

JANEIRO / FEVEREIRO / MARÇO / ANO 10 / NÚMERO 38



VERTICAL

O LEGADO VIVE EM QUEM FICA



SAÚDE

Rinite Alérgica

FINANÇAS

Vamos falar de dinheiro?

CURIOSIDADES

Curitiba

Enquanto escrevo essas palavras, olho para meu filho brincando. Como todo pai que se preza, fico pensando nas coisas que o futuro reserva para ele. Também me questiono diariamente se estou fazendo um bom trabalho. Às vezes, tenho certeza que sou péssimo e cheio de falhas (mas quem não é?). Porém, na maior parte das vezes, acredito que estou cumprindo bem meu papel.

Sei que os dias estão passando e que, em algum momento, eu não estarei mais aqui. Quando esse dia chegar (espero que ele demore bastante), o que será que ficará na memória do meu filho? Os ensinamentos que passei? Nossos dias bons? Aquele abraço apertado para celebrar as conquistas e aprendizados? Honestamente, gostaria que ele lembrasse cada pequeno detalhe.

Todos os dias luto para ser uma pessoa melhor. Espero que no dia que eu não estiver mais por aqui (já falei que torço para que isso demore, né?), as pessoas com quem eu convivi possam pensar “esse é um cara legal e eu vou lembrar dele para sempre”.

Quando perdemos um ente querido, nós perdemos um pouco de nós. Essa pessoa leva embora pensamentos, situações, atitudes e risadas que não viveremos mais. Porém, sempre que pensarmos em alguém com carinho, estaremos honrando o legado dessa pessoa.

No próximo Dia de Finados, lembre dos ensinamentos e boas ações de seus entes ausentes. Vá àquele restaurante favorito que vocês iam ou, simplesmente, reflita sobre os bons momentos que passaram juntos. No final, são esses momentos que fazem a vida valer a pena, certo?

A você, estimado leitor, agradeço a escolha e a confiança por ter escolhido ser cliente do Cemitério Vertical de Curitiba. Espero que você tenha um fim de ano incrível, repleto de boas experiências, memórias e coisas boas! Também desejo que o próximo ano seja recheado de alegrias, sucessos e bons momentos!

Um abraço e até a próxima edição,

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



CAPA

08

O LEGADO VIVE EM QUEM FICA

- 03 VIDA GOURMET**
Filé mignon suíno com abacaxi
- 04 FAVORITOS**
Confira nossas indicações de cinema, música e séries
- 05 CADERNO PET**
Qual é o animal de estimação ideal para você?
- 06 CURIOSIDADES**
Curitiba
- 13 DESENVOLVIMENTO PESSOAL**
Como lidar com pessoas tóxicas
- 14 FINANÇAS**
Vamos falar de dinheiro?
- 15 SAÚDE**
Rinite

© Photo by Laura Fuhrman on Unsplash

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.





FILE MIGNON SUÍNO COM ABACAXI

O fim de ano está chegando e para que você possa curtir seu Réveillon de uma forma mais gostosa, selecionamos uma receita especial de filé mignon suíno assado com abacaxi. Esse prato combina bem com dias quentes e é fácil de fazer. Caso você não coma carne suína, pode trocar por cortes magros de carne vermelha.



INGREDIENTES

- 1,2 kg de filé mignon de porco (2 peças)
- 1 dente de alho
- 1 cebola picada
- 1 ramo de alecrim fresco
- 1 xícara de chá de vinho branco seco
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de mel
- sal e pimenta a gosto
- 1 colher de chá de cúrcuma
- 1 colher de gengibre em pó
- ½ abacaxi cortado em cubos
- 1 colher de sopa de margarina
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo



COMO PREPARAR

Em um recipiente com tampa, coloque a carne, sal, pimenta, cúrcuma, cebola, alho, alecrim, gengibre e o vinho branco. Deixe marinando de um dia para o outro, virando a carne sempre que puder para que o tempero fique por igual.

Depois, aqueça uma panela em fogo médio com azeite e sele as peças de carne de todos os lados.

Coloque a carne em uma assadeira. Em seguida, adicione o tempero marinado na frigideira, mexendo com uma colher para soltar todos os resquícios da fritura. Junte o abacaxi e cozinhe até o ponto da fruta estar macia.

Em seguida, adicione o abacaxi temperado sobre a carne e leve ao forno preaquecido a 180°C por 15 minutos. Após esse tempo, desligue o forno, abra a porta e deixe a carne ficar no interior por mais 5 minutos.

Agora é hora de servir seu filé mignon com abacaxi. Você pode servi-lo com farofa e purê de batatas!

FAVORITOS

NOSSAS INDICAÇÕES DE FILMES, MÚSICA E SÉRIES



FILME

QUESTÃO DE TEMPO

2013

Se você pudesse reescrever seu passado, alterando alguns episódios de sua vida, o que você mudaria? Tim (Domhnall Gleeson) é um homem esquisito, desajeitado e comum. Ao completar 21 anos, ele recebe uma notícia inusitada de seu pai (Bill Nighy) de que os homens de sua família conseguem voltar no tempo, mas apenas dentro de suas realidades. Desta forma o jovem passa a utilizar esse "poder" para reviver certos momentos, mudar suas escolhas e evitar seus erros. A situação muda quando ele conhece Mary (Rachel McAdams) em um encontro às escuras. Porém, um imprevisto acontece e ele só poderá encontrar e conquistar a garota dos seus sonhos se utilizar esse dom. Essa comédia inusitada nos mostra que cada vez que alteramos uma coisa no passado, algo terá um custo no futuro.



MÚSICA

JOHNNY CASH

AMERICAN IV: THE MAN COMES AROUND

2002

Johnny Cash foi um cantor, compositor, escritor, diretor e ator americano conhecido como "O Homem de Preto". Ele é considerado um dos músicos mais influentes do século XX e visto como o "rei da música country". Cash foi pioneiro nos estilos rockabilly e rock and roll nos anos 1950. Sua carreira durou quase cinco décadas e sua voz marcante colaborou com muitos artistas notáveis da música. O álbum American IV: The Man Comes Around foi lançado em 2002. A maior parte das faixas são de covers executadas com um estilo próprio. Dentre os sucessos do disco, estão as canções *The Man Comes Around*, *Bridge Over Troubled Waters*, *In My Life* e *Hurt*, trilha que teve sete indicações no MTV Video Music Awards em 2003. Esse disco também ganhou um Grammy de melhor performance masculina na trilha *Give My Love to Rose*.



SÉRIE

O GAMBITO DA RAINHA

2020

O xadrez existe há mais de 15 séculos e é considerado por milhões de pessoas um esporte intelectual e completo. Porém, a série *O Gambito da Rainha*, ajudou a popularizar o jogo nos dias atuais. Nessa minissérie Elizabeth Harmon (Anya Taylor-Joy) é uma jovem órfã que, na década de 1950, se torna uma jogadora prodígio de xadrez. Ao longo dos anos, sua jornada é marcada por uma ascensão rápida, traumas antigos e vícios autodestrutivos. A série de apenas 7 episódios traz uma atmosfera impressionante que demonstra o amadurecimento e libertação da protagonista que, sem ser convidada, adentra num mundo masculino para abalá-lo e deixar a sua marca. Com um elenco impecável e uma construção de personagens complexa e atípica, o *Gambito da Rainha* é uma série que merece ser vista mesmo por quem nunca jogou xadrez.

QUAL É O ANIMAL DE ESTIMAÇÃO IDEAL PARA VOCÊ?

Em uma vida agitada, ter o carinho de um animal de estimação faz diferença em nossas rotinas. Depois de um dia exaustivo, chegar em casa e encontrar um pet alivia a tensão e melhora nossas vidas.

Muitas pessoas ficam em dúvida em qual seria o melhor animal para criar e qual deve se adequar melhor ao seu estilo de vida. Para te ajudar nessa escolha, vamos falar algumas características dos principais animais domésticos.

Cachorros: os cães são capazes de agradar muitas pessoas, sejam elas mais calmas ou mais agitadas. Esses bichinhos são muito ligados aos seus tutores. Não importa a raça, cães adoram brincar, se exercitar e passear. Existem raças que se dão bem em locais pequenos, como poodle, yorkshire, maltês, shih tzu, pug, entre outros. No entanto, se você quer ter um cachorro para ficar fora de casa, opte por raças mais independentes, como akita, husky siberiano, chow chow ou basset. Na dúvida, lembre-se que vira-latas podem não ter o comportamento bem definido, porém ele sempre será fiel e cuidadoso com seu tutor.

Gatos: assim como os cães, os gatos são muito desejados e admirados. Muitas pessoas que possuem um felino buscam um animal independente, prático e tranquilo. Os gatos não precisam de grandes esforços para se exercitar e suas principais exigências são uma caixa de areia, caminha, brinquedos, muito amor e cuidado.

Chinchila: são excelentes animais para pessoas calmas. Eles não exigem esforços para realizar atividades físicas e podem ficar parte do tempo em gaiolas. Outra vantagem é o silêncio: elas são extremamente quietas, mesmo quando estão se divertindo.

Peixe: os peixes são animais perfeitos para quem quer ter um bichinho de estimação sem se preocupar demais. Esses animais não exigem muitos esforços nem demandam muito tempo de cuidado. Eles são perfeitos para quem tem uma rotina agitada e não exigem nenhum esforço físico de seu tutor.

Furão: os furões são animais muito carinhosos, brincalhões e adoram se sentir livres. Eles podem morar em casas pequenas, sem nenhum problema. Na maioria das vezes, os furões podem ficar em gaiolas, já que eles gostam de se esconder e

isso pode ser algo complicado para o tutor. Eles também demandam algumas brincadeiras fora das gaiolas, pelo menos uma vez por dia. Outra vantagem é que eles dificilmente fazem barulhos.

Tartaruga: apesar de parecer um pet preguiçoso, as tartarugas precisam de um espaço só delas. A maior parte das tartarugas domésticas são pequenas e têm, no máximo, 25 centímetros. Elas precisam viver em tanques ou aquários, com área terrestre e um espaço para natação. Também é importante cuidar da iluminação para manter o local com temperatura agradável para seu pet.

E aí? Já escolheu seu pet? Antes de decidir, lembre-se: ter um animal de estimação é um compromisso de amor e dedicação. Esses animais não são descartáveis, precisam de carinhos, cuidados e devem ser parte da sua família.

A partir dessa edição, falaremos mais sobre animais de estimação. Mais Dicas Caseiras estarão no site da Revista Vertical. Acesse o QR Code para ler todas as matérias.



CURIOSIDADES



Se liga, piá! Em Curitiba a gente come mimosa, aipim e vina. Também toma bera e usa japona.

Localizada a 934 metros acima do nível do mar, Curitiba é considerada a capital mais fria do Brasil. Veja algumas curiosidades sobre a capital dos pinheirais.

© Photo by freepik.com

ETIMOLOGIA

O primeiro nome da cidade foi Vila de Nossa Senhora da Luz dos Pinhais. O nome atual, chegou em 1721 e tem origem na expressão “kur yt iwa”, usada pelos indígenas Tingui que significa “lugar cheio de pinheiros”.

CIDADE SORRISO

Curitiba tem vários apelidos. Um dos mais famosos é “Cidade Sorriso”. Esse apelido surgiu graças ao poeta, jornalista e caricaturista sergipano Hermes Fontes (1888-1930). Segundo consta, esse apelido nasceu através de uma crônica publicada na Gazeta do Povo em 1929.

A UNIVERSIDADE MAIS ANTIGA DO PAÍS

A Universidade Federal do Paraná é considerada a universidade mais antiga do país e possui um certificado na edição brasileira do Guinness Book - O livro dos records. A UFPR foi inaugurada em 1912.

1º CREMATÓRIO DE CURITIBA

O primeiro crematório situado na capital paranaense foi inaugurado em 2017 pelo Cemitério Vertical de Curitiba. A cremação é uma prática comum em vários países, como Japão, Inglaterra e EUA. Antes dessas instalações, Curitiba era uma das poucas capitais brasileiras que não tinha um crematório.



A “BOCA MALDITA”

Localizada na Av. Luiz Xavier, a Boca Maldita é um tradicional ponto de encontro de intelectuais, políticos e profissionais de diversas áreas. Os homens que se reuniam nesse local falavam sobre o desenvolvimento da cidade e debatiam os destaques dos jornais da época.

Em 13 de dezembro de 1956, os encontros deram origem a uma confraria chamada “Cavaleiros da Boca Maldita de Curitiba”. A institucionalização do grupo de conversas do calçadão ocorreu em 1966, quando houve a criação dos estatutos com o lema “nada vejo, nada ouço, nada falo”.

Além dos debates, os membros da confraria tinham participação ativa na política e apoiavam programas beneficentes e sociais.

Em uma entrevista em 1997, o fundador e presidente vitalício da Boca Maldita Anfrísio Siqueira disse: *“A confraria existe para debater e criticar tudo e todos sem qualquer restrição, expressando as vontades e indignações populares. É principalmente um local de troca de informações, onde as pessoas ficam sabendo de tudo que acontece na cidade e ainda acontecem trocas de diferentes ideias.”*

RUA XV DE NOVEMBRO

Em 1972, a Prefeitura de Curitiba fez um projeto para criar o primeiro calçadão do Brasil. O planejamento inicial apontava para uma obra de seis meses. No entanto, o calçadão virou realidade durante um único fim de semana.

A pressa era justificada: construir uma rua exclusiva para pedestres no centro da cidade ia na contramão do panorama brasileiro. O planejamento urbano foi criticado pelos comerciantes que alegavam que uma rua sem carros espantaria a clientela e levaria a uma queda nas vendas. Os opositores do projeto decidiram fazer um protesto, marcando uma carreata em cima do calçadão recém construído

no sábado seguinte após a inauguração. Porém, quando a caravana chegou, encontrou centenas de crianças pintando e desenhando em folhas de papel espalhadas pelo chão. Os motoristas não tiveram outra escolha, a não ser ir embora.

Sem saber, as crianças garantiram a perpetuação do espaço que acabou sendo batizado de Rua das Flores. Dessa data em diante, por muitos anos, os sábados de manhã foram marcados pelas crianças pintando nas calçadas da Rua XV. Em pouco tempo, o espaço se transformou em um dos pontos preferidos dos curitibanos e a iniciativa foi copiada por dezenas de cidades Brasil a fora.

O PIRATA ZULMIRO

Francis Hodder nasceu em Cork, na Irlanda, em 1798. Ele se interessou pela navegação cedo e entrou na Marinha Real Inglesa. Após ter matado acidentalmente outro oficial, Hodder desertou para fugir de sua pena de morte.

Ele foi parar em um navio negreiro, onde passou a ser comandante de uma embarcação. Foi traficante de escravos e rebatizado como Zulmiro, quando se juntou aos piratas Zarolho e José Sancho.

Os três piratas fizeram grandes saques pelo Atlântico Sul. Se tornaram procurados e acabaram capturados. Zarolho foi preso em Cuba, José Sancho naufragou e morreu no mar e Zulmiro foi capturado por um

navio inglês em 1831. Ele só não contava que o capitão seria um velho amigo. Ao vê-lo naquela situação, o capitão simulou a fuga de Zulmiro para o Sul do Brasil com a condição que ele largasse a pirataria. Dessa forma, Francis Hodder desembarcou no litoral paranaense, subiu a Serra do Mar e se abrigou na pequena vila de Curitiba.


No Brasil, passou a ser chamado de João Francisco Inglês. Atualmente, no local que Zulmiro morou por quase meio século, está a Universidade Livre do Meio Ambiente. Seu corpo está sepultado desde 1889 no Cemitério Municipal do São Francisco. E até hoje existem muitas lendas a respeito de seu tesouro perdido.



O legado vive em quem fica

*“Um dia... Pronto!... Me acabo.
Pois seja o que tem de ser.
Morrer: Que me importa?
O diabo é deixar de viver.”*

Mário Quintana



Quando se aproxima o Dia de Finados, começamos a ficar mais reflexivos. Pensamos nas palavras que não foram ditas, nos abraços que fazem falta, nas conversas que nos fizeram felizes e na finitude da vida.

Desde que nos damos por gente, sabemos que a vida tem um início e terá um fim. Somos os únicos animais que têm essa consciência.

Ninguém pediu para nascer. No parto, abandonamos o lugar mais seguro do mundo, que é a barriga de nossas mães. Quando vemos a luz do dia, enxergamos um mundo caótico. Nos apegamos a esse caos ao ponto de não querer ir embora e desejar ficar mais tempo por aqui.

O intervalo entre o nascimento e a morte é o que chamamos de vida. Ninguém poderá dizer com exatidão quanto tempo durará esse “*intervalo*”. Podem ser dias, meses ou anos. Para alguns privilegiados, a vida pode durar várias décadas. Para outros, ela pode ser curta demais. Porém, não importa

quem seja ou quanto tempo ficará por aqui: cada um de nós mudará o mundo de alguma maneira.

Pouquíssimos são ou serão grandes vetores da inovação, transformação ou evolução. Talvez, não sejamos a pessoa que inventará os carros voadores, quem descobrirá a cura do câncer ou quem mudará os caminhos da humanidade. Porém, cada indivíduo desse planeta é importante e relevante. E cada um deles é um agente de transformação.

A cada minuto tomamos decisões. E cada escolha que fazemos irá mudar o mundo ao nosso redor. Isso significa que nós seremos diferentes a todo instante e que o mundo também será diferente por causa das nossas atitudes. Todos mudamos o mundo. Sem exceção.

Algumas pessoas acham que são incapazes de fazer a diferença. Há quem acredite que a sua vida não tem um propósito. Por mais simples e básico que seja, todos nós moldamos o futuro e somos responsáveis por aquilo que cultivamos.

Todos somos únicos

Há quem subestime seu papel no universo. Há quem pense que sua vida no planeta passará despercebida. Porém, nenhum ser vivo é tão insignificante assim. Todos somos transformadores.

Vamos supor que um homem trabalha em uma indústria. Em um determinado dia, ele precisa entregar um projeto importante. Preocupado, ele revisa suas ideias até tarde da noite. Na manhã seguinte, por ter dormido pouco, ele perde a hora e sai atrasado de casa.

Nervoso e estressado, o homem sai sem sequer tomar café. Nessa manhã caótica, ao passar pela portaria, o zelador o recebe com um sorriso. Ao perceber que o homem está carregando mais coisas que o habitual, o zelador abre a porta do prédio e ajuda a colocar as caixas dentro de um taxi.

No veículo, indo para o trabalho, o homem avisa o motorista que está atrasado. O condutor, de forma atenciosa, opta pelo caminho mais rápido. No decorrer da viagem, o chofer ainda conta causos e histórias bem humoradas e, por um instante, o homem esquece sua irritação matinal. Ele chega na empresa, olha para o relógio e percebe que deu tudo certo.

Assim que entra na indústria, a recepcionista o recebe com um bom dia acolhedor. O homem cumprimenta a copeira, toma um gole de café e vai para a sala de reuniões.

Mais calmo, ele faz a apresentação da sua ideia. Ela é aprovada e passa a ser utilizada em todos os produtos da empresa. Se não fosse o motorista do taxi, o zelador, a recepcionista e a copeira, essa ideia poderia não ter saído do papel.

Agora, vamos supor que esse homem se chama Nils Bohlin e o projeto que ele apresentou é a invenção do cinto de segurança de três pontos. Graças a essa inovação e a participação indireta de outros desconhecidos, milhões de vidas foram salvas devido ao sucesso de sua apresentação.

Toda essa história (exceto o nome do inventor do cinto de segurança) é ficção. Porém, esse enredo é a realidade de milhares de pessoas todos os dias.

Se cada um desempenhar seu papel da melhor forma possível, seremos capazes de fazer um mundo mais humano e digno para todos.



O que fazemos na vida ecoa pela eternidade

No filme “Gladiador” (2000), o General Maximus (Russell Crowe) motiva seu exército com a frase “o que fazemos na vida ecoa pela eternidade”. Embora essa frase seja de uma obra cinematográfica, ela poderia ser dita por qualquer pessoa do mundo. Essa frase simboliza de uma forma bem clara o que significa deixar um legado.

Um legado é a mudança positiva que deixamos no mundo. São

os valores e os ensinamentos que passamos para quem está a nossa volta. É a sabedoria e o conhecimento que será utilizado por todos aqueles que estão ao nosso redor ou nos sucederão.

Somos peregrinos nesse mundo, ou seja, estamos apenas de passagem. Por mais que tenhamos uma vida de décadas, nossa existência é breve demais. Porém, não é por causa disso que nossa vida deixará de ser importante.

crever em um cemitério. Mário Quintana realmente não está lá. Ele está na amizade que teve, na obra que deixou, nos conhecimentos que passou, na felicidade que construiu e nas pessoas que tocou.

Quando Quintana afirma “o diabo é deixar de viver”, ele se refere às pessoas que, em vida, desperdiçam seu tempo fazendo coisas banais, fúteis e inúteis. Pessoas que preferem prejudicar alguém ao invés de tomar uma atitude e fazer o bem.

Como você gostaria de ser lembrado pela eternidade? Você deseja que recordem de você como a pessoa que falava mal dos outros ou como alguém que, com as condições que tinha, fez seu melhor e conseguiu transformar o mundo em algo melhor?

No início desse texto há uma citação de Mário Quintana, um dos mais profundos poetas brasileiros. Curiosamente, em sua lápide, está escrito “eu não estou aqui”. Pode parecer uma brincadeira, mas é uma das coisas mais sábias que alguém poderia es-



Qual é o seu legado?

Um legado é tudo aquilo que fica para as outras pessoas. Sejam elas próximas a você, sejam as gerações futuras. Seu legado é feito através das pequenas atitudes que ajudam definir o que realmente importa. É aquilo que você realmente é e faz, e não como se define.

Para construir um legado você precisa fazer a diferença na vida das pessoas. Elas precisam se orgulhar de estar próximas a você. É um pensamento simples: não seja o melhor do mundo, mas seja sempre o melhor para o mundo.

Alguns conhecimentos orientais ensinam que seu o mundo vai até onde a sua mão alcança. Nos dias de hoje, ele pode ser um pouco maior e ir até onde sua palavra pode chegar. Por isso, pense: o que você está fa-

zendo nesse instante que está deixando os outros mais felizes? Você pode melhorar suas atitudes para impactar de forma mais positiva a comunidade em que está? Quando você não estiver mais caminhando pela Terra, o que deixará que não se decomponha e não seja objeto de disputa?

Conhecimento e afeto são as duas únicas coisas que não podem ser guardadas, senão você as perde. Portanto, não desperdice sua vida fazendo coisas que não lhe deixam orgulhoso. Viva para deixar algo de especial.

Sempre que contribuimos de forma positiva para o mundo, deixamos um pouquinho de nós. Uma doação de sangue, salva vidas. Uma palavra amiga, um abraço, uma boa ação, também. Acredite: fazer o bem é viciante! Por isso, partilhe conhecimentos, informações, boas energias e emoções.

O legado vive em quem fica

Quando uma pessoa querida nos deixa, o que fica são a saudade e as lembranças. Enquanto falarmos com orgulho de alguém que nos deixou, enquanto brindarmos para essa pessoa, enquanto abriremos um sorriso ao lembrarmos dos bons momentos ou enquanto visitarmos um local onde fomos felizes, essa pessoa permanecerá viva.

Viver é uma grande partilha. As pessoas que fazem falta foram aquelas que compartilharam seus momentos felizes, nos ensinaram coisas inesquecíveis, compartilharam afeto, amizade, competência, dedicação, sabedoria e

tudo o que nos dá alegria.

Pessoas que fazem falta, foram importantes. O verbo “importar”, significa “trazer para dentro”. Ou seja, só sentimos falta das pessoas que estão dentro de nós. A maior herança que uma vida pode deixar está guardada em nossos corações. O amor, as alegrias e os ensinamentos são eternos e passados de geração para geração.

No próximo Dia de Finados, o Cemitério Vertical de Curitiba irá lembrar do legado que as pessoas ausentes nos deixaram. Por isso, no dia 02 de novembro, honra-

geie seu ente querido lembrando das coisas boas, dos momentos que passaram juntos e de tudo o que a pessoa ausente deixou dentro de você.

Nessa data especial, reviva o amor, as alegrias e mantenha viva as memórias que realmente importam.

Junto com essa edição, você está recebendo um convite para visitar o Cemitério Vertical no Dia de Finados. Fique atento à programação e participe das atrações dessa data. E lembre-se: sempre honre o legado de quem você ama e guia seus princípios e direções.

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.



COMO LIDAR COM PESSOAS TÓXICAS

Pessoas tóxicas existem em todo lugar. São seres que parecem drenar nossa energia com seus comportamentos nocivos, atitudes que desagradam, negativismo, manipulação, vitimismo, violência psíquica, física ou emocional. Geralmente essas pessoas querem dominar a situação e são de difícil diálogo devido à sua necessidade de impor opiniões e preferências. Tais indivíduos ainda não respeitam as decisões e a liberdade dos outros.

Esse indivíduo pode ser alguém que você gosta, um velho amigo, um colega de trabalho ou um parente. Muitas vezes essas pessoas não sabem que são tóxicas e agem de forma inconsciente. Essas pessoas se encontram em conflitos internos que necessitam de ajuda. No entanto, mesmo assim, elas nos influenciam com cargas negativas, deixando de assumir responsabilidades por seus erros e sempre se considerando vítimas das situações.

DICAS DE COMO LIDAR COM PESSOAS TÓXICAS

Expresse sua opinião e crie limites

Não finja que está tudo bem. Se você estiver incomodado com as atitudes de uma pessoa, chame-a para conversar e coloque os pontos que estão gerando desconforto. Além disso, estabeleça limites do quanto essa pessoa pode interferir em sua vida.

Não discuta nem se justifique

Se alguém drena suas energias, você não é obrigado a ficar se justificando o tempo todo. Também evite brigas e discussões. Aja com firmeza e determinação

para impor sua felicidade acima daquela relação e faça tudo o que estiver ao seu alcance para que essa pessoa não interfira de forma negativa em sua vida.

Ajude quem quer ser ajudado

Quando você precisa conviver com uma pessoa tóxica, como um familiar ou colega de trabalho, tente compreender as razões por trás dessas atitudes e tente dar uma oportunidade para que a pessoa melhore. Às vezes, a pessoa está tão habituada com essa postura pessimista, egoísta e controladora que nem se dá conta do sofrimento que provoca.

Mantenha-se leve

Se uma pessoa está sugando suas energias e te deixando tenso, desvie o foco de seus pensamentos e liberte-se das energias negativas. Como disse o filósofo Jean Paul Sartre, *“Não importa o que fizeram com você. O que importa é o que você faz com aquilo que fizeram com você”*.

Portanto, cuide da sua saúde, pratique exercícios, tenha hobbies e exercite sua inteligência emocional.

Afaste-se

Estar ao lado de alguém tóxico pode drenar sua energia, sua positividade, gerar tensão ou desconforto. A toxicidade é contagiosa e pode contaminar as pessoas mais gentis e equilibradas. Se não houver diálogo ou melhora, afaste-se. Você não é obrigado a conviver com alguém que te provoca sofrimento.

Lembre-se: amor-próprio não é egoísmo

Afastar-se das pessoas pode ser algo difícil e desconfortável. Porém, você não pode abrir mão da sua saúde e felicidade em nome dessa convivência. Cuidar de si mesmo é um gesto de amor-próprio e você tem o direito de viver de forma leve e sem culpas.





Quando eu jogava Truco com meu avô, ele sempre dizia “não esqueça de marcar nossos pontos. Tão importante quanto ganhar, é marcar”. Essa lição também vale para as finanças pessoais: tão importante quanto ganhar dinheiro, é cuidar do que você conquistou.

Os brasileiros passam, em média, 8 horas por dia trabalhando e pouquíssimo tempo investindo e cuidando do que batalharam tanto para conquistar. Uma pesquisa realizada em 2017 apontou que 69% das pessoas evitam falar sobre dinheiro, 49% procuram nem pensar a respeito do assunto e 98% dos jovens têm dificuldade para lidar com suas finanças. Ou seja: é importantíssimo nos aprofundarmos nesse tema para revertermos nossa relação com o dinheiro.



VAMOS FALAR DE DINHEIRO?



SAÚDE FINANCEIRA

Da mesma forma que buscamos nossa saúde física e mental, é necessário buscar ter também uma saúde financeira. A pessoa que possui isso é aquela que tem suas finanças equilibradas, que consegue arcar com seus gastos essenciais, despesas não essenciais, está preparada para gastos não previstos e ainda consegue guardar um pouco para o futuro.

Saúde financeira não engloba apenas quanto se ganha. Ela serve para todas as pessoas e deve estar adaptada à realidade e às possibilidades de cada um. Estar saudável financeiramente permite que você tenha uma vida mais tranquila, com mais qualidade e satisfação pessoal. Esse equilíbrio também proporciona momentos de lazer, possibilidade de fazer planos e garante uma aposentadoria mais despreocupada.

COMO MANTER UMA BOA SAÚDE FINANCEIRA

O primeiro ponto é simples: saiba quanto você ganha e o quanto você gasta. Anote todos os faturamentos e todas as despesas e comece a equilibrar suas contas. Além disso, há outros hábitos que irão ajudar nessa tarefa:

- Procure ter mais de uma fonte de renda;
- Gaste menos do que ganha e pague suas contas em dia;
- Tenha uma reserva de emergência;
- Faça planos de curto, médio e longo prazo;
- Planeje sua aposentadoria;
- Reserve parte do seu dinheiro para seu lazer e aproveite-o sem culpa.

Outra dica importante é colocar seus investimentos como uma despesa fixa em sua contabilidade. Ou seja, se você irá investir 10% do que ganha, já programe isso no início do mês e não conte com esse dinheiro, salvo urgências.

Na próxima edição falaremos um pouco mais sobre a importância de ter uma reserva de emergência e como conquistá-la. Caso tenha alguma sugestão de pauta, envie uma mensagem para rodrigo@digitalrock.com.br



RINITE! O QUE É?



A rinite é uma resposta exagerada do organismo que causa inflamação das mucosas do nariz, caracterizada pela reação imunológica do corpo a partir de partículas inaladas consideradas estranhas (chamadas de alérgenos). Ela pode ser alérgica ou não. Os principais sintomas são a obstrução nasal, coriza, espirros e coceiras no nariz.

Dentre várias atribuições, o nariz é responsável pela proteção do corpo contra substâncias tóxicas e irritantes que inalamos. Há um complexo mecanismo de defesa para impedir que tais substâncias alcancem os pulmões.

Quando há alérgenos nas vias respiratórias, uma das respostas do organismo é a obstrução nasal. Ela provoca bloqueio da passagem do agente agressor, além de espirros e coriza. Em alguns casos, essa reação é exagerada e duradoura, causando a rinite alérgica.

A rinite alérgica tem características hereditárias. Mesmo que nenhum dos pais apresente o distúrbio, ele pode se manifestar nos filhos. Ela também não se faz presente desde o nascimento, ou seja, é possível que a pessoa se torne sensível a alguma substância que era antes tolerada.

Os gatilhos das crises de rinite podem ser vários. Os mais comuns são ácaros existentes na poeira, pelos de animais, fungos, descamação

da pele, mofo, perfume, medicamentos, bactérias, vírus, mudanças bruscas de temperatura e pólen.

Quanto maior a exposição aos alérgenos, maior será a quantidade de anticorpos e mais intensos os sintomas da rinite. Os mais comuns, são:

- **Coriza;**
- **Espirros constantes;**
- **Obstrução nasal;**
- **Coceira no nariz, garganta, céu-da-boca e nos olhos.**

Devido ao pólen, a rinite alérgica se torna mais comum na primavera. Ela também pode estar associada a outras comorbidades, tais como asma, otites, sinusites e ronco. Para saber se você sofre de rinite alérgica, é necessário um diagnóstico médico, exames de imagem como endoscopia rinossinusal, raios-x e tomografia.

Não existe cura para a doença. Porém é possível tomar alguns cuidados para evitar as crises.



Dicas para evitar a rinite

O principal agente causador das alergias respiratórias são os ácaros. Esses aracnídeos se alimentam de resíduos da descamação da pele e proliferam na poeira, especialmente em lençóis, travesseiros, tapetes, carpetes, cortinas e bichos de pelúcia. Para evitar esses bichos, o ideal é manter os ambientes bem ventilados, secos e limpos. Vale a pena limpar

os locais com vinagre e álcool, pois esses produtos são capazes de matar os ácaros.

Também evite usar vassouras ou espanadores. Dê preferência para aspiradores e use pano úmido para remover o pó. Quando for limpar armários, utilize máscaras. É importante lavar as roupas de cama pelo menos uma vez por semana, tomar bastante água e adotar um estilo de vida saudável.

Finados 2022

O legado vive em quem fica.



No próximo dia 02, esperamos você e a sua família para prestarmos as mais lindas e memoráveis homenagens aos seus.

Além das celebrações já aguardadas, teremos também algumas surpresas!

Confira a programação completa com mais detalhes nas redes sociais:

 /cemivertical  /cemiteriovertical

Lembre-se de manter seu cadastro atualizado para receber as informações no seu e-mail.
Se preferir, você pode solicitar a programação via WhatsApp: 41 99199-9535



**VCIMITÉRIO
VERTICAL**
de Curitiba