



JULHO / AGOSTO / SETEMBRO / ANO 08 / NÚMERO 32

VERTICAL



NÃO CAIA EM GOLPES!

SAÚDE

Não durma de cabelos molhados

MARAVILHAS DO MUNDO

Patagônia

CURIOSIDADES

Curiosidades sobre os famosos

Ano passado recebi um e-mail de uma pessoa que, supostamente, trabalha em um banco em Londres. No corpo da mensagem o remetente contava que um bilionário havia falecido e tinha um saldo de milhões que ninguém foi retirar. A pessoa pediu meus dados pessoais (nome, celular, endereço, etc.), obviamente não respondi, pois percebi que se tratava de um golpe. Nesse caso, até grosseiro (sou uma pessoa igual a você, como um gerente de banco em Londres sabe quem eu sou?). No entanto, se esse criminoso estava fazendo isso é por que alguém cairia nesse papo e pagaria as “despesas processuais” esperando liberar o saldo da conta.

Segundo informações da polícia civil, em 2020 foram registrados 17.843 casos de estelionatos apenas pela internet. Foi um aumento de 87,1% em comparação a 2019. Em relação ao número total de estelionatos, o crescimento foi de 209%. Existem muitas pessoas mal-intencionadas. Para te ajudar a não cair nessas armadilhas fizemos uma matéria sobre como não cair em golpes. Como esse artigo ficou muito extenso, retiramos as **Dicas Caseiras** dessa edição (fiquem tranquilos: elas voltarão na próxima revista). Esperamos que com essa matéria possamos te ajudar a evitar cair em armadilhas e impedir que você perca dinheiro.

O leitor Celso Santos, me enviou uma mensagem agradecendo pelo conteúdo da edição anterior (*O Novo Normal*) e pediu mais informações sobre ansiedade. Se você também deseja saber mais sobre o assunto, confira a edição 24 da Revista Vertical. Ela está na área revistas do site www.revistavertical.com.br. Lá também há outros assuntos relacionados à ansiedade.

Agradeço todos os e-mails e carinho dos leitores que gostam da Revista Vertical. Graças a vocês podemos melhorar essa publicação cada vez mais.

Um abraço e até a próxima!

Rodrigo Filla
rodrigo@digitalrock.com.br
Editor da Revista Vertical

CAPA

08

NÃO CAIA EM GOLPES!

Cuidado: soluções milagrosas e boas demais geralmente são golpe!

03

VIDA GOURMET

Como fazer uma panqueca de carne

04

FAVORITOS

Confira nossas indicações de cinema, música e séries.

05

SUSTENTABILIDADE

Como fazer o descarte correto das máscaras

06

CURIOSIDADES

Curiosidades sobre os famosos

13

MARAVILHAS DO MUNDO

Patagônia

14

CADERNO SAÚDE

Não durma de cabelos molhados

15

CEMITÉRIO VERTICAL

Acolhimento e atendimento humanizado

A Revista Vertical é uma produção da Universal Empreendimentos Ltda, empresa que administra o Cemitério Vertical de Curitiba. **Tiragem:** 59.300 | **Distribuição Gratuita** | **Periodicidade:** Trimestral | **Diretor Presidente:** Newton Cabral Fernandes | **Projeto Gráfico, Diagramação, Textos e Revisão:** Digital Rock - www.digitalrock.com.br | **Impressão:** Malires | **Para falar com a Revista Vertical** entre em contato através do telefone (041) 98818-0190.

Para falar com o Cemitério Vertical de Curitiba ligue: (041) 3360-6000.



VERTICAL



CEMITÉRIO VERTICAL

de Curitiba

PANQUECA DE CARNE



MASSA

INGREDIENTES MASSA

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de leite (pode ser leite integral, de soja ou vegetal)
- 3 ovos
- 1 colher de sopa de óleo
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO DA MASSA

Em um recipiente fundo, coloque os ovos e o leite e misture bem com um fouet ou um garfo. Em seguida, acrescente a pitada de sal e o óleo. Mexa bem. Acrescente a farinha aos poucos, sempre mexendo. Quando a massa ficar lisa e homogênea, está pronto. Depois, com a ajuda de uma concha, coloque a massa em uma frigideira rasa untada e aquecida. Mexa a frigideira de forma circular, para que a massa ocupe todo o espaço. Quando a massa estiver dourada, vire e deixe mais um tempinho.



Agora sua massa está pronta.

RECHEIO

INGREDIENTES RECHEIO

- 400g de tomate pelati
- ½ cebola cortada em 4
- 3 dentes de alho
- Sal a gosto
- ½ cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 500g de carne moída

MODO DE PREPARO DO RECHEIO

Coloque o tomate, ½ cebola cortada em 4 e 3 dentes de alho no liquidificador. Bata bem e adicione uma pitada de sal. Em seguida, coloque o molho para apurar em fogo médio com a panela tampada. Enquanto o molho cozinha coloque a cebola e o alho em uma frigideira funda e refogue. Adicione a carne moída e deixe fritar por alguns minutos. Por fim adicione o molho apurado, misture bem e deixe cozinhar por mais 2 minutos. Você pode adicionar uma pitadinha de açúcar para tirar a acidez do molho.

Para rechear a panqueca deixe a carne moída na geladeira por aproximadamente 60 minutos. Isso irá deixar a mistura mais fácil de trabalhar. Para finalizar, basta rechear a panqueca, enrolá-la e assá-la por cerca de 20 minutos.

Para deixar sua receita ainda mais gostosa, acesse o site da Revista Vertical e aprenda a fazer um molho branco igual ao de restaurantes italianos. Veja a receita com esse QR Code.



FAVORITOS

NOSSAS INDICAÇÕES DE FILMES, MÚSICA E SÉRIES



FILME

POR LUGARES INCRÍVEIS

2020

A adolescente Violet Markey (Elle Fanning), traumatizada pela perda da irmã em um acidente, enfrenta a depressão e isola-se dos amigos. Ela não conversa com seus colegas e passa o tempo em um quarto cheio de livros. Numa certa manhã, Violet sobe no parapeito de uma ponte com pensamentos ruins. Nesse momento aparece Theodore Finch (Justice Smith), um colega de escola que a ajuda a desistir do ato. A partir daí o garoto tenta uma aproximação e, após serem unidos por um trabalho escolar, os dois tentam redescobrir juntos os bons momentos da vida. O longa trata de temas sensíveis e pouco falados entre os jovens, tais como solidão, medo de ser mal interpretado, de nunca ser amado ou de nunca saber quem você realmente é.

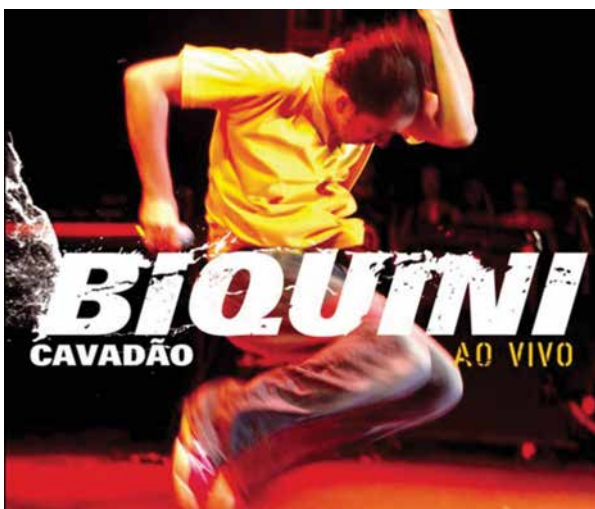
SÉRIE

CIDADE INVISÍVEL

2021



Eric (Marco Pigossi) é um detetive comprometido com seu trabalho. As vezes ele dá mais atenção aos casos do que à sua própria família. Em uma noite, sua esposa Gabriela (Julia Konrad) o convida para ir em uma festa junina em uma vila de pescadores. Ele recusa o convite para trabalhar. Justamente nesse dia Eric sofre um trauma familiar que irá assombrá-lo como marido e policial. Nessa série incrível de Carlos Saldanha somos levados a uma realidade fantástica em que personagens do folclore, como Saci, Iara, Cuca e Curupira vivem às margens da sociedade e travam uma verdadeira guerra com inimigos reais e espirituais.



MÚSICA

BIQUINI CAVADÃO: AO VIVO

O Biquini Cavado foi formado em 1985 no Rio de Janeiro. Junto com Titãs, Paralamas do Sucesso e Legião Urbana, a banda foi um dos principais expoentes do rock nacional da década de 80. Em 2004 o grupo realizou dois shows no Ceará Music Festival. Em 2005 essas apresentações foram compiladas em um disco ao vivo. O álbum traz grandes sucessos da banda, tais como Impossível, Timidez, Vento Ventania, Tédio, Janaína e Zé Ninguém, além de covers como Chove Chuva, Camila Camila, Toda Forma de Poder e Carta aos Missionários. Com uma apresentação impecável e uma energia contagiante, o Biquini Cavado fez uma das gravações mais emblemáticas da música nacional.

COMO FAZER O DESCARTE CORRETO DAS MÁSCARAS

As principais medidas sanitárias para ajudar a conter o coronavírus todo mundo sabe: usar máscara, passar álcool gel e evitar aglomerações. No entanto, quais são os impactos ambientais do descarte inadequado das máscaras?

Mesmo com boa parte da população vacinada, devido às variantes da covid, ainda deveremos utilizar máscaras por algum tem-

po. Em países orientais o uso de máscaras é comum mesmo fora da pandemia. Usando máscara uma pessoa doente reduz o contágio e a pessoa saudável evita se contaminar. Não se trata apenas do uso emergencial, mas de uma segurança coletiva que deve ficar por um longo período.

A maioria das máscaras descartáveis são feitas de TNT, um po-

límero sintético que imita tecido. A recomendação da OMS para máscaras descartáveis é jogá-las fora depois de 2 horas de uso.

O TNT pode levar de 400 a 450 anos para se decompor na natureza. Máscaras descartadas indevidamente já estão sendo encontradas em ruas, áreas verdes, praias e rios. Ambientalistas estão alertando que esses resíduos representam uma grande ameaça à vida humana, marinha e dos animais selvagens. O descarte incorreto das máscaras ainda pode aumentar a disseminação do coronavírus: uma pessoa que está com covid de forma assintomática, por exemplo, ao jogar sua máscara contaminada no chão pode deixar outras pessoas doentes.



Foco no reutilizável!

No início da pandemia houve uma movimentação de costureiras produzindo, distribuindo e vendendo máscaras de pano. Dá para você fazer sua própria máscara em casa, vendo vários tutoriais na internet.

Segundo especialistas, uma máscara de pano pode ser lavada, em média, até 30 vezes. Por isso que tal fazer a sua parte? Sempre carregue consigo mais duas ou três máscaras reutilizáveis. Tente deixar as máscaras descartáveis apenas para uso emergencial e para os profissionais da saúde, como médicos, enfermeiros, dentistas, etc.

Se possível, faça home office. Desta forma você também evita o uso de máscaras, além de colaborar com o meio ambiente de outras formas.



Como descartar sua máscara corretamente

Com medidas simples é possível fazer com que esse objeto que salva vidas não seja um vilão para o meio ambiente e para a sociedade.

As máscaras descartáveis são consideradas lixo hospitalar. Esse tipo de resíduo passa por um processo de desinfecção e só daí ele é separado para a reciclagem ou incinerado. O maior problema é que muitas cidades não possuem pontos de coleta de lixo hospitalar (boa parte dos municípios brasileiros não possui nem coleta seletiva e ainda descarta seus resíduos em lixões).

Incinerar a máscara a céu aberto, de forma descontrolada, resulta na liberação de toxinas que também

prejudicam o meio ambiente. Por isso, para fazer o descarte seguro de suas máscaras, coloque-as dentro de dois sacos plásticos antes de jogar na lixeira comum. Caso você também utilize luvas descartáveis, o procedimento é o mesmo.

Para saber mais sobre o descarte correto dos resíduos, acesse o site da Revista Vertical lendo o QR Code abaixo.





QUAL É O SEU NOME?

Devido à numerologia, homenagens, apelidos ou diminutivos, várias celebridades não utilizam seus nomes verdadeiros. Farrokh Bulsara ficou conhecido mundialmente pelo nome Freddie Mercury. Por acaso você já ouviu alguma música do Sir Reginald Kenneth Dwight? Este é o verdadeiro nome de Elton John. E o que falar de Arlette Pinheiro Esteves Torres? Ela foi a única brasileira indicada ao Oscar de Melhor Atriz e você a conhece pelo nome de Fernanda Montenegro. A atriz Nilcedes Soares Magalhães Sobrinho é outra lenda da dramaturgia nacional. Ela usa o nome de Glória Menezes.

Os músicos sertanejos usam e abusam dos pseudônimos: O cantor Gustavo Lima se chama Nivaldo Batista Lima. Emival Eterno da Costa é o Leonardo. José de Lima Sobrinho e Durval de Lima formam a dupla Chitãozinho e Xororó. Zezé Di Camargo e Luciano, na verdade, são Mirosmar José de Camargo e Welton David de Camargo.

E o que falar do Senhor Abravanel, um dos maiores apresentadores de TV do Brasil? Ele é conhecido popularmente como Silvio Santos.

CURIOSIDADES SOBRE OS FAMOSOS



CELEBRIDADES GENIAIS

Brian May, além de ser guitarrista da lendária banda Queen, também é doutor em astrofísica e publicou um livro sobre o big-bang. Dolph Lundgren, o brutamontes que interpretou He-Man e Ivan Drago no filme Rocky IV, tem um QI acima de 160. Ele é mestre em engenharia química e fala 8 idiomas. Natalie Portman, atriz de Star Wars, Thor e Cisne Negro, estudou em Harvard e publicou um estudo sobre retenção de memórias. Nosso querido Jô Soares, além de apresentador também é escritor, dramaturgo, humorista, diretor teatral e músico. Ele fala 5 idiomas e tem o QI de 156 pontos.



CURIOSIDADES DE HOLLYWOOD

Morgan Freeman, ator que interpreta Deus em Todo Poderoso, admitiu que usa brincos valiosos o suficiente para pagar seu caixão caso ele morra em um lugar desconhecido. Liam Neeson, astro dos filmes Busca Implacável, era professor universitário. Ele perdeu o cargo depois de bater em um aluno que tirou uma faca em sala de aula. Nicholas Cage comprou um artefato bem incomum: um crânio de tiranossauro rex. Mais tarde ele descobriu que a peça era contrabando e devolveu o crânio para o governo da Mongólia.



MUDANÇA DE CAMINHOS

Apresentadores, cantores e atores consagrados já pensaram em fazer outras coisas da vida. Thiago Lacerda sonhava em ser gerente de banco. Ana Maria Braga queria ser médica mas não tinha dinheiro para pagar o curso, por isso ela cursou biologia. Faustão era coroinha e pensou em se tornar padre. Ivete Sangalo já vendeu marmitas em Salvador e já deu aulas de português. Eliana estudou três anos de Psicologia e largou a faculdade para seguir carreira artística. Antônio Fagundes era vendedor de enciclopédias. O cantor Latino já morou nos EUA e trabalhou como garçom, cozinheiro, copeiro e dançarino. Sandy é formada em Letras e costuma corrigir as canções de Chitãozinho e Xororó antes das gravações.



ED HELMS E KEN JEONG ASTROS DE SE BEBER NÃO CASE

Durante a história do filme *Se Beber, Não Case*, Stu (Ed Helms) perde um dente. Na verdade o ator não tem esse dente e usa implante, ou seja, a cena com ele sem dente é real. Para gravar o longa ele pediu para seu dentista tirar o implante e criar um dente provisório. Já Ken Jeong, que interpreta o gângster boca suja Mr. Chow, trabalhava como médico antes de se tornar ator.

Entre as Melhores da América Latina

Ganhador do prêmio Internacional Theobaldo de Nigris

Malires é a gráfica e editora mais comprometida com a qualidade, inovação e execução de suas ideias. Aquilo que no passado já tínhamos costume de oferecer com a melhor qualidade, agora temos como regra e filosofia de trabalho.

Um compromisso de papel passado, que envolve colaboradores, clientes e fornecedores com as melhores práticas de mercado. Ao receber o **Prêmio Latino-Americano Theobaldo de Nigris 2016** como **Gráfica Ouro**, ingressamos definitivamente em um novo patamar que leva ao pé da letra o compromisso de imprimir ideias da forma mais primorosa do mercado.

**Também
somos Destaque
Nacional e Regional**



**Paranaenses de
Excelência Gráfica
Oscar Schrappe
Sobrinho**



**Nacionais de
Excelência Gráfica
Fernando Pini**





NÃO CAIA EM GOLPES!

Todos nós temos sonhos e desejos: ganhar mais dinheiro, viajar para locais paradisíacos, viver um grande amor, fazer um procedimento caríssimo ou proteger quem amamos. Estamos o tempo todo pensando em formas de realizar nossos sonhos e, muitas vezes, trabalhamos para isso.

De repente, num belo dia, encontramos justamente o que precisamos: um bilhete premiado, uma herança que ninguém foi buscar, um novo cartão de crédito com um bom limite ou empréstimos com taxas pequenas pré-aprovados. Cuidado: soluções milagrosas ou boas demais geralmente são golpe!

Embora os estelionatários estejam cada vez mais

criativos e os golpes mais sofisticados, analisando alguns padrões podemos ver que os argumentos de persuasão são quase sempre os mesmos. O golpista tenta ativar nossos sonhos, explora nossa ganância ou testa nosso amor incondicional. Nessa matéria vamos explicar alguns dos principais golpes aplicados pelos estelionatários, como evitá-los e o que fazer caso você caia em um golpe.

GOLPES DIGITAIS



Falso namorado

Os bandidos escolhem pessoas em aplicativos de relacionamento e engatam um romance virtual. Após a pessoa estar emocionalmente envolvida, eles pedem ajuda financeira. Há uma outra variação desse golpe: o criminoso se passa por estrangeiro e diz que está enviando um presente. Depois, outro estelionatário entra em contato se passando por um funcionário dos Correios e diz que o item ficou preso na alfândega ou em algum outro órgão, sendo necessário pagar uma quantia para sua liberação.



Falso Boleto

Os golpistas descobrem alguns interesses de suas vítimas. Eles enviam boletos falsos de domínios de internet, ONGs, vaquinhas, etc. Outra possibilidade é os criminosos comprarem links patrocinados para alguns termos (exemplo, 2ª via de boleto) e mandarem boletos falsos.



Falso site de compras

Os estelionatários criam um site de compras falso, muito parecido com uma loja confiável. As vezes eles trocam apenas uma letra do domínio principal. O fraudador também pode criar um e-commerce com produtos e ofertas bem abaixo do mercado com o objetivo de enganar os possíveis clientes. Essa prática é bem comum na Black Friday, por exemplo. A vítima faz a compra que deseja e o item nunca chega em sua residência.



Notificações falsas

Através de sistemas maliciosos, podem aparecer na tela de seu computador notificações falsas. Avisos de amigos te adicionando em uma rede social, por exemplo. Ao clicar nessa notificação a vítima vai para outro site, preenche seus dados de acesso. Com isso os golpistas roubam suas informações para chantagear você ou seus amigos posteriormente.



Atualização bancária

Nesse golpe a vítima recebe uma ligação ou um SMS falando que é necessário instalar um token de segurança ou fazer qualquer tipo de atualização na conta bancária. Ao clicar no link a pessoa é direcionada para um site falso que capta suas informações bancárias.



Empréstimo Pessoal

A vítima encontra um site dizendo que há um valor de empréstimo liberado para ela, mesmo a pessoa estando negativada. Depois de preencher os dados do contrato o criminoso pede para que seja feito um pagamento de confiança para liberar o empréstimo. **Lembre-se:** instituições financeiras nunca solicitam pagamentos prévios.



Clonagem de WhatsApp

Aqui o criminoso oferece uma vantagem na contratação de serviços ou compra de produtos. Para aproveitar essa oportunidade é necessário acessar um link e preencher um código de seis dígitos. Feito isso, o golpista consegue acessar o WhatsApp da vítima e passa a mandar mensagens para seus amigos pedindo dinheiro.



Fotos Íntimas

Os golpistas entram em contato com as vítimas através das redes sociais. Geralmente eles buscam pessoas de meia idade, casados, com filhos ou com o círculo profissional visível. O estelionatário geralmente utiliza fotos de uma pessoa jovem e bonita. Depois da conversa eles encaminham fotos íntimas e pedem para que a vítima faça o mesmo. A partir daí podem surgir duas variações: ou um cúmplice entra em contato alegando que a (o) jovem é menor de idade e que a vítima estaria praticando pedofilia ou ameaça compartilhar suas fotos com seus amigos, a não ser que você faça um pagamento.

GOLPES TRADICIONAIS



Carro quebrado e falso sequestro

Esses golpes são geralmente cometidos dentro dos presídios. O criminoso liga para números aleatórios (muitas vezes de madrugada) e quando alguém atende o estelionatário tenta se passar por um parente. No golpe do carro quebrado a pessoa diz que precisa de dinheiro para o guincho, pagar o mecânico ou colocar crédito em um número de celular. Já no golpe do falso sequestro o bandido diz que está com o filho, ou outro parente, e exige dinheiro para o resgate. Com ameaças de morte e nervosismo, o golpista acaba convencendo a vítima que realmente está com alguém da família. Nos dois casos a dica é a mesma: pergunte algo que apenas o parente saiba, como o nome do animal de estimação. Antes dessas confirmações, não tente negociar nada com criminosos nem faça nenhum depósito.



Falsos agentes de saúde

Utilizando uniformes e crachás, os golpistas vão de porta em porta falando algo sobre a Covid-19, dengue, gripe ou qualquer outra doença. A ideia é entrar nos imóveis, ver o que tem dentro e pegar dados que sejam relevantes para aplicar futuros golpes. Na dúvida, não permita a entrada de nenhum desconhecido em sua casa e nem passe informações pessoais.



Golpe do bilhete premiado

Este é um dos golpes mais antigos mas ainda tem muita gente que cai nele. O estelionatário pega números já sorteados da loteria e faz um jogo, conseguindo um comprovante de um sorteio que ainda vai acontecer. O criminoso pede para a pessoa anotar os números sorteados em uma casa

lotérica, comemora pelo bilhete premiado mas diz que não pode retirar o prêmio por restrições judiciais ou policiais. A vítima acaba acreditando que pode comprar o bilhete por um valor menor, saca o dinheiro e entrega para o estelionatário em troca do comprovante falso.



Pecúlio

Nesse golpe a vítima recebe uma carta de algum órgão grande, como a vara cível, dizendo que há valores a receber a título de pecúlio. O documento possui papel timbrado e as vezes até um telefone no qual o estelionatário atende e conduz o golpe. No papel há a informação que para liberar o valor descrito é necessário pagar as custas do processo. Obviamente não há processo nenhum e nem valor a ser ganho.



Consórcio Contemplado

Os criminosos divulgam propagandas dizendo que há um consórcio sorteado para a compra de determinado bem e solicitam uma entrada. A vítima assina o contrato, paga a primeira parcela e é orientada a aguardar até 90 dias para a transferência do crédito, mas isso nunca ocorre e os golpistas somem.



Falso Fiscal

Nesse golpe o estelionatário entra em contato com um dono de comércio alegando que é fiscal da receita e tem um lote de um determinado produto disponível para vender abaixo do custo do mercado e fora do leilão. Se despertar o interesse da vítima o golpista marca um encontro em uma instituição séria, como a prefeitura ou na própria receita federal. Ele negocia um valor, pega o dinheiro, diz que irá entregar o produto depois e desaparece.



Motoboy e o cartão de crédito

O golpista liga para clientes de um banco e informa que o cartão da pessoa foi clonado. Muitas vezes ele confirma alguns dados confidenciais. Em seguida, ele pede que a pessoa digite a senha do cartão para validar a operação. Depois alerta que o cartão deve ser quebrado ao meio e informa que um motoboy irá buscar o cartão clonado. A pessoa entrega o cartão quebrado, porém há um detalhe: o chip fica intacto. Através dele e, com a senha que você digitou, o golpista pode usar o cartão para fazer compras e realizar saques.



COMO SE PROTEGER DE GOLPES

- No caso de golpes virtuais a dica é: nunca acesse nada que você não sabe a fonte. Sempre verifique o endereço acessado, pois muitas vezes os estelionatários trocam uma letra para te induzir ao erro. Por exemplo, o link que eles te passam do banco é www.seu-banco.cm.br (CM no lugar COM). Ou www.seubanco.token.com.br (esse token pode ser o endereço malicioso).
- Deixe seus dados e faça compras só em sites que possuem o protocolo de segurança. Você pode verificar isso através do cadeado fechado que está ao lado da barra de endereços do seu navegador.

- Sempre que houver uma oferta imperdível, com preços muito abaixo do mercado, desconfie. Se for em uma grande loja, confira se o endereço está correto. Caso seja uma loja menor, analise se a empresa tem alguma informação no site Reclame Aqui. Se, por ventura, ela não possui nenhuma avaliação, busque mais informações. Lojas virtuais são obrigadas a divulgar dados como endereço, telefone, CNPJ e razão social. Desconfie de sites que não tem nenhum contato para pós-venda. No entanto, lembre-se: os golpes estão ficando cada vez mais elaborados e pode haver até um call center aguardando ligações.

- Sempre que alguém entrar em contato com você por telefone, veja se é realmente a pessoa cor-

reta. Caso seja um novo gerente do banco, por exemplo, não passe nenhuma informação. Seu banco possui todos os dados que eles precisam. Na dúvida, ligue para sua agência e veja se essas informações são procedentes. Antes de fazer a ligação, certifique-se que você desligou antes de disar.

- Nunca digite sua senha nem passe os números de segurança de seu cartão em uma ligação recebida. Não faça isso nem por SMS, WhatsApp ou e-mail. Não importa qual seja a situação. Só digite sua senha caso você tenha ligado para o telefone que está atrás do seu cartão.

- Tenha cuidado ao se desfazer de seus cartões. Sempre inutilize o chip e a tarja magnética. Mes-

mo quebrados, nunca entregue seu cartão a ninguém. Os bancos nunca solicitam a devolução de cartões. Se possível, jogue os pedaços de seu cartão em lixeiras separadas.

- Não importa qual seja a situação, sempre desconfie de pessoas que prometem retornos rápidos de dinheiro ou descontos mirabolantes. Independentemente do tipo de negócio que você está prestes a fechar, pesquise e tenha calma. Muitas vezes os estelionatários utilizam esse senso de urgência para conseguir aplicar um golpe. Se você está inseguro com alguma coisa, pergunte para outras pessoas: amigos ou familiares. Alguém irá te ajudar a ver se o negócio é verdadeiro e lícito.

O QUE FAZER CASO VOCÊ TENHA CAÍDO EM UM GOLPE?

A primeira coisa a ser feita assim que você percebe o golpe é abrir um boletim de ocorrência. Em seguida, caso a fraude tenha sido em conta bancária, cartões de crédito ou PIX, entre em contato com a instituição financeira.

Se você caiu no golpe do WhatsApp clonado, a primeira coisa a fazer é avisar todos seus amigos e familiares para não fazer nenhum tipo de transferência em seu nome.

Na maioria das vezes não é possível recuperar o dinheiro. Por isso a melhor forma de proteger seu patrimônio é a prevenção.

**O QUE VOCÊ ACHOU DESTA MATÉRIA?
TEM ALGUMA IDEIA OU SUGESTÃO PARA NOSSA
PRÓXIMA CAPA?**

Entre em contato com: rodrigo@digitalrock.com.br.



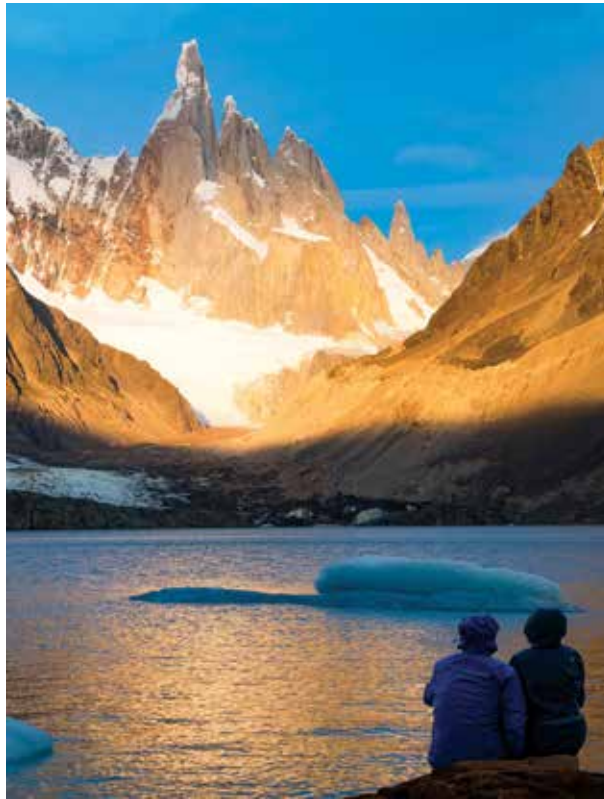
PATAGÔNIA

A Patagônia é um dos lugares mais belos e encantadores do mundo. O local é um verdadeiro paraíso para as pessoas que gostam de aventura. Dividida entre Argentina e Chile, a Patagônia é simplesmente incrível!

De um lado está a Cordilheira dos Andes, com seus picos gigantes nevados que fazem a alegria dos montanhistas e esquiadores. Do outro lado, a leste, está o Oceano Atlântico, com suas águas geladas e correntes antárticas. Essa região é rica em espécies marinhas, como pinguins, focas e baleias.

A maioria dos brasileiros começa a conhecer a Patagônia a partir de Bariloche, uma das cidades mais famosas da Argentina. Nessa região, durante o verão, é possível praticar canoagem e windsurf nas águas do lago Nahuel Huapi. No entanto, a alta temporada ocorre durante julho e setembro, quando é a época de esqui. Em Bariloche ainda há a belíssima travessia dos lagos andinos, que vai até Puerto Montt, no Chile.

Não muito longe de Bariloche está San Martín de los Andes, uma estância charmosa. O divertido nessa região é andar a cavalo, praticar pesca com *fly* ou fazer longas caminhadas pelas trilhas montanhosas. Nessa região ainda está o Parque Nacional Lanín, que está repleto de belas florestas, vulcões nevados e lagos cristalizados.



Outro local incrível da Patagônia é El Calafate, onde está o magnífico Glaciar Perito Moreno. Essa região tem uma das mais belas vistas da América do Sul. Próximo dali estão El Chaltén, terra dos picos Fitz Roy e Cerro Torre. Pertinho, no lado chileno, está o Parque Nacional Torres del Paine, outro lugar de tirar o fôlego. Para conhecer bem a região é recomendado uma viagem de pelo menos uma semana.

O terceiro conjunto de atrações da Patagônia fica no litoral e tem parques marítimos. Viedma, Trelew, Comodoro Rivadavia e Río Gallegos são locais ideais para observar as baleias-francas, leões-marinhos, pinguins de magalhães e diversas espécies de pássaros.

Se você tiver tempo, arrisque pegar um carro e explorar as estradas inóspitas e de beleza incrível da Patagônia. Você enfrentará chuvas e ventos, mas também curtirá um céu com tons inimagináveis de

azul. Caso você tenha um espírito ainda mais aventureiro, vá até Puerto Madryn, alugue um caiaque e passeie próximo aos curiosos elefantes marinhos.

Cidades como Bariloche, Puerto Madryn e El Calafate possuem ótima infraestrutura hoteleira e vários serviços como agências de viagem e conexão com internet. Já Torres del Paine está dentro de um parque nacional e os serviços são limitados, no entanto, as opções de hospedagens são muito boas. Em El Chaltén o destino é mais rústico, ideal para montanhistas.

Ao visitar a Patagônia aproveite toda a versatilidade da culinária local. Experimente um bom *asado de cordero*, as famosas empanadas, trutas frescas e as *parillas* mastodônticas. Outro destaque da região são as cervejas artesanais e as cartas de vinhos, com rótulos locais que não chegam aos mercados do exterior.

A melhor época para visitar a Patagônia é durante o verão. De dezembro a fevereiro os termômetros chegam aos 20°C. Em março e abril o tempo segue firme e os locais mais vazios. Já no outono as folhas dos bosques deixam tudo mais encantador. No inverno o frio é cortante e os dias bem curtos, por isso só visite a região se o seu objetivo for esqui.

No site da Revista Vertical há mais detalhes sobre os vários destinos da Patagônia.

NÃO DURMA DE CABELOS MOLHADOS

Você acordou cedo e saiu para trabalhar. Depois de um dia exaustivo, chegou em casa, preparou o jantar e a única coisa que deseja é tomar um banho revigorante e cair na cama. Essa é uma rotina bem comum para muitas pessoas. No entanto, lavar os cabelos e deitar pode ser prejudicial à saúde.

Os fios de cabelo demoram de 3 a 12 horas para secarem completamente. O hábito de deitar com eles molhados pode trazer consequências imediatas e até malefícios mais graves no futuro.

PROBLEMAS QUE PODEM SURTIR AO DORMIR DE CABELO MOLHADO

Para quem tem pele oleosa e com tendência a desenvolver dermatites, dormir com os cabelos úmidos e abafados pode levar ao surgimento de coceiras e vermelhidão no couro cabeludo. Esses quadros são mais frequentes no inverno ou em momentos de grande estresse.

A umidade dos fios também pode favorecer o aparecimento de infecções. Isso ocorre porque os microrganismos encontram no couro cabeludo úmido um local ideal para se proliferarem. Se você perceber nozinhos em seu cabelo tome cuidado, pois podem ser carunchos. Caso essa infecção fique mais grave, seu corpo irá combater o problema aumentando o fluxo sanguíneo na área afetada ocasionando dores de cabeça.

Outro risco de dormir com cabelos molhados é o aparecimento de caspa. Como o couro cabeludo estará úmido pode ocorrer a descamação da derme. Esse quadro pode evoluir a tal ponto que irá levar a queda dos fios de cabelo.

Abafamento, umidade e atrito com o travesseiro deixam seus cabelos mais elásticos e, desta forma, mais fracos. Isso pode ocasionar a quebra dos fios em curto, médio ou longo prazo.

A umidade do couro cabeludo em contato com o travesseiro ainda favorece a proliferação de ácaros. Para quem tem rinite alérgica ou asma, dormir com os cabelos molhados pode aumentar as crises respiratórias.

CUIDADOS COM O SECADOR

Para sua saúde, é ideal que seu cabelo seque naturalmente. No entanto, se você lavar suas madeixas horas antes de dormir e optar por usar o secador, é necessário tomar alguns cuidados.

Antes de secar o cabelo aplique um protetor térmico. Esse produto irá cuidar dos fios, evitando que eles fiquem mais quebradiços. Outra dica importante é deixar o secador a, pelo menos, 20 centímetros de seu cabelo.



ACOLHIMENTO E ATENDIMENTO HUMANIZADO



O Cemitério Vertical de Curitiba é pioneiro na forma de acolher as pessoas em seus momentos mais difíceis. O Vertical realiza esse trabalho de forma próxima e humanizada. A empresa presta serviços funerários de forma digna e respeitando os ensinamentos religiosos de forma individual.

Esse acolhimento é sentido desde o primeiro contato telefônico no qual profissionais treinados são capazes de orientar e ajudar em todo o processo necessário. Em seguida, a pessoa é atendida por uma equipe de assistentes sociais que dão todo suporte emocional.

Nesse momento tão delicado ainda é possível ouvir palavras de conforto através dos cerimonialistas do Cemitério Vertical de Curitiba.

Katia Souza e Bruno Matias ajudam a ministrar e conduzir homenagens ecumênicas com discursos, orações e palavras de acolhimento, respeito e gratidão.

Eles também ajudam a realizar cerimônias que tem o objetivo de trazer as lembranças do ente querido. A intenção desse momento é criar um instante de gratidão e relembrar com músicas, fotos, vídeos, aromas e pertences a importância da pessoa.

Em um momento em que a voz não sai, as lágrimas escorrem e as pernas ficam trêmulas este serviço homenageia com respeito e carinho a vida do ente

que partiu. Essas cerimônias são importantes para gerar uma reflexão e aceitação da ausência. Lembrando que essa ausência deve ser somente física e nunca do coração e memória.

As cerimônias tornam as despedidas nostálgicas, humanizadas, com foco principal nas pessoas e em seus sentimentos. A ideia do Cemitério Vertical de Curitiba é contribuir para a saúde espiritual e emocional das pessoas enlutadas através do carinho e acolhimento.

Para as pessoas que se encontram em uma situação ainda mais delicada, o Vertical oferece um serviço de psicologia. Os psicólogos realizam um trabalho que possui um caráter duplo: preventivo e curativo. No âmbito preventivo há uma atenção para que o luto momentâneo não se torne um luto patológico. Isso é importante, pois caso essa dor não seja tratada, ela pode desencadear outras doenças como a depressão. Já no âmbito curativo a ideia é trazer elementos patológicos, presentes na personalidade das pessoas, para que elas possam enfrentar esse momento tão difícil.

Há ainda um terceiro nível no qual os psicólogos ajudam a encontrar um novo significado para a vida. A psicoterapia do luto está orientada para melhorar a sabedoria da alma, ou seja, para que a pessoa tenha uma nova consciência de imagem através dos acontecimentos interiores e exteriores, explica Tito Lívio, psicólogo do Vertical.

Todas somos únicas.

*O carinho do acolhimento,
com a segurança do profissionalismo.*



Estrutura e
Profissionalismo



- FUNERAL COMPLETO
- SEPULTAMENTO
- TRASLADO NACIONAL
- COMPARTIMENTO DE OSSUÁRIO
- ASSISTENTES SOCIAIS
- APOIO PSICOLÓGICO



Auditório Central



Segurança e Conforto

- CREMAÇÃO
- ATENDIMENTO 24h
- ESTACIONAMENTO INTERNO
- MONITORAMENTO CFTV
- LOCAL PARA GUARDA DEFINITIVA DOS RESTOS MORTAIS



**VCEMITÉRIO
VERTICAL**
de Curitiba

maior e mais completo Plano de Benefícios Funerários do Brasil.

cemiteriovertical.com.br | Rua Konrad Adenauer, 940 | COMERCIAL 0800 41 6902