

JULHO / AGOSTO / SETEMBRO / ANO 09 / NÚMERO 36

# VERTICAL

## COMO O EXCESSO DE ESCOLHAS PODE PREJUDICAR NOSSAS VIDAS

**SAÚDE**

*Como viver mais e melhor*

**VERTICAL**

*Pessoas que fazem a  
diferença*

**CURIOSIDADES**

*Corpo humano*

Depois de um dia cansativo, decidi pedir comida em um aplicativo. Fiquei em dúvida entre lanche, pizza, comida japonesa, massa, salada, comida árabe ou comida indiana. Passei quase uma hora tentando decidir.

Depois de tanto tempo, me irritei, fechei o aplicativo, saí de casa e fui comer em um cachorro quente perto da minha casa. Já estava acostumado com aquele sabor de sempre.

Após ter consumido minha refeição, bateu uma sensação ruim. Se eu tivesse escolhido a pizza estaria mais feliz e satisfeito? Se optasse pela salada, provavelmente eu dormiria melhor, afinal algo leve à noite é muito mais saudável. Voltei pra casa sem saber se minha escolha foi a correta e isso, de uma certa forma, me incomodou e me fez refletir.

Por mais paradoxal que seja, o excesso de escolhas é capaz de nos deixar ansiosos, tristes, desanimados e até mesmo nos paralisar. Nesta edição da Revista Vertical abordaremos um pouco como a variedade de opções pode nos aborrecer e como podemos controlar melhor nossas emoções quando precisamos escolher um dentre 10 mil filmes disponíveis nos serviços de *streaming*.

Espero que, no meio de tantas informações, opções e escolhas, esse exemplar da Revista Vertical possa te ajudar a esclarecer certos incômodos. Também espero que nossas matérias possam te ajudar a viver mais e melhor.

Um abraço,

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



CAPA

08

## COMO O EXCESSO DE ESCOLHAS PODE PREJUDICAR NOSSAS VIDAS

- 03 VIDA GOURMET**  
Escondidinho de alcatra
- 04 FAVORITOS**  
Confira nossas indicações de cinema, música e séries
- 05 SUSTENTABILIDADE**  
Como o desmatamento prejudica a saúde
- 06 CURIOSIDADES**  
Corpo Humano
- 12 CEMITÉRIO VERTICAL**  
Pessoas que fazem a diferença
- 13 DESENVOLVIMENTO PESSOAL**  
Você precisa melhorar sua autoestima?
- 13 DICAS CASEIRAS**  
Dicas de cozinha
- 14 SAÚDE**  
Como viver mais e melhor

© rotonara por Pixabay

A Revista Vertical é uma produção da Universal Empreendimentos Ltda, empresa que administra o Cemitério Vertical de Curitiba. **Tiragem:** 60.500 | **Distribuição Gratuita** | **Periodicidade:** Trimestral | **Diretor Presidente:** Newton Cabral Fernandes | **Projeto Gráfico, Diagramação, Textos e Revisão:** Digital Rock - www.digitalrock.com.br | **Impressão:** Optagraf | **Para falar com a Revista Vertical** entre em contato através do telefone (041) 98818-0190.

**Atendimento a Óbito:** 0800 41 6262 | (041) 99670-1414  
**Para falar com o Cemitério Vertical de Curitiba ligue: (041) 3360-6000.**





## ESCONDIDINHO DE ALCATRA

*Que tal fazer um escondidinho de batata com alcatra para surpreender a família no almoço de domingo? A receita é fácil e fica uma delícia!*



### INGREDIENTES PARA A CARNE

- 500g de alcatra
- 01 fio de azeite
- 04 dentes de alho picados
- 01 cebola
- 02 colheres de chá de tempero chimichurri
- ½ sachê de molho de tomate
- 100ml de água
- Sal a gosto



### INGREDIENTES PARA O PURÊ

- 500g de batata assada
- 100g de requeijão
- 01 colher de sopa de manteiga
- 100ml leite
- Sal a gosto
- Noz moscada a gosto
- Mussarela 6 fatias
- Mussarela ralada a gosto



### COMO PREPARAR

Cozinhe as batatas descascadas até elas ficarem moles.

Enquanto as batatas cozinham, prepare a carne: em uma frigideira coloque o azeite e refogue a cebola em fogo médio até ela ficar transparente. Em seguida acrescente o alho, a carne cortada em tiras, o chimichurri e o sal. Misture bem e frite a carne até ficar no ponto de sua preferência. Em seguida, adicione o molho de tomate, 100 ml de água, misture e deixe cozinhar até o molho engrossar.

Quando as batatas estiverem prontas, coloque-as em um recipiente e amasse com leite, manteiga e o requeijão. Adicione o sal e a noz moscada e mexa até ficar uma mistura homogênea.

Depois, em um refratário, faça uma cama com o purê de batatas, adicione as fatias de mussarela, em seguida a carne e cubra com a mussarela ralada. Por fim é só assar em forno pré-aquecido a 200°C até o queijo gratinar.

# FAVORITOS

NOSSAS INDICAÇÕES DE FILMES, MÚSICA E SÉRIES



SÉRIE

## INVENTANDO ANNA

2022

Inventando Anna acompanha a história da jornalista Vivian (Anna Chlumsky) enquanto ela investiga a vida misteriosa e glamourosa de Anna Delvey (Julia Garner), uma jovem que ganhou destaque nos tabloides de fofoca devido à sua vida de luxos e festas. Anna se apresenta como uma herdeira alemã milionária mas, na verdade, ela utiliza essa fachada para dar golpes em bancos e em jovens ricos. Depois de conseguir um empréstimo de 40 milhões de dólares, os golpes de Anna são expostos e ela acaba sendo processada e presa. Baseado em fatos reais, Inventando Anna conta a história de como uma pessoa pobre tornou-se uma das maiores figuras da elite burguesa de Nova Iorque.

FILME

## UMA MENTE BRILHANTE

2001



Baseado em fatos reais, Uma Mente Brilhante conta a história de John Nash (Russell Crowe), um matemático excepcional de pensamento não convencional. Aos 21 anos Nash formulou um teorema que comprovou sua genialidade. Isso fez com que ele se tornasse aclamado e reverenciado em todo o local onde trabalhava. Casado com Alicia (Jennifer Connelly), Nash começa a ser atormentado por delírios e alucinações após realizar um trabalho para o governo dos Estados Unidos. Diagnosticado com esquizofrenia, o matemático precisa usar toda sua inteligência para distinguir o que é real e imaginário para voltar a ter uma vida normal.

Uma Mente Brilhante ganhou quatro prêmios Oscar em 2002: Melhor filme, melhor roteiro adaptado, melhor direção e melhor atriz coadjuvante.

MÚSICA

## SHOWS NA PEDREIRA PAULO LEMINSKI



Nessa edição, por sugestão da leitora Ana Carolina Rodrigues, não indicaremos um disco ou um artista. Falaremos de um dos locais mais incríveis da cidade: a Pedreira Paulo Leminski. Localizada no Abranches, a Pedreira é o maior palco fixo a céu aberto da América Latina. Neste local já passaram nomes como Gilberto Gil, Paul McCartney, Ramones, AC/DC, Pearl Jam, Pavarotti, David Bowie, Roberto Carlos, Elton John, Ed Sheeran, Kate Perry e muitos outros. O local é uma homenagem ao escritor e poeta Paulo Leminski. Quer acompanhar a programação cultural da cidade? Escaneie o QR Code acima e confira o que Curitiba Tem!



## COMO O DESMATAMENTO PREJUDICA A SAÚDE

*Um estudo realizado pela WWF-Brasil mostra a relação entre a saúde humana e o meio ambiente.*

É comprovado que o contato com a natureza contribui para a felicidade e para o bem estar. Quando nos afastamos das áreas verdes, ocorre um prejuízo na saúde física, mental, emocional e nas habilidades sociais. Além disso, os desmatamentos e queimadas causam problemas da produção alimentar, prejudicam a qualidade do ar e aumentam as chances de termos novas epidemias. Veja alguns dos prejuízos do desmatamento:

### 1. Poluição do Ar

O ar da floresta amazônica é muito limpo, principalmente no período das chuvas. No entanto, durante a estação seca, os incêndios formam nuvens de fumaça que trazem impactos diretos à saúde, ocasionando principalmente doenças respiratórias. Essa fumaça tóxica causa falta de ar, tosse e danos pulmonares.

Pode parecer que esses impactos estão limitados à região norte do Brasil. Contudo, as queimadas trazem impactos globais. Em agosto de 2019, por exemplo, a cidade de São Paulo teve o céu encoberto por uma nuvem de fumaça decorrente dos

incêndios na Floresta Amazônica. Além deste evento, existem vários outros já documentados.

O contato com essa nuvem tóxica pode ocasionar asma, bronquite e pneumonia. Em alguns casos, podem ocorrer problemas cardiorrespiratórios e danos genéticos que contribuem para o desenvolvimento de câncer de pulmão.

### 2. Doenças Zoonóticas

Doenças zoonóticas são infecções transmitidas entre humanos e animais. Existem vários exemplos, tais como dengue, ebola, MERS, SARS, febre amarela, entre outros. Essas doenças emergem quando existem condições para expansão e adaptação dos patógenos a novos nichos.

As florestas ajudam a moderar o risco de doenças infecciosas, regulando as populações de organismos patogênicos (vírus, bactérias e outros parasitas) e seus hospedeiros. De forma prática: a perda da cobertura florestal afeta o comportamento dos mosquitos, por exemplo. Áreas devastadas podem ter até 300 vezes mais risco de infecção de malária em comparação com áreas intactas da floresta. Além disso, é possível ter

expansões de males como dengue, meningite, febre amarela, doenças de Chagas e muito mais.

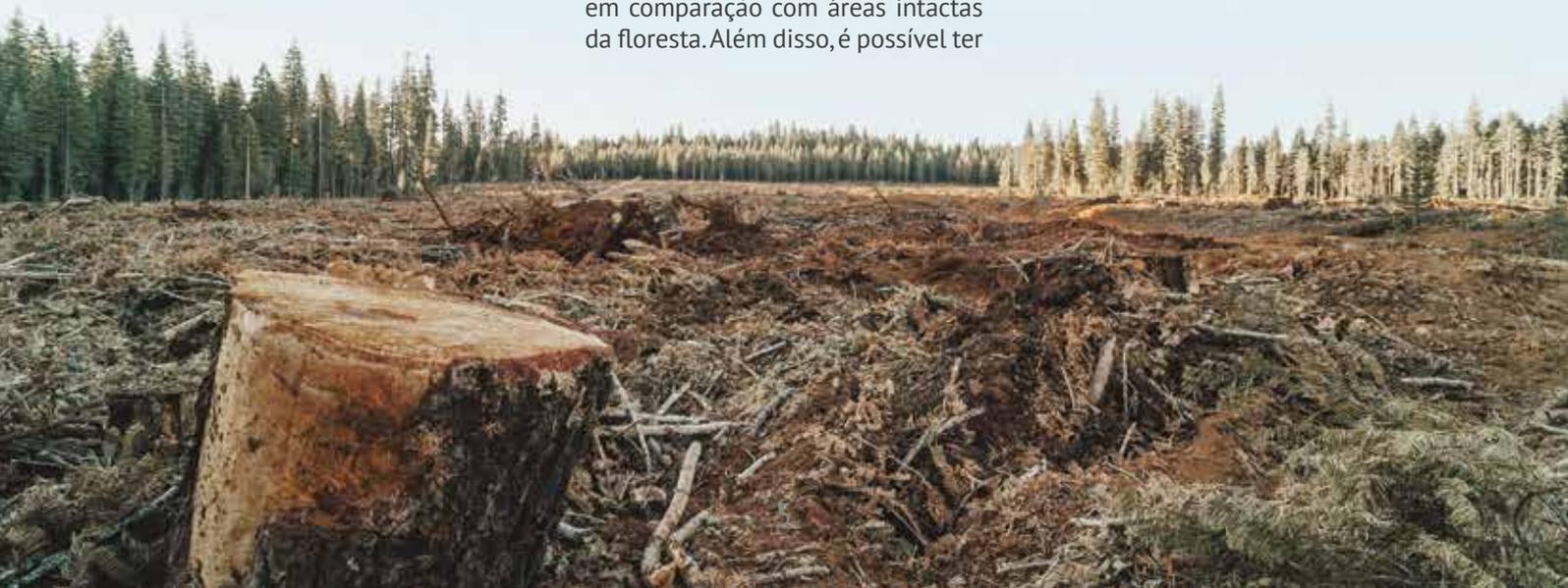
### 3. Regulação de temperatura

Além da prevenção de doenças, as florestas contribuem para a regulação do clima. Isso ocorre porque as áreas preservadas podem evaporar grandes quantidades de água do solo para a atmosfera. Isso funciona como um aparelho de resfriamento evaporativo (semelhante a um climatizador de ar).

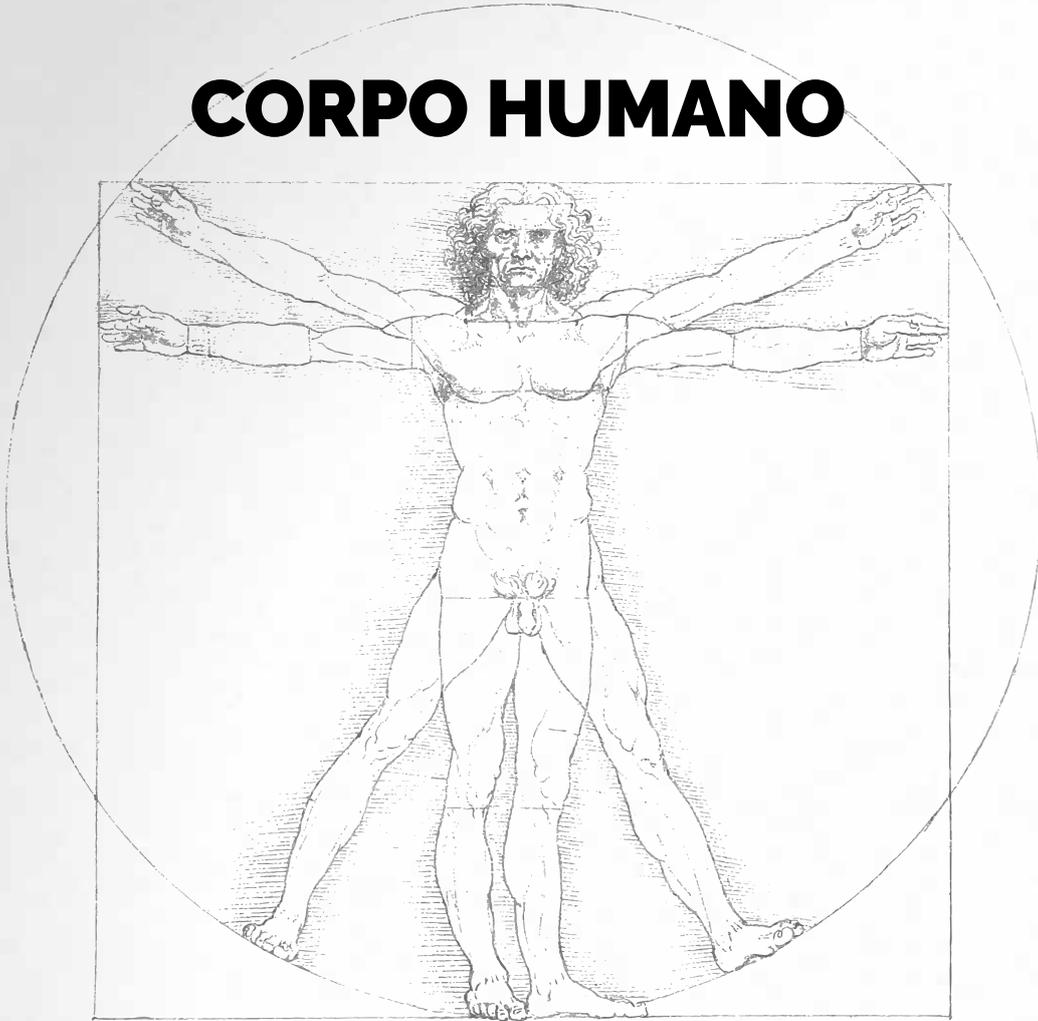
### 4. Saúde Mental

As áreas verdes também são importantes aliadas à saúde mental. Pesquisas apontam que quem vive em locais preservados possui uma diminuição na pressão arterial, redução dos hormônios relacionados ao estresse, melhora dos batimentos cardíacos, do humor e das funções cognitivas.

Ajudar a manter áreas preservadas colabora com a vida no planeta. Por isso, ajude com a conservação dos espaços verdes. Caso presencie um incêndio em uma área de preservação, denuncie para o IBAMA.



## CORPO HUMANO



*O corpo humano é uma máquina perfeita. Ele funciona a partir da atuação conjunta de sistemas que trabalham de maneira coordenada para desempenhar diversas funções. Aprenda algumas curiosidades e fatos intrigantes a respeito do seu próprio corpo.*

### **Você só respira por uma narina de cada vez**

A respiração não é realizada pelas duas narinas simultaneamente. É por isso que, quando estamos com rinite ou gripe, apenas uma narina fica entupida de cada vez: é a que está "descansando" naquele momento. Se você fechar uma das narinas e puxar o ar, vai notar que um lado está puxando mais o oxigênio que o outro. Caso você sinta os dois lados iguais, você teve sorte de fazer esse teste no período de transição da respiração.

### **Mais da metade do seu corpo, não é humano**

As células humanas constituem apenas 43% do total das células do seu corpo. Os outros 57% são micro-organismos. É isso mesmo que você entendeu: no seu corpo tem mais micróbios do que "ser humano". Esses micro-organismos são fundamentais para a saúde. São bactérias, vírus e fungos que vivem em todos os locais do seu corpo. A maior concentração dessa vida microscópica está nas profundezas do intestino, local onde há pouca presença de oxigênio. No entanto, apenas na sua boca, há mais de 700 espécies diferentes de germes.

### **Seu espirro é mais rápido que um guepardo. Seu cérebro, mais rápido que a velocidade média da Fórmula 1**

Quando você espirra, as partículas expelidas pelo seu corpo atingem uma velocidade de 160 km/h (um guepardo chega até a 120 km/h). Além disso, é impossível espirrar de olhos abertos. Já os impulsos nervosos do seu cérebro possuem uma velocidade média de 270 km/h (Lewis Hamilton em 2020, no circuito de Monza, fez uma volta de classificação com velocidade média de 264,363 km/h).

### Seus vasos sanguíneos podem dar mais de 2 voltas na Terra

O comprimento total dos vasos sanguíneos (artérias, veias e capilares) em um humano adulto é de cerca de 100 mil quilômetros. Levando-se em consideração que a circunferência da Terra mede 40.075km, seus vasos sanguíneos alinhados dariam duas voltas e meia no planeta.

### Quem possui mais ossos: os adultos ou os bebês?

Muitas pessoas acreditam que os adultos (até mesmo pela diferença de tamanho), têm mais ossos que os bebês. No entanto, uma pessoa adulta tem 206 ossos e os bebês cerca de 300. Acontece que na fase inicial da vida há vários ossos unidos por cartilagens. Eles se transformam em apenas um osso com a chegada da fase adulta.

### O apêndice é uma fábrica de bactérias

Muitas pessoas imaginam que o apêndice só serve para inflamar e dar problema. No entanto, o apêndice tem uma função: ele fabrica e armazena bactérias que auxiliam no processo digestivo. Além disso, ele possui células linfóides, que produzem anticorpos.

### Doe Sangue!

O corpo humano possui cerca de 5 litros de sangue. Em uma doação são cedidos, no máximo, 450ml. Além de você fazer o bem e ajudar quem precisa, a doação de sangue é benéfica para a saúde. Há estudos que comprovam que a doação de sangue ajuda a fazer uma espécie de limpeza sanguínea, reduzindo os riscos de desenvolver doenças do coração e alguns tipos de câncer.

### Devido às pressões sociais, somos os únicos mamíferos que dormem de uma só vez

Todos os demais animais dividem o sono durante o dia. Nós também faríamos isso, se não houvesse a pressão social de estarmos acordados durante o "horário comercial". Se seguissemos nossos instintos, dormiríamos um pouco, várias vezes ao dia.

### Quando sonhamos, às vezes lembramos. Quando acordamos, quase sempre esquecemos

É muito raro lembrarmos de um sonho por inteiro. E existem várias razões pra isso. Muitas vezes, nossos sonhos são *nonsense*, não possuem trama ou lógica: uma hora estamos no Jardim Botânico, na outra vemos uma pessoa voando em frente às Pirâmides do Egito. Além disso, só nos lembramos dos sonhos se despertarmos até dez minutos depois de ele ter acabado. Como a memória é uma função do consciente e os sonhos do inconsciente, ela é incapaz de captá-lo se passar muito tempo. No entanto, os pesadelos têm mais chances de serem lembrados, já que eles geralmente nos fazem acordar rapidamente.

### Você é capaz de encher duas banheiras de saliva por ano

A maioria dos seres humanos produz aproximadamente 0,7 litro de saliva por dia. A saliva ajuda a matar bactérias e combater infecções, pois possui uma proteína chamada histatina, que é conhecida como agente antibacteriano.

### Henrietta Lacks e as células imortais

Em nosso corpo existem mais de 10 trilhões de células. Nossas células nascem, morrem e são substituídas por outras. Uma forma fácil de enxergar isso é através da pele: quando nos machucamos, as células ao redor "morrem" e outras fazem a regeneração celular. Contudo, descobriu-se um conjunto de células que não morre.

Essa linhagem celular foi encontrada em 1951. A paciente Henrietta Lacks foi encaminhada ao hospital com câncer de colo de útero. Entretanto, os primeiros exames apontaram que as células tumorais de Henrietta multiplicavam-se mais rápido do que qualquer outro tipo de câncer. Um médico tirou um pedaço do tecido e o cultivou em laboratório. As células continuaram se multiplicando, foram distribuídas ao redor do mundo e foram denominadas de HeLa.

Atualmente não se sabe quantas células desta linhagem existem. Um pesquisador estima que, juntas, essas células pesariam 50 milhões de toneladas.

Graças ao estudo das células HeLa, foi criada a vacina para a poliomielite. Esses estudos também possibilitaram descobertas na área da virologia, AIDS, câncer, Parkinson e tuberculose. Ao todo, foram publicados mais de 60 mil artigos científicos sobre as pesquisas com células HeLa.

# COMO O EXCESSO DE ESCOLHAS

*A liberdade de escolhas é um dos pilares da cultura ocidental. Porém, desde que nos entendemos por gente, somos pressionados a fazer decisões corretas. Essa pressão e a grande variedade de opções podem ocasionar experiências negativas e até problemas de saúde.*

Todos os dias tomamos milhares de decisões. Algumas podem parecer banais: comer ovos ou pão no café; almoçar no buffet por quilo ou comer um lanche; escolher um filme dentre as 10 mil opções disponíveis no *streaming*. Há decisões mais sérias como: priorizar a carreira ou a família, escolher o curso que irá prestar vestibular ou decidir se irá aceitar ou não uma oferta de emprego.

Sempre que optamos por uma coisa, abrimos mão de outras. Jô Soares contou uma história com seu filho que ilustra bem isso: “Uma vez, em uma livraria, o Rafael chegou junto ao caixa carregando uma dúzia de livros. Eu estranhei,

falei: ‘Espere aí, isso é muito. Doze, não. Escolha seis’. Ele disse: ‘Então, não quero nenhum’. Pensei que era malcriação: ‘Como assim não quer nenhum?’. ‘Eu prefiro não escolher. Porque escolher é perder sempre.’”

De um jeito simples e inocente, Rafael Soares ensinou uma enorme lição: sempre que escolhemos uma coisa, perdemos outras.

É normal sentirmos insegurança antes de definirmos algo. E é quase impossível chegarmos a conclusão de qual é a melhor opção dentre tantas escolhas, afinal a sociedade nos cobra para não

# PODE PREJUDICAR NOSSAS VIDAS



errarmos. O problema é que nesse mar de possibilidades, mesmo que de forma inconsciente, ter acesso a muitas opções pode ocasionar ansiedade, estresse, procrastinação e paralisia.

## O que acontece no cérebro quando fazemos escolhas

Um estudo realizado por neurocientistas da Universidade de Harvard mostrou como o cérebro reage ao ser confrontado com escolhas, sejam elas positivas ou negativas. Durante o experimento, os pacientes foram colocados em um aparelho de ressonância magnética e tiveram que optar entre vários produtos de valor, tais como tablets ou notebooks. Observando o comportamento dos pacientes, os pesquisadores descobriram que essas escolhas geravam um sentimento positivo,

mas também ansiedade e medo de tomar decisões ruins.

Se escolher é difícil, a indecisão também faz mal. Quando não tomamos uma decisão a mente se ocupa com um determinado assunto e isso pode comprometer outras atividades. Esse hábito é capaz de baixar a serotonina, aumentar o estresse e a adrenalina e até mesmo nos deixar doentes. Os sintomas mais claros são dores de cabeça, gastrite, insônia e depressão. Em alguns casos, pode ocasionar síndrome do pânico e baixa no sistema imunológico.

De forma bem simplória, ao analisarmos uma tomada de decisão, o cérebro pode ser dividido em três. O cérebro reptiliano é responsável pelas escolhas instintivas, como fugir de uma ameaça ou entrar no primeiro restaurante que encontrar quando se está com fome. Já o

cérebro emocional nos faz tomar decisões que estimulam o prazer. É o que acontece quando se compra algo, não por necessidade, mas pela sensação de bem-estar. Por fim, o cérebro racional é o que nos leva a ter decisões mais ponderadas.

Além de instinto, emoção e razão, diferenças genéticas e hormônios podem interferir nas nossas escolhas. Com o nascer do sol, por exemplo, há liberação do cortisol. Isso nos leva a tomar decisões mais criteriosas. Nos momentos que antecedem o almoço é liberada a grelina (hormônio da fome), e isso pode comprometer as boas escolhas. O mesmo ocorre após o almoço, quando estamos no processo de digestão.



## A insegurança das escolhas

Uma pesquisa realizada por uma empresa americana de aposentadoria compulsória apontou que para 10 fundos de investimento que a companhia oferecia, a taxa de participação das pessoas caía 2%. Ou seja, se a empresa oferecesse 50 fundos de aposentadoria, haveria 10% menos participantes em qualquer um deles.



Esse fenômeno ocorre porque as pessoas acabam deixando uma decisão importante, que possui várias escolhas, para depois. Afinal, ninguém deseja errar, mesmo que isso signifique perder juros, rendimentos e oportunidades. O problema é que esse **depois** nunca chega e a decisão do melhor local para investir nunca é tomada.

Quando escolhemos fazer uma coisa, automaticamente abrimos mão de outras. E, na nossa mente, isso acaba tornando menos atraente aquilo que optamos por fazer. Ainda mais se a escolha não nos agrada completamente, o que é normal.

Vamos pensar no programa de um sábado à noite. Imagine que você está em dúvida entre assistir um filme, ir em um jantar ou ler um livro. A partir do momento que você decide ver um filme, você abre mão das outras alternativas e tem um leque de opções para escolher o que irá assistir. Mesmo que sua escolha seja boa, ainda que de maneira inconsciente, você começa a pensar nas oportunidades que perdeu: *e se eu tivesse escolhido um filme melhor? Será que eu não estou deixando de me divertir por não ter ido ao jantar? Vou dar uma olhada no Instagram dos meus amigos para ver se estou perdendo algo.*

Essas dúvidas acabam deixando sua escolha menos satisfatória, induzindo você ao arrependimento.

## Decidindo a decidir

Muitos de nós podem tirar de letra o peso de fazer escolhas fáceis. Crianças incentivadas pelos pais a escolherem roupas, brinquedos e amigos são adultos mais decididos. Pessoas que passam menos tempo conectadas e sendo menos “bombardeadas” pelo excesso de informação, tendem a ser mais práticas e seguras.

Mas, nem tudo é simples. Experiências anteriores também contam. Se a pessoa tomou decisões malsucedidas, teve experiências negativas ou julga que sempre faz escolhas ruins, ela não deseja assumir responsabilidade sobre seus atos. Essas pessoas têm medo de errar, se sentirem ridicularizadas e tra-

zem consigo uma boa dose de ansiedade.

Por mais exigentes que possamos ser com nós mesmos, é preciso abandonar o medo de errar. Erros fazem parte da nossa evolução. Além disso, em muitas decisões não existem lados certos ou errados. Apenas caminhos diferentes.

Quando temos um excesso de informações e de opções, se não tivermos critérios para definirmos o que é importante, isso nos deixará cada vez mais ansiosos. Além disso, o valor das decisões depende das comparações que fazemos. Algumas dicas para evitar ansiedade e ficar mais satisfeito com suas decisões:

1. Se tiver em dúvida em relação ao que fazer, pense: “essa decisão irá me deixar mais satisfeito”? Se sim, não se preocupe se a escolha é racional ou se há uma explicação clara. Assuma o que decidiu e desfrute a experiência.

2. Aceite seus erros. Nunca seremos perfeitos o tempo todo. Se errou de forma mais grave, tente corrigir futuramente e aprenda com suas decisões. Erros fazem parte do progresso da vida e quanto antes aprendermos isso, mais leve deixaremos as coisas.

3. Desconecte-se. As redes sociais mostram que a grama do

vizinho sempre é mais verde. Se você optou em ficar em casa enquanto seus amigos saíram, curta o seu tempo e deixe eles curtirem o tempo deles.

4. Diminua suas expectativas. Nenhuma opção que você escolher será perfeita. Aceite isso e não fique pensando se a sua vida seria diferente caso optasse por outra coisa.

5. Ao tomar uma decisão difícil, pense em como será seu futuro. Se essa escolha puder te fazer mais feliz, vá sem medo. Caso algo dê errado, pense que você sempre está buscando o que é melhor para sua vida e siga em frente.

## INVISTA NA PRIMEIRA SMART HOME DE CURITIBA.

APARTAMENTOS STUDIOS INTELIGENTES PARA VOCÊ FICAR MAIS CONECTADO COM A SUA VIDA.

Localizado no coração do Água Verde, o Link é ideal para quem quer investir com segurança. O imóvel tem acesso fácil ao aeroporto, rodoviária, centro de Curitiba e cidade industrial. Além disso, todas as unidades vem equipadas com Amazon Alexa, fechadura eletrônica e muito mais!

Acesse o QR Code e veja mais informações sobre a primeira Smart Home de Curitiba.



Realização

**WINNER**  
incorporações

 **LINK**

Fale com um Consultor

**41 | 99973-0939**



## CEMITÉRIO VERTICAL

# PESSOAS QUE FAZEM A DIFERENÇA

Acompanhar, guiar e amparar a despedida de um ente querido é uma grande responsabilidade. Muito mais que atender com respeito e dignidade, o Cemitério Vertical de Curitiba se preocupa com os detalhes que poderão minimizar a dor e a tristeza desse momento. Nos dedicamos para que nesse dia difícil suas memórias sejam tão serenas e fraternas quanto possível.

Sabemos que cada história é única. Por isso sua família será tratada com exclusividade e atenção, respeitando suas crenças, fé ou filosofias.

Nosso cuidado com os detalhes também está presente nos ambientes, pensados para transmitir serenidade, na decoração singela e acolhedora, na iluminação suave, na música ambiente reconfortante, no jardim com espaço para reflexão e privacidade, no profissionalismo e acolhimento de nossa equipe.

Num momento delicado e de várias emoções, familiares e amigos são recebidos no Cemitério Vertical de Curitiba com muito carinho e respei-

to. Nossos atendimentos são conduzidos através da gentileza, prontidão no atendimento e do apoio prestado pelos nossos profissionais, que estarão sempre zelando pelo bem-estar, permitindo que o momento seja vivido de forma digna e amparadora.

Compreendendo que todos somos únicos e insubstituíveis, cerimônias personalizadas\* podem compor uma nobre homenagem póstuma. A forma carinhosa e emocionante que nossos cerimonialistas e capelães contam cada história e o legado deixado por aqueles que partiram, registram a gratidão e o amor dos familiares e amigos pelo seu ente querido.

O cortejo final e a cerimônia de sepultamento, profundamente delicados para a família por simbolizarem o selamento de histórias, são conduzidos de forma respeitosa e solene, para que as pessoas possam prestar sua última homenagem e reverência. O caminhar suave e até mesmo o olhar entre os profissionais demonstram todo o respeito com aquela pessoa querida.

Nosso cuidado continua após o se-

pultamento, entendemos que o processo de luto é uma fase difícil. Por isso, oferecemos aos nossos clientes os serviços de apoio psicológico, disponibilizando uma equipe de psicólogos especializados em luto, que prestam atendimentos individuais ou em grupos.

É dessa maneira que buscamos fazer com que você se sinta um pouco melhor, mesmo enfrentando uma situação tão delicada na vida.

**A nossa missão é fazer a diferença. Estamos aqui por você. Conte com a gente.**

### ***Atualize seu Cadastro:***

*Mudou de telefone, endereço ou não tem seu email em nosso banco de dados? Entre em contato através do telefone (41) 3360-6000 e atualize seu cadastro. É importante manter seus dados em dia para receber informações sobre o seu plano.*

\* Consulte nossa equipe de Atendimento e Cerimonial para saber mais detalhes.

## VOCÊ PRECISA MELHORAR SUA AUTOESTIMA?

Não acreditar na própria capacidade, descreditar as próprias conquistas e ter pensamentos negativos sobre si são alguns sinais de baixa autoestima. Esse sentimento pode levar a situações ruins. Conheça os sinais e aprenda como melhorar sua autoestima.

Autoestima é sobre como você se vê. É a opinião que você possui sobre si mesmo. Sempre que sua opinião for muito negativa, é um sinal que você está com baixa autoestima. Esse sentimento pode surgir a partir de situações que não te deixam orgulhoso ou vir através de influências externas.

### As principais causas de baixa autoestima são:

- Falta de incentivo;
- Críticas excessivas;
- Intimidações e boicotes;
- Negligência;
- Sofrer preconceitos;
- Violência física e psicológica.

### SINAIS QUE VOCÊ PRECISA MELHORAR SUA AUTOESTIMA

#### Não acredita no seu potencial

Um dos maiores sinais da baixa autoestima é a falta de confiança. Às vezes, basta uma palavra errada ou uma falha para você deixar de acreditar em si.

Além disso, há o medo de falhar. É normal ele existir. Porém, sempre que ele impede que você seja capaz de realizar qualquer atividade é necessário repensar seus hábitos e valores. Lembre-se: erros fazem parte da vida.

#### Se compara com os outros

Todos somos únicos. Quando você se compara com outra pessoa, ignora que os pontos de partida são diferentes. Viver se comparando com alguém, além de não ser saudável, tira o crédito do seu esforço e desvaloriza suas vitórias.

#### Não se dedica aos próprios projetos

Só você será capaz de lutar pelo que deseja. Desistir dos seus projetos ou não querer lutar por eles, é um sinal que você precisa melhorar sua autoestima. Seus objetivos de vida são individuais e não importa se você tem reconhecimento dos outros ou não. É preciso compreender que só você pode realizar seus sonhos.

#### Vive em relacionamentos tóxicos

Devido à dificuldade de confiar em si, quem tem baixa autoestima pode ter um comportamento abusivo com outras pessoas, transformando seus relacionamentos em relações tóxicas.

#### Como melhorar a autoestima

Melhorar sua autoestima é um processo longo. Comece mudando o pensamento sobre você mesmo e corrigindo seus hábitos. Uma das formas de começar é criando uma lista das coisas que você faz que não te deixam orgulhoso.

Às vezes, uma pequena mudança na forma como você fala pode mudar a maneira como você se enxerga. Se você é grosseiro ou rude, por exemplo, suas palavras irão afastar as pessoas do seu convívio. Contudo, se você é gentil e atencioso, todos irão lhe reconhecer por isso e ficar felizes na sua presença. Aos poucos, isso poderá mudar a forma como você se enxerga. Caso seu problema de autoestima esteja relacionado às críticas externas, coloque na sua cabeça que esse julgamento não está construindo nada de útil para você.

Outro ponto importante é identificar seus pontos fortes e celebrar suas conquistas. Não importa se fulano foi pra academia, trabalhou, estudou, foi em um *happy hour* e ainda conseguiu ver um filme. Se você conseguiu sua meta do dia, que era trabalhar e sair para jantar, tá tudo bem. Você venceu suas tarefas e merece celebrar por isso.



## DICAS DE COZINHA

Se liga em algumas dicas para melhorar a limpeza e a higiene da sua cozinha.

### COMO TIRAR O MAU CHEIRO DA COZINHA

**Fritura:** Para acabar com esse cheiro, aposte na canela em pó! Esquente um pouco de canela em uma frigideira. As propriedades aromatizantes deste produto irão ajudar a amenizar o cheiro, mesmo que você tenha frito peixes ou frutos do mar.

**Geladeira:** Para acabar com o mau cheiro da geladeira, coloque em seu interior pó de café ou pedaços de carvão por algumas horas.

**Micro-ondas:** Para eliminar odores do micro-ondas, coloque ½ limão em ½ litro de água e aqueça em potência máxima por 3 minutos.

**Cozinha:** Colocar um pouco de vinagre em um armário alto ajuda a amenizar os odores liberados nos preparos dos alimentos.

### COMO O BICARBONATO DE SÓDIO PODE TE AJUDAR NA COZINHA

**Limpar rejuntas:** tem uma misturinha mágica para limpar rejuntas: 7 xícaras de água, ½ xícara de bicarbonato de sódio, ½ de xícara de suco de limão e ¼ de xícara de vinagre. Misture tudo e esfregue nos rejuntas com ajuda de um pano ou de uma escova de dentes.

**Lavar panela queimada:** Errou a receita e queimou o fundo da panela? Sem pânico! Polvilhe um pouco de bicarbonato de sódio na panela queimada. Em seguida, adicione água quente e deixe de molho de um dia para o outro. A limpeza será muito mais fácil.

**Faça um detergente mais potente:** Adicione duas colheres de bicarbonato de sódio em seu detergente. Você sentirá a diferença.

**Desentupidor de pia:** Se o ralo da sua pia entupiu, coloque ½ xícara de bicarbonato de sódio com ½ xícara de vinagre e veja a mágica acontecer. Deixe o produto agir nos canos por cerca de 30 minutos e complete o procedimento jogando 4 xícaras de água fervente.



### COMO EVITAR MOFO NOS ARMÁRIOS DA COZINHA

Em um potinho coloque pedaços de carvão ou giz e deixe no fundo do armário. Isso ajudará a evitar o excesso de umidade.

### COMO SABER SE O FERMENTO AINDA ESTÁ BOM PARA USO

Muitas vezes compramos fermento químico para uma receita e depois demoramos para usar novamente. Para saber se o fermento que está no seu armário ainda está bom, coloque uma colher de chá do produto em um copo de água fervente. Se a água borbulhar, fazendo um efeito efervescente, o produto pode ser utilizado.

### NÃO JOGUE FORA LUVAS VELHAS!

Lovas de borracha podem ser utilizadas na cozinha para ajudar a fechar embalagens. Corte a luva em fatias. Quando precisar fechar um pacote de arroz, por exemplo, envolva a embalagem com uma fatia da luva até que o pacote fique bem apertado e fechado.



## COMO VIVER MAIS E MELHOR

*Não existe fórmula mágica para ter uma boa longevidade. Mas, a ciência tem mostrado que a adoção de certos hábitos contribuem para reduzir o processo de envelhecimento. Os básicos já sabemos: alimentação saudável, prática de exercícios físicos e sono adequado. Porém, existem outras dicas que podem te ajudar a viver mais e melhor! Confira:*



### Diminua o uso de analgésicos

O uso regular de analgésicos pode aumentar em 10% o risco de infarto e AVC. Não tome esses medicamentos de forma indiscriminada. Reserve esses remédios para dores mais fortes e use a dose mínima pelo menor tempo possível.



### Socialize

A solidão aumenta em 45% o risco de morte prematura. Ela enfraquece o sistema imunológico, eleva a pressão arterial e aumenta o risco de infarto e AVC. Portanto, sempre visite seus amigos e familiares.



### Tome café

O café, além de acelerar o metabolismo, reduz o risco de AVC, diabetes e alguns cânceres. Tomar de 3 a 5 xícaras de café por dia pode reduzir em 15% o risco de mortalidade prematura



### Coma cereais integrais

Ingerir três ou mais porções

diárias de cereais integrais reduz em 20% a taxa geral de mortes. Coma mais aveia em flocos, arroz integral, quinoa e cevada.



### Tenha um propósito

Quem tem um propósito de vida tem uma probabilidade 30% menor de morrer em um período de oito anos. Portanto, faça coisas que você se sinta importante, como ajudar os filhos, trabalhar em algo que gosta ou ajudar a comunidade.



### Coma pimenta

Uma pesquisa apontou que pessoas que ingeriam pimenta tinham 13% menos risco de morrer. Isso ocorre porque o corpo produz endorfinas para diminuir a ardência. Essas endorfinas, também causam bem estar e minimizam a dor e as inflamações.



### Ria!

Nos vasos sanguíneos, o riso tem o mesmo efeito dos exercícios físicos. Ele aumenta o fluxo sanguíneo do cérebro, ajuda a diminuir o

estresse e a dor.



### Visite seu médico

Realizar consultas periódicas e check-ups são fundamentais para garantir a saúde em várias etapas da vida. Existem doenças silenciosas que não apresentam sintomas. Por isso a detecção precoce é fundamental.



### Ative seu cérebro

Ler, praticar jogos como damas e xadrez ou fazer palavras cruzadas ajudam a manter sua mente ativa. Aprender coisas novas, como um instrumento musical ou um idioma, estimula a regeneração celular e melhora as sinapses neurais.



### Tenha um amigo de 4 patas

Ter um animal de estimação reduz a ansiedade, diminui a pressão arterial e até aumenta as chances de sobreviver a um infarto. Além disso, os donos de cães também tendem a ser mais ativos e ficam menos vulneráveis ao estresse.

# CLUBE VERT

O SEU CLUBE DE BENEFÍCIOS

SÃO TANTOS DESCONTOS QUE  
NEM CABEM NO ANÚNCIO...

**ANIMAIS E PETS**

**AUTOMÓVEIS**

**BARES**

**ENTRETENIMENTO**

**RESTAURANTES**

**CASA**

**CONSTRUÇÃO**

**COMÉRCIO**

**SERVIÇOS**

**EDUCAÇÃO**

**GERAL**

**LAZER**

**SAÚDE**

**BELEZA**

