

CONHEÇA O PREVCOM RP

Uma cartilha indicada para SERVIDORES CONTRATADOS NO RPPS



Qual o seu projeto de vida?

Essa é uma publicação destinada exclusivamente aos servidores públicos do Estado de São Paulo contratados no Regime Próprio de Previdência Social (RPPS).

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

O conteúdo dessa cartilha é meramente informativo e pode sofrer desatualizações devido a mudanças nas legislações federal e estadual. Nos exemplos utilizados, foi considerado como teto do Regime Geral de Previdência Social – RGPS o valor de **R\$ 8.157,41**, vigente desde janeiro de 2025.

SECRETÁRIO DE GESTÃO E GOVERNO DIGITAL

Caio Paes de Andrade

DIRETOR-PRESIDENTE

Sylvio Eugenio

DIRETOR DE RELACIONAMENTO INSTITUCIONAL

Ugo Gabriel Barboza Garcia

CONTEÚDO E EDIÇÃO

Fabiana Ishikawa (Mtb 37464)

Maria Eugênia da Cunha Gonçalves (Mtb 2203)

DIAGRAMAÇÃO

Lula Carneiro

Material produzido pela Fundação de Previdência Complementar do Estado de São Paulo · Prevcom

14ª EDIÇÃO · FEVEREIRO/25

COMO VOCÊ SE VÊ NO FUTURO?

Quais são seus sonhos e expectativas para a vida? Sejam quais forem, queremos ajudar você a torná-los realidade.

O PREVCOM RP é um plano de previdência complementar exclusivo para servidores públicos do Estado de São Paulo vinculados à SPPREV. Com ele, você pode complementar sua renda e investir em uma aposentadoria tranquila.

Esta cartilha foi desenvolvida como um guia para apresentar de forma didática como funciona o PREVCOM RP e que vantagens ele oferece.

Vire a página e saiba mais.

LÍGIA SCHIAVON, da Fundação Casa – Santo André,



SUMÁRIO

5 O PREVCOM RP

- 6 Condições para receber a aposentadoria complementar
- 6 É seguro aderir ao PREVCOM RP

7 POR QUE ADERIR?

- 7 Quem pode participar?
- 7 Contrapartida do patrocinador
- 8 Para quem ganha abaixo do teto ou é ativo anterior
- 9 Exemplo 1: servidor com salário acima do teto do INSS
- 9 Com mais de 50 anos
- 9 Exemplo 2: ativo anterior
- 10 Exemplo 3: servidor com salário abaixo do teto do INSS
- 10 Com mais de 50 anos

11 MAIS VANTAGENS

- 11 Fundação de direito privado e sem fins lucrativos
- 11 Um plano feito de servidor para servidor
- 11 Investimento a qualquer hora
- 12 Pague menos Imposto de Renda
- 12 Transparência
- 13 Benefícios de Risco de acordo com a sua necessidade
- 13 Educação Financeira

14 PORTABILIDADE

- 14 Como portar o dinheiro para o PREVCOM RP?
- 14 Como portar o dinheiro do PREVCOM RP?
- 14 Portabilidade de planos VGBL

15 RESGATE PARCIAL

16 PERDA DE VÍNCULO

- 16 O que é BPD?
- 16 Como fazer o resgate integral das suas contribuições?
- 16 Autopatrocínio

17 COMO FAZER A INSCRIÇÃO?

18 GLOSSÁRIO

O PREVCOM RP

No Brasil, a Previdência Social assegura os direitos relativos a saúde, assistência e previdência dos trabalhadores e suas famílias. Essa previdência básica se divide em dois regimes: o Geral, administrado pelo INSS, e o Próprio, regido por um ente da federação (no caso do Estado de São Paulo, a SPPREV).

O terceiro pilar da previdência brasileira é o regime complementar. Nele, o trabalhador poupa para, no momento da aposentadoria, receber uma renda que **complementa** o benefício pago pela previdência básica:

REGIME GERAL DE PREVIDÊNCIA SOCIAL	REGIME PRÓPRIO DE PREVIDÊNCIA SOCIAL	REGIME DE PREVIDÊNCIA COMPLEMENTAR	
OBRIGATÓRIO	OBRIGATÓRIO	OPCIONAL	
		ABERTO	FECHADO
Administrado pelo INSS	Administrado pelo próprio ente federativo (SPPREV)	Administrado por seguradoras/EAPCs	Administrado por EFPC (Fundos de Pensão)
<ul style="list-style-type: none"> · Trabalhadores da iniciativa privada · Servidores públicos regidos pela CLT · Demais contribuintes do INSS 	Exclusivo para os servidores titulares de cargo efetivo da União, dos Estados, dos Municípios e do Distrito Federal	Todos os públicos	Oferecido a grupos fechados: <ul style="list-style-type: none"> · Trabalhadores de uma empresa · Membros de associações ou instituições de classe · Servidores de um ente federativo
Fiscalizado pela Secretaria de Previdência	Fiscalizado pelo TCE e pelo Ministério de Previdência	Fiscalizado pela Susep/MF e regulado pelo CNSP*	Fiscalizado pela Previc e regulado pelo CNPC**/MF
Limite de Benefício: R\$ 8.157,41	Limite de Benefício: Com a publicação da lei 14.653/11, o limite passou a ser o teto do INSS (atualmente, R\$ 8.157,41).	Os benefícios e seus limites estão previstos no regulamento do Plano de Benefícios	

* CNSP: Conselho Nacional de Seguros Privados. ** CNPC: Conselho Nacional de Previdência Complementar

O PREVCOM RP

Com a lei 14.653, de 2011, as aposentadorias e pensões pagas pela SPPREV ficaram limitadas ao teto do INSS, que em 2025 é de **R\$ 8.157,41**. A lei também criou a **Prevcom**, um fundo de previdência complementar fechado, sem fins lucrativos e com autonomia administrativa.

A Prevcom é responsável pelo **PREVCOM RP**, um plano **opcional** que utiliza a modalidade de Contribuição Definida (CD), ou seja: todos os meses você investe um valor pré-determinado numa conta individual. Ao se aposentar, recebe o montante acumulado em parcelas mensais. O período de recebimento fica à sua escolha e é de no mínimo 5 anos.

O valor do benefício varia de acordo com o tempo de recebimento, o total acumulado e a rentabilidade das aplicações realizadas no período.

Condições para receber a aposentadoria complementar

Para receber o benefício do PREVCOM RP, basta:

- **Estar aposentado**
- **Ter feito no mínimo 60 contribuições ao plano**

É seguro aderir ao PREVCOM RP

Por ser a única responsável pela previdência complementar dos servidores do Estado de São Paulo, que detém mais de 30% da riqueza do Brasil, a Prevcom tende a se tornar uma das maiores entidades do setor no País e no mundo.

O dinheiro que está na sua conta é seu, vinculado exclusivamente ao seu CPF e ninguém pode mexer nele. A fundação está submetida às regras da Constituição Federal (leis 108/01 e 109/01) e é fiscalizada periodicamente por órgãos federais e estaduais, além de auditorias externas.



POR QUE ADERIR?

Quem pode participar?

O plano PREVCOM RP está disponível para servidores vinculados à SPPREV que ingressaram no serviço público a partir de:

21/01/13 • Poder Executivo (administração direta, autarquias e fundações);

22/03/13 • Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo;

02/10/13 • Universidades Estaduais (USP, Unicamp e Unesp);

23/06/14 • Tribunal de Justiça, Tribunal de Justiça Militar, Tribunal de Contas do Estado, Defensoria Pública e Ministério Público.

Servidores que entraram em exercício antes das datas acima também podem se inscrever, na condição de **Ativos Anteriores**.

Contrapartida do patrocinador

Como vimos, por lei, a previdência básica está limitada ao valor do teto do INSS. Isso significa que um servidor que ganhe R\$ 10.000, ao se aposentar, receberá no máximo R\$ 8.157,41 (em valores de 2025). O PREVCOM RP pode ajudá-lo a ter um salário de aposentadoria semelhante ou até maior do que o da ativa. Veja como:

Antes de mais nada, é preciso calcular o seu salário de participação.

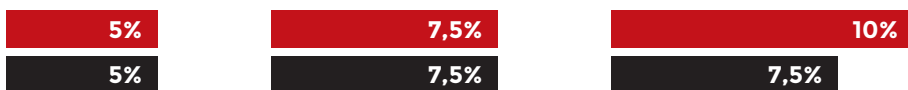
SALÁRIO DE PARTICIPAÇÃO = SEU SALÁRIO – TETO DO INSS

No exemplo acima, R\$ 10.000 - R\$ 8.157,41 = **R\$ 1.842,59**

Para todos os participantes acima do teto (com exceção dos Ativos Anteriores), o Estado realiza a contrapartida no mesmo valor da sua contribuição, até o limite de **7,5% do salário de participação**.

■ **SUA CONTRIBUIÇÃO**

■ **CONTRAPARTIDA DO PATROCINADOR**



Com esse reforço, o montante acumulado na sua conta cresce muito mais rápido.

POR QUE ADERIR?

Para quem ganha abaixo do teto ou é ativo anterior

Estando em uma dessas categorias, você não tem a contrapartida do patrocinador. Sabe por quê? O Estado de São Paulo já contribui sobre o valor até o teto do INSS para o Regime Próprio. E os ativos anteriores já têm direito a aposentadorias integrais ou proporcionais*.

Mesmo assim, você pode reforçar sua renda na aposentadoria. Em certos casos, ela pode superar a remuneração da ativa!

Os servidores abaixo do teto e ativos anteriores contribuem para o PREVCOM RP com porcentagens de seu salário integral.

** Calculadas com base no último salário do servidor e reajustadas de forma paritária ou com base na média das maiores remunerações de contribuição e reajustadas nos termos da Lei Complementar Estadual nº 1.105/2010.*



POR QUE ADERIR?

Exemplo 1: servidor com salário acima do teto do INSS

Imagine um servidor de **25 anos** de idade que pretende se aposentar com **65**, recebe um salário de **R\$ 10.000** e contribui com **7,5%** do salário de participação.

Seu salário de participação é de R\$ 10.000 – R\$ 8.157,41 = **R\$ 1.842,59**

Sua contribuição é de R\$ 1.842,59 x 7,5% = **R\$ 138,19**

A contrapartida do patrocinador também é de **R\$ 138,19**

Com isso, a contribuição mensal total em seu nome é de **R\$ 138,19**

Cobramos uma taxa mensal equivalente a 0,8% a.a., aplicada sobre o patrimônio do plano e deduzida da rentabilidade.

Contribuindo durante 40 anos, ele acumularia o valor de **R\$ 652.112,42**

Conforme cálculos atuariais que levam em consideração correções salariais, rendimentos e inflação do período.

Digamos que ele escolha receber esse benefício em **10 anos**.

Se fosse hoje, receberia a aposentadoria básica **mais** cerca de **66%** do salário atual:

Previdência básica - SPPREV (limitada ao teto do INSS) + R\$ 6.558,71 do PREVCOM RP

Agora, veja o que acontece caso esse mesmo servidor decida investir **R\$ 1.000** do seu 13º salário todos os anos:

Contribuindo durante 40 anos, ele acumularia o valor de **R\$ 747.137,94**

Conforme cálculos atuariais que levam em consideração correções salariais, rendimentos e inflação do período.

Digamos que ele escolha receber esse benefício em **10 anos**.

Se fosse hoje, receberia a aposentadoria básica **mais** cerca de **75%** do salário atual:

Previdência básica - SPPREV (limitada ao teto do INSS) + R\$ 7.514,44 do PREVCOM RP

Com mais de 50 anos

Servidores com 50 anos ou mais também podem poupar no PREVCOM RP e usufruir de uma aposentadoria mais segura.

Imagine que o servidor do Exemplo 1 tem **50 anos** de idade e pretende se aposentar com **65**.

Contribuindo durante 15 anos, ele acumularia o valor de **R\$ 99.107,06**

Digamos que ele escolha receber esse benefício em **10 anos**.

Se fosse hoje, receberia a aposentadoria básica **mais** cerca de **10%** do salário atual:

Previdência básica - SPPREV (limitada ao teto do INSS) + R\$ 996,78 do PREVCOM RP

POR QUE ADERIR?

Exemplo 2: ativo anterior

Imagine que o servidor do Exemplo 1 foi admitido antes da data (pág. 7) e contribuiu com **2%**.

Sua contribuição é de R\$ 10.000 x 2% = **R\$ 200,00**

Cobramos uma taxa mensal equivalente a 0,8% a.a., aplicada sobre o patrimônio do plano e deduzida da rentabilidade.

Contribuindo durante 40 anos, ele acumularia o valor de **R\$ 291.877,03**

Digamos que ele escolha receber esse benefício em **10 anos**.

Se fosse hoje, receberia a aposentadoria básica **mais** cerca de **29%** do salário atual:

Previdência básica - SPPREV (proporcional ao último salário*) + R\$ 2.935,59 do PREVCOM RP

** De acordo com o previsto na legislação do RPPS (SPPREV)*

Exemplo 3: servidor com salário abaixo do teto do INSS

Imagine um servidor de **25 anos** de idade que pretende se aposentar com **65**, recebe um salário de **R\$ 4.000** e contribuiu com **2%**.

Sua contribuição é de 4.000 x 2% = **R\$ 80,00**

Cobramos uma taxa mensal equivalente a 0,8% a.a., aplicada sobre o patrimônio do plano e deduzida da rentabilidade.

Contribuindo durante 40 anos, ele acumularia o valor de **R\$ 116.750,81**

Conforme cálculos atuariais que levam em consideração correções salariais, rendimentos e inflação do período.

Digamos que ele escolha receber esse benefício em **10 anos**.

Se fosse hoje, receberia a aposentadoria básica **mais** cerca de **29%** do salário atual:

Previdência básica - SPPREV (limitada ao teto do INSS) + R\$ 1.174,24 do PREVCOM RP

Com mais de 50 anos

Imagine que o servidor do exemplo acima tem **50 anos** de idade e pretende se aposentar com **65**.

Contribuindo durante 15 anos, ele acumularia o valor de **R\$ 22.558,58**

Digamos que ele escolha receber esse benefício em **10 anos**.

Se fosse hoje, receberia a aposentadoria básica **mais** cerca de **6%** do salário atual:

Previdência básica - SPPREV (limitada ao teto do INSS) + R\$ 226,89 do PREVCOM RP

Você pode fazer uma simulação usando o seu salário em
prevcom.com.br/simulador

MAIS VANTAGENS

Solidez e transparência

Em treze anos de atividade, a Prevcom vem superando seus objetivos de rentabilidade e hoje atende uma população de cerca de **55 mil pessoas**, entre participantes, assistidos e beneficiários.

Somos uma fundação de direito privado sem fins lucrativos. Isso significa que a taxa cobrada serve apenas para cobrir custos operacionais. E tende a diminuir, já que, à medida que o fundo cresce, o patrimônio ajuda a pagar a operação.

Nosso plano foi feito de servidor para servidor

O PREVCOM RP foi desenvolvido por servidores como você e se adequa perfeitamente ao seu perfil e às suas necessidades.



Investimento a qualquer hora

A qualquer momento, você pode realizar aportes para o PREVCOM RP. Com isso, seu investimento anual em previdência complementar aumenta e possivelmente, a dedução do imposto de renda também (veja mais adiante).

No site da Prevcom, há uma área restrita e exclusiva para participantes. Nesse ambiente, você gera o boleto para contribuições facultativas e paga em qualquer banco ou casa lotérica.

Nesse caso, não há contrapartida do patrocinador.

MAIS VANTAGENS

Pague menos Imposto de Renda

O dinheiro investido no PREVCOM RP é abatido da base de cálculo do IR.

*Se você tem direito à contrapartida do patrocinador (saiba mais na página 7), as contribuições para o PREVCOM RP até **7,5% do seu salário de participação** podem ser abatidas na Declaração de Imposto de Renda.*

Por exemplo, imagine que você ganha **R\$ 10.000** e sua renda anual tributável é de **R\$ 120.000**. Com uma contribuição de **7,5%** do salário de participação, seu investimento anual em previdência complementar será **R\$ 1.658,28** (nesta conta, não consideramos a contrapartida do patrocinador). Sobre este valor, não incidirá IR.

*O que você contribuir além deste percentual também pode ser abatido, limitado a **12% dos seus rendimentos anuais****

**Conforme regras da Receita Federal*

De acordo com o exemplo acima, 12% da sua renda anual são **R\$ 12.960**.

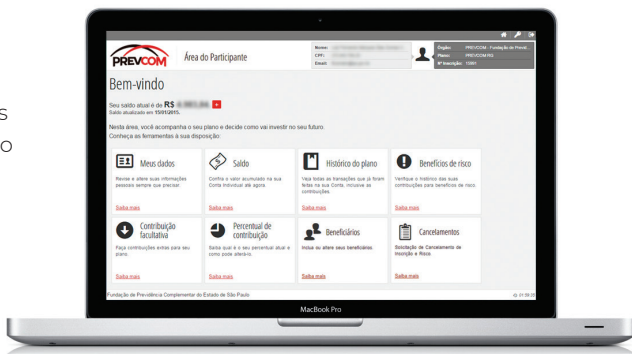
Todas as contribuições que você fizer além dos 7,5% e que estiverem dentro deste valor também estarão isentas de impostos.

Se você não tem direito à contrapartida, também pode contribuir com até 12% dos seus rendimentos anuais para o PREVCOM RP e contar com a dedução no Imposto de Renda.

Transparência

Na área exclusiva do nosso site e no app da Prevcum você acessa informações sobre dados cadastrais, saldos, rendimentos, entre outros, e fiscaliza de perto como o seu dinheiro está sendo investido.

Se quiser participar mais das decisões da Prevcum, você pode integrar os conselhos Deliberativo e Fiscal da fundação ou os Comitês Gestores dos Planos de Benefícios.



MAIS VANTAGENS

Benefícios de Risco de acordo com a sua necessidade

Já imaginou como ficariam suas finanças se você não pudesse mais trabalhar? E como seria a vida financeira da sua família se você não estivesse mais por perto? Todos nós estamos sujeitos aos riscos de invalidez e morte. São fatalidades imprevisíveis, mas que têm impacto garantido na vida das nossas famílias.

Para amparar você e seus dependentes nessas situações, a Prevcom oferece Benefícios de Risco opcionais, contratados de forma individual. Você escolhe a proteção financeira mais adequada ao seu estilo de vida e às suas necessidades. E pode ajustá-la de tempos em tempos.

Os Benefícios de Risco são administrados pela **MAG Seguros (Grupo Mongeral Aegon)**, uma das maiores seguradoras independentes do Brasil, com 190 anos de experiência.

Educação Financeira

Queremos que você possa aproveitar a vida em todos os momentos e não apenas na aposentadoria. Consideramos nosso dever proporcionar as condições para que cada participante desenvolva uma relação saudável com o seu dinheiro. É aí que entra o **Conta Comigo**, programa de educação financeira e previdenciária da Prevcom.

O Conta Comigo vai muito além de ensinar você a sair das dívidas. Ele ajuda a realizar escolhas financeiras adequadas, planejar a aposentadoria de forma eficaz e acompanhar a evolução do seu patrimônio previdenciário.



No portal contacomigo.prevcom.com.br você encontra mais informações, além do link para baixar o app do programa. Com a ferramenta também é possível agendar consultoria personalizada via chat ou videoconferência.

PORTABILIDADE

Se você já tem uma previdência privada, pode portar as suas economias para o PREVCOM RP e aproveitar os bons resultados de rentabilidade da Prevcom. Não é cobrada taxa de carregamento sobre o valor portado.

Como portar o dinheiro **para** o PREVCOM RP?

Para fazer a portabilidade, basta entrar em contato com a instituição financeira, seguradora ou EAPC responsável pelo seu plano de previdência complementar e solicitar a transferência dos recursos. Se precisar de informações ou documentos adicionais, entre em contato conosco:

(11) 3150-1943/1944 (Grande SP)

0800 761 9999 (demais localidades)

participante@prevcom.com.br

Como portar o dinheiro **do** PREVCOM RP?

A QUALQUER MOMENTO você pode enviar para outra instituição os recursos que foram portados de entidades abertas ou fechadas, bem como o valor total das suas contribuições facultativas.

SE DEIXAR O SEU CARGO NO ESTADO, você poderá portar 100% das contribuições pessoais e do patrocinador para qualquer outro plano de previdência complementar, desde que:

- Seja Participante Ativo há no mínimo seis meses;
- Perca o vínculo com o patrocinador antes de receber a aposentadoria;
- Não tenha optado pelo resgate integral das contribuições.

Portabilidade de planos VGBL

Não é possível migrar de planos tipo VGBL (Vida Gerador de Benefícios Livres), já que eles são seguros por sobrevivência. O PREVCOM RP tem caráter previdenciário e o tratamento tributário dispensado a essas modalidades é diferente.

RESGATE PARCIAL

Você pode resgatar parte dos valores da sua conta individual. Veja como funciona:

Até 20% das suas contribuições mensais

É preciso estar inscrito no plano há no mínimo 60 meses. Feito o resgate, você só poderá realizar uma nova retirada depois de 36 meses, limitada a 20% das contribuições desse período.

O valor total de contribuições facultativas

A qualquer momento, é possível resgatar todas as suas contribuições extras.

Seu saldo de portabilidade

Você pode resgatar todos os recursos portados de companhias seguradoras ou Entidades Abertas de Previdência Complementar (EAPCs).

Também é possível resgatar valores provenientes de Entidades Fechadas de Previdência Complementar (EFPCs) que tenham sido portados a partir de janeiro de 2023. Nesse caso, você só pode solicitar a retirada 36 meses depois da data da operação.

Não é permitido o resgate parcial das contribuições feitas pelo patrocinador.

IMPORTANTE: o resgate parcial está sujeito a retenção de imposto de renda, conforme a lei nº 11.053/2004. É possível optar ao mesmo tempo por resgate e portabilidade de parte dos valores na sua conta.

Se você deixar seu cargo no Estado, pode realizar o **resgate integral** das suas contribuições. Veja como na página seguinte.



PERDA DE VÍNCULO

Caso deixe de ser servidor, você pode optar pelo **resgate integral** das contribuições, pelo **Benefício Proporcional Diferido (BPD)**, pelo **autopatrocínio** ou pela **portabilidade** (como vimos na página 14).

Como fazer o resgate integral das suas contribuições?

Se você deixou o Estado antes de receber o benefício, pode se desligar do PREVCOM RP. Nesse caso, terá direito a receber o valor das suas contribuições pessoais, assim como os rendimentos provenientes delas. Mas há um limite para o resgate das contribuições patronais realizadas em seu nome, de acordo com a tabela abaixo:

TEMPO DE CONTRIBUIÇÃO PARA O PREVCOM RP

	%
Até 48 meses	20%
De 49 a 96 meses	40%
De 97 a 144 meses	80%
A partir de 145 meses	100%



O que é BPD?

Apesar desse nome esquisito, o Benefício Proporcional Diferido é bem simples. Significa que, ao perder o vínculo, você optou por permanecer inscrito no plano, mas decidiu não realizar mais contribuições. O valor acumulado na sua conta individual continuará sendo aplicado no mercado financeiro e obtendo rendimentos ao longo dos anos.

Quando chegar o momento da sua aposentadoria, o PREVCOM RP fará o pagamento do benefício complementar da forma que você escolher, utilizando-se do saldo da sua conta naquele momento.

Autopatrocínio

Você pode continuar contribuindo para o PREVCOM RP como participante autopatrocinado. Vale lembrar que, nesse caso, não há a contrapartida do patrocinador.

COMO FAZER A INSCRIÇÃO?

Solicite o contato
de um agente da
Prevcom por email:

participante@prevcom.com.br

----- OU -----

Preencha o
formulário
de inscrição

que pode ser retirado no RH ou
baixado em prevcom.com.br

e entregue duas
vias assinadas no RH

Você também pode se inscrever
no site prevcom.com.br
e no app da fundação



GLOSSÁRIO

BENEFÍCIO

Valor mensal recebido pelo participante após a aposentadoria

BENEFÍCIOS DE RISCO

Benefícios de contratação opcional, que são pagos em caso de invalidez total e permanente ou morte do participante. Saiba mais na [página 13](#)

CLT

Consolidação das Leis do Trabalho

CONTRAPARTIDA DO PATROCINADOR/CONTRIBUIÇÃO PATRONAL

Valor pago pelo Estado de São Paulo acompanhando as contribuições de participantes que têm remuneração acima do teto do INSS, até o limite de 7,5% do salário de participação. Saiba mais na [página 7](#)

INSS

Instituto Nacional do Seguro Social

PREVIC

Superintendência Nacional de Previdência Complementar

RGPS

Regime Geral de Previdência Social

RPPS

Regime Próprio de Previdência Social

SALÁRIO DE PARTICIPAÇÃO

Parcela do salário dos participantes admitidos no serviço público após a vigência da Previdência Complementar com remuneração acima do teto do INSS sobre o qual são calculadas as contribuições ao PREVCOM RP. É calculado subtraindo-se o teto do salário bruto total. Para os participantes abaixo do teto e ativos anteriores, é equivalente à remuneração básica. Saiba mais na [página 7](#)

SPPREV

São Paulo Previdência

PREVCOM

Fundação de Previdência Complementar do Estado de São Paulo

TETO DO INSS

Valor limite pago pelo INSS ou a SPPREV em aposentadorias. Saiba mais na [página 6](#)



FUNDAÇÃO DE PREVIDÊNCIA COMPLEMENTAR
DO ESTADO DE SÃO PAULO

SAIBA MAIS SOBRE A PREVCOM

0800 761 9999 | 📞 11 3150-1944 | participante@prevcom.com.br | prevcom.com.br

 /prevcom

 /spprevcom

 @spprevcom

 @prevcomsp

CRÉDITOS DAS FOTOS

Capa: Mike Scheid @ Unsplash **Página 3:** Brooke Cagle @ Unsplash **Página 6:** Shutterstock

Página 8: Bruno Nascimento @ Unsplash · Richard Jaimes @ Unsplash · AdobeStock · Freepik

Página 11: Shutterstock **Página 15:** Shutterstock **Página 16:** Shutterstock **Página 17:** Shutterstock