE						
Nome Completo						
Matrícula Petros	Matrícula Patrocinadora	Empresa Patrocinadora				
INDICAÇÃO DE BENEFICIÁRIOS E DESIGNADOS PARA FINS DE PENSÃO POR MORTE, AUXÍLIO-RECLUSÃO E PECÚLIO POR MORTE						
DADOS DOS BENEFICIÁRIOS E DESIGNADOS				PENSÃO POR MORTE E AUXÍLIO-RECLUSÃO	PECÚLIO/ ABONO POR MORTE	
Nome do Dependente		Data de Nascimento	Sexo	<input type="checkbox"/> Incluir <input type="checkbox"/> Excluir <input checked="" type="checkbox"/> Manter	<input type="checkbox"/> Incluir <input type="checkbox"/> Excluir <input checked="" type="checkbox"/> Manter	
CPF	Estado Civil	Grau de Parentesco	Invalidez [ ] Data de Início:			Rateio %
Imposto de Renda [ ] Inclusão [ ] Exclusão		Universitário até 24 Anos [ ] Sim [ ] Não				
Nome do Dependente		Data de Nascimento	Sexo	<input type="checkbox"/> Incluir <input type="checkbox"/> Excluir <input checked="" type="checkbox"/> Manter	<input type="checkbox"/> Incluir <input type="checkbox"/> Excluir <input checked="" type="checkbox"/> Manter	
CPF	Estado Civil	Grau de Parentesco	Invalidez [ ] Data de Início:			Rateio %
Imposto de Renda [ ] Inclusão [ ] Exclusão		Universitário até 24 Anos [ ] Sim [ X ] Não				
Local e data			Assinatura do Participante			
PARA USO DA PETROS						
Local e data			Operador (carimbo e rubrica)			

Este Formulário cancela e substitui o(s) anterior(es).

# DE SEU INTERESSE

SHUTTERSTOCK



## ENTENDA O REGULAMENTO DO SEU PLANO

### RESOLUÇÃO 49 DEFINE REGRAS PARA APOSENTADOS INCLUIREM DEPENDENTES NO PLANO PETROS DO SISTEMA PETROBRAS

Em vigor na Petros desde 1997, a Resolução 49 buscou evitar que a inclusão de novos dependentes após a aposentadoria do participante causasse desequilíbrio ao plano de custeio. Entretanto, a Resolução não proibiu

novas inscrições. Apenas estabeleceu um custo adicional para cobertura dos compromissos assumidos, decorrentes dessas inclusões.

Para manter o equilíbrio atuarial, os planos de previdência comple-

mentar precisam respeitar algumas regras básicas, principalmente a que diz respeito à previsão de fontes de recursos para custear os benefícios do plano. Por isso, nenhum benefício pode ser concedido ou aumentado

sem que tenha havido a respectiva contrapartida das contribuições. Do contrário, os recursos poderiam não ser suficientes para arcar com os compromissos assumidos com os participantes.

Uma das premissas consideradas pela Petros para calcular o custo dos benefícios é a composição do grupo familiar do participante. As taxas praticadas para custeio do plano decorrem dos compromissos previamente definidos. Esses cálculos não consideram, por exemplo, os novos custos decorrentes da inclusão de dependentes após o início do pagamento da suplementação. Isso porque grande parte dos recursos necessários para arcar com o pagamento de benefícios são constituídos durante o período em que o empregado está na ativa, pelas contribuições dos participantes e das patrocinadoras do plano.

Até a data de rescisão do contrato de trabalho com a patrocinadora, o participante ativo pode incluir beneficiários no plano sem custo adicional. Para tanto, regularmente são feitas campanhas informativas solicitando que o cadastro do participante esteja sempre atualizado.

Nunca é demais lembrar que é dever da Petros zelar pelos planos que administra. Na hipótese de insuficiência de recursos no plano, eventuais déficits deverão ser cobertos pelos participantes e patrocinadora, na proporção de suas contribuições. Por esse motivo, ao atribuir ao aposentado a responsabilidade pela integralização dos custos adicionais decorrentes da inclusão de seus novos beneficiários, a Resolução 49 buscou evitar que esses custos recaíssem também sobre os demais participantes e assistidos do plano.

## SAIBA MAIS:

### 1 – Até quando posso incluir dependentes no cadastro da Petros para fins de recebimento de pensão por morte?

O participante ativo pode incluir beneficiários no plano, sem custo adicional, até a data da rescisão do contrato de trabalho com a patrocinadora. Desta forma, é fundamental ter conhecimento dos dependentes cadastrados na Petros.

No ato do requerimento do benefício Petros, o participante deverá preencher o formulário de atualização de dependentes, indicando os beneficiários que farão jus à pensão por morte por ocasião de seu falecimento, observando-se o disposto no Regulamento do seu Plano de Benefícios.

### 2 – Como posso saber quem são meus dependentes cadastrados na Petros para o recebimento de pensão por morte?

No portal, basta identificar-se com matrícula e senha Petros, acessar a 'Área do Participante' e consultar o menu 'Cadastro/Dados de Dependentes'.

### 3 – Que procedimento devo adotar para solicitar o cálculo do aporte atuarial para inclusão de novo dependente após o recebimento de suplementação de aposentadoria?

É preciso acessar o portal, informar matrícula e senha Petros, clicar em 'Área do Participante', escolher no menu à esquerda a opção 'Formulário' e, em seguida, clicar em 'Pedido de Inclusão de Dependente – Resolução 49'. Em caso de dúvida, você pode ligar para a Central de Atendimento (0800-0253545), de segunda a sexta-feira, exceto feriados, das 8h às 19h.

### 4 – Que procedimento devo adotar após a impressão e o preenchimento do formulário de 'Pedido de Inclusão de Dependente – Resolução 49'?

O formulário deve ser enviado à Fundação para elaboração do cálculo do aporte. Posteriormente, será encaminhada uma correspondência ao participante, na qual ele deverá manifestar a sua opção pelo pagamento ou não do aporte atuarial.

### 5 – Qual o prazo que tenho para me manifestar?

Os cálculos apresentados terão validade de 30 dias. Não havendo manifestação para opção pelo pagamento dentro deste prazo, a inclusão do dependente, para fins de pensão por morte, estará automaticamente cancelada. Em caso de concordância, o participante deverá assinar o formulário de 'Autorização para Pagamento de Fundo Atuarial para Inclusão de Dependente'. Cabe ressaltar que a inclusão do(s) dependente(s) somente será válida após comprovação do pagamento do respectivo aporte.

Saiba mais sobre  
a Resolução 49  
na TV Petros





## VINTE DICAS DE LAZER EM FAMÍLIA QUE NÃO PESAM NO BOLSO



Este ano está repleto de feriados prolongados, uma oportunidade e tanto para passear com os filhos e netos. Os feriados nacionais com dias fixos ocorrem, na maioria, nas segundas ou nas sextas-feiras. Isso sem contar os feriados locais. Aproveitamos o calendário cheio de folgas extras para dar dicas de lazer e diversão para você gastar pouco ou nenhum dinheiro nas cidades do Rio de Janeiro, Santos, Salvador e Aracaju, onde a Fundação mantém postos de atendimento aos seus participantes. Seleccionamos cinco dicas de cada localidade. São parques, museus, praias, zoológicos, entre outras atrações, para atender todas as idades. Confira nossas sugestões e aproveite!

### RIO DE JANEIRO

#### 1. Natureza em destaque

A Lagoa Rodrigo de Freitas é uma das opções mais procuradas para lazer, onde a garotada poderá curtir o dia em duas áreas principais: o Parque dos Patins e o Parque do Cantagalo. Neles, as crianças encontrarão brinquedos, pista para patinação, quadras poliesportivas, aluguel de triciclo e passeio de pedalinho. Outra área verde ideal é o Jardim Botânico, no bairro de mesmo nome, que abriga a diversidade da flora brasileira e de várias partes do mundo com 6.500 espécies, incluindo algumas ameaçadas de extinção. O ingresso custa R\$ 6,00, com gratuidade para menores de sete anos e maiores de 60. O horário de visitação é às segundas-feiras, das 12h às 17h, e de terça a domingo, das 8h às 17h.



Passeio de pedalinho na Lagoa Rodrigo de Freitas

#### 2. Aprendizado sobre a vida

No Museu da Vida, localizado na Fundação Oswaldo Cruz, em Manguinhos (Avenida Brasil, nº 4.365), o visitante inicia o passeio em um Trenzinho da Ciência, que sai do Centro de Recepção e segue por um *tour* pelo local. Os visitantes também podem assistir a peças de teatro e construir suas próprias células, entre outras atividades.

O local funciona de terça a sexta-feira, das 9h às 16h30, com agendamento prévio. Aos sábados, das 10h às 16h, sem necessidade de agendamento. Uma experiência inesquecível.

#### 3. Jardim Zoológico

Uma opção barata e que desperta a curiosidade e imaginação da meninada é o zoológico do Rio, em São Cristóvão.

## +VIAGEM

Há mais de duas mil espécies de animais entre répteis, mamíferos e aves, além de espécies raras como o Urubu Rei. O parque fica aberto de terça a domingo, das 9h às 16h30, e o ingresso custa R\$ 6,00 (estudante paga meia). Crianças de até 1m de altura e portadores de necessidades especiais não pagam.

### 4. Pequenos astrônomos

O Planetário da Gávea, na Zona Sul, encanta os pequenos que se

interessam pelos mistérios do universo. São 56 experimentos interativos, além de filmes projetados na grande cúpula com temática espacial. Aos sábados, domingos e feriados, o local funciona das 14h30 às 17h. De terça a sexta, o espaço abre das 9h às 17h; aos sábados, domingos e feriados, das 14h30 às 17h. O ingresso custa R\$ 11 (com meia entrada a R\$ 5,50). Maiores de 60 anos, servidores municipais, guias

turísticos, escoteiros da regional do Rio e professores não pagam.

### 5. Bebês a bordo

Um clássico, o Baixo Bebê, na Praia do Leblon, em frente à Rua General Venâncio Flores, é um ambiente agradável para passar um dia de sol à beira mar. No local, há uma área marcada na areia, brinquedos, guarda-sol, quiosque e até trocador para os bebês. Os pais podem alugar piscinas de plástico.



## SANTOS

### 1. Aquário Municipal de Santos

O Aquário de Santos, localizado na Praça Luiz La Scala, na Ponta da Praia, é uma das principais atrações turísticas do Estado de São Paulo. Em seus 31 tanques de água doce e salgada vivem mais de dois mil animais da fauna marinha e fluvial. São 250 espécies diferentes, como tubarões, pinguins e peixes amazônicos, entre outros. Sessões com filmes infantis que abordam o universo da fauna aquática têm sido realizadas semanalmente no local. O ingresso custa R\$ 5,00 e por R\$ 8,00 é possível comprar uma entrada combinada para o Orquidário e o Aquário. Crianças com até 12 anos e maiores de 60 anos não pagam.

### 2. Histórias do fundo do mar

Crianças que gostam de temas relacionados à praia vão se surpreender com os museus que Santos oferece. As férias escolares podem ser uma oportunidade para os pequenos conhecerem os museus do Surfe, da Pesca e do Mar. O primeiro, localizado no Parque Municipal Roberto Mário



Santini, exibe dezenas de pranchas de diferentes modelos e de diversas épocas, além de cartazes de competições de surfe históricas e fotos que mostram a época das pranchas de madeirite e do longboard. Já o Museu da Pesca é um casarão em estilo colonial que abriga vários objetos relacionados à vida no mar. Por fim, o Museu do Mar, um prédio em estilo colonial, exibe uma exposição que explica a evolução dos principais grupos marinhos. O Museu do Surfe fica aberto de terça a domingo, das 8h às 18h, com entrada franca. Os museus da Pesca e do Mar ficam abertos de

quarta a domingo, das 10h às 18h. A entrada para o primeiro custa R\$ 2,00 (estudantes pagam R\$ 1,00); e, para o segundo, R\$ 20,00 (crianças até 5 anos não pagam).

### 3. Bonde turístico

Com saídas da Praça Mauá, cinco bondes e um reboque circulam pelas principais ruas e edifícios do Centro Histórico, proporcionando uma verdadeira viagem ao passado em um roteiro de 5km. Há paradas para embarque/desembarque no Outeiro de Santa Catarina, marco da fundação da Vila de Santos, e no



Palácio Saturnino de Brito, sede da Sabesp. Ao todo, o passeio percorre 40 pontos de interesse turístico e histórico com acompanhamento de guias de turismo. Funciona de terça a domingo, das 11h às 17h, e a tarifa custa R\$ 5,00.

#### 4. Teatro Coliseu

Maior teatro da cidade, o Coliseu, localizado no Centro Histórico, já recebeu artistas de renome nacional

e internacional. Foi reformado há alguns anos e agora conta com um moderno sistema de refrigeração, camarins, lugares para portadores de necessidades especiais e elevadores. Acesse mais informações no [www.portal.santos.sp.gov.br/agendacultural](http://www.portal.santos.sp.gov.br/agendacultural) e confira a programação.

#### 5. Hora de recordar

O Museu da Imagem e do Som de Santos (Miss) disponibiliza cartazes,

recortes, publicações atuais e de época, vídeos, fotos, depoimentos e gravações musicais. Criado com o objetivo de registrar, preservar e restaurar todo tipo de material artístico, histórico, sociológico e cultural da cidade, o local possui atualmente um acervo com cerca de dez mil arquivos na videoteca e 15 mil na audioteca. O Miss, localizado na Vila Mathias, fica aberto de segunda a sexta, das 8h às 18h.



## SALVADOR

### 1. Projeto Tamar

Aproveite o dia para levar as crianças para conhecerem o Projeto Tamar, localizado na Praia do Forte. Em suas instalações, visitantes recebem verdadeiras aulas sobre a preservação das espécies que desovam na região. Além disso, é possível ter contato direto com alguns animais adultos e filhotes nos imensos aquários e viveiros. Na lojinha da base são vendidos produtos, e toda a renda é destinada ao trabalho de preservação das tartarugas e manutenção do projeto. Aberto diariamente, das 9h às 17h30. O ingresso custa R\$ 18,00.

### 2. Um dia no parque aquático

O sol bate ponto em Salvador o ano inteiro. Para curtir o clima, uma opção de diversão para a garotada é passar o dia no Parque Aquático Rolf, localizado na Mata de São João. O local dispõe de piscinas semiolímpicas e toboáguas, pelicano com escorrega, cogumelo e



Contato direto com tartarugas

sapo gigante. No espaço denominado Vila Rolf, encontram-se brinquedos como helicóptero, balão, girocóptero, dragão, chapéu mexicano, torpedo e ainda uma minicidade com casas que representam diversas atividades do cotidiano. O parque também recebe grupos e excursões. Informações em [www.parquerolf.com.br](http://www.parquerolf.com.br).

### 3. Conhecendo novos animais

O Zoológico de Salvador, na Rua Alto de Ondina, é uma ótima opção

para as crianças conhecerem diversos bichos e se divertirem bastante. O parque, um ótimo local para atividades preservacionistas e educacionais, tem um total de 152 espécies, sendo que 141 pertencem à fauna brasileira e 11 à fauna exótica silvestre. Entre as suas principais atrações estão os 1.225 animais, distribuídos em 86 espécies de aves, 38 de mamíferos e 28 de répteis. Funciona de terça a domingo, das 8h30 às 17h. A entrada é gratuita para todos os públicos.

## +VIAGEM

### 4. Uma tarde em Itapuã

Para reunir a família, nada melhor do que um dia na praia. A boa pedida é reunir todo mundo na praia de Itapuã, cujas formações rochosas se tornam piscinas naturais ótimas

para o banho das crianças quando a maré está baixa. No local também existem diversas barracas de praia oferecendo o melhor dos petiscos e da culinária baiana. Vale a pena conferir!

### 5. Atividades especiais no MAM

O Museu de Arte Moderna da Bahia (MAM-BA), localizado no Solar do Unhão, sempre oferece atividades especiais. Fique de olho na programação completa no site [www.bahiamam.org](http://www.bahiamam.org).



## ARACAJU

### 1. Área de recreação

A orla de Atalaia conta com enorme área de recreação para todos os gostos e idades. A maior delas é o Mundo Maravilhoso da Criança. Há brinquedos gratuitos e pagos e uma pista de minikart. Na orla, também estão disponíveis pistas para bicicleta, patinação, skate, corrida, quadras de tênis e vôlei.

### 2. Parque dos Cajueiros

Reinaugurado em 2012, o Parque Governador Valadares, mais conhecido como Parque dos Cajueiros, tem sido uma ótima opção para a criança. Localizado na Avenida Beira Mar, fica aberto 24 horas e conta com a segurança do Batalhão da Polícia Militar. Ali a população pode utilizar as quadras de esporte, pista de skate e ciclovias, além das áreas para caminhada.

### 3. Fazenda Boa Luz

Saindo da capital, ainda dá para curtir um dia bem diferente na Fazenda Boa Luz, em Laranjeiras. No local, funciona um parque aquático que pode ser um programa para crianças de qualquer idade. Mais informações em [www.hotelboaluz.com.br](http://www.hotelboaluz.com.br).



Museu da Gente Sergipana

### 4. Museu da Gente Sergipana

Ocupando um prédio restaurado de 1926, o Museu da Gente Sergipana, no Centro, celebra a identidade do povo sergipano de forma interativa. A concepção artística do projeto é de Marcello Dantas – o mesmo que fez o incrível Museu da Língua Portuguesa, em São Paulo. Festas, praças, personagens ilustres, culinária, ecossistemas: tudo é mostrado com muita tecnologia e criatividade. No ambiente que reproduz uma feira, é possível pechinchar com o feirante virtual até conseguir uma boa oferta. Vale a pena levar as crianças a esse espaço, que funciona de terça a sexta, das 10h às 17h; e aos sábados, domingos e

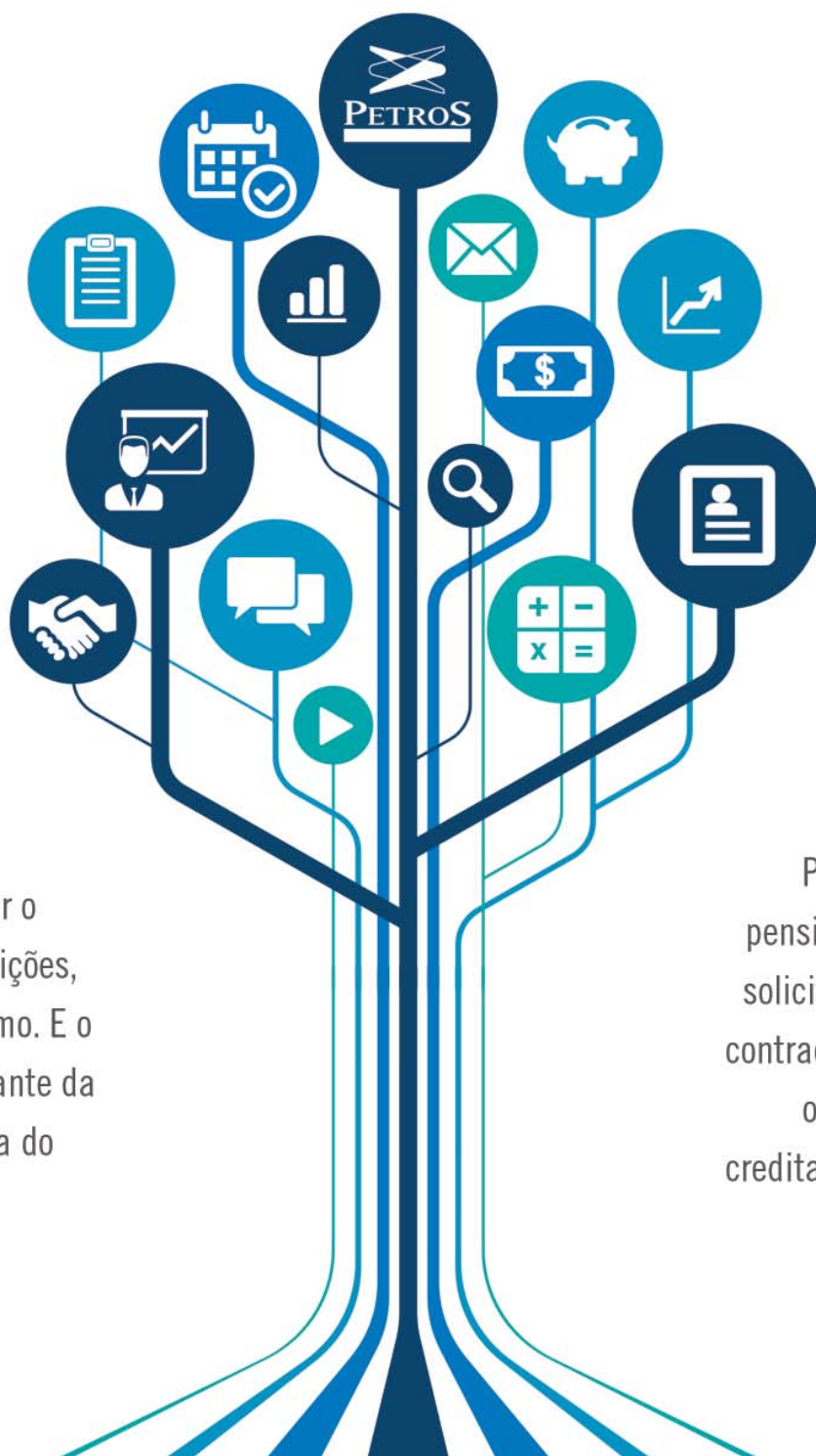
feriados, das 10h às 16h. O ingresso é gratuito para todos os visitantes.

### 5. Passeio de teleférico

O Teleférico de Aracaju, localizado no Parque José Rollemberg Leite (Parque da Cidade), tem atraído cada vez mais turistas que buscam programas diferenciados. O teleférico proporciona uma visão panorâmica do zoológico e, do alto, é possível ver leão, onça pintada, urso, cobras, aves e macacos. A reserva de Mata Atlântica, única de Aracaju, enobrecerá todo o passeio, que tem duração de até 25 minutos. Horário de funcionamento: terça, de 9h30 às 16h; quarta a sexta, das 9h30 às 17h; sábados, domingos e feriados, das 8h30 às 17h30.

\*Os preços e horários de funcionamento das atrações foram apurados no período de elaboração da matéria. A revista não se responsabiliza por eventuais ajustes e mudanças de horário dos locais.

Acesse [www.petros.com.br](http://www.petros.com.br), identifique-se com matrícula e senha e navegue nas opções de serviços do autoatendimento.



Atualizar os dados cadastrais, acessar o extrato de contribuições, fazer um empréstimo. E o melhor de tudo, diante da comodidade da tela do seu computador!

Para aposentados e pensionistas, é possível solicitar segunda via do contracheque e consultar o valor líquido a ser creditado pela Fundação.

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



## A Petros tem um plano para a sua família.

Você sabe como é importante ter um plano de previdência complementar. Agora, os seus familiares também podem ter um plano administrado pela Petros.

O ANAPARprev é a melhor opção para seus filhos, netos, cônjuge ou parentes em até terceiro grau. Com custos menores do que os praticados pelo mercado, o plano faz parte de uma instituição que você já conhece e confia.



0800 025 35 45 | [petrosprevidencia@petros.com.br](mailto:petrosprevidencia@petros.com.br)  
Acesse [www.petros.com.br](http://www.petros.com.br) e clique em "Planos de Previdência"