

JANEIRO / FEVEREIRO / MARÇO / ANO 10 / NÚMERO 38



VERTICAL

COMO TURBINAR SUA MEMÓRIA

SAÚDE

Alimentação saudável

PET

Brincadeiras para cães

CURIOSIDADES

Hollywood

O início de ano é um momento especial para reflexão e renovação. É uma oportunidade para deixar para trás as coisas negativas do ano anterior e abraçar as novas possibilidades. É a chance de recomeçar e buscar um futuro melhor.

A cada volta que a Terra dá ao redor do sol, temos a esperança de dias melhores. Isso engloba nossa saúde, condições financeiras, estilo de vida mais saudável ou, simplesmente, uma sensação de felicidade e satisfação. Essa esperança é o que nos mantém motivados e nos faz acreditar que podemos alcançar nossos sonhos e objetivos.

Vamos traçar uma meta para esse ano? Sejamos mais otimistas. Sim: a vida é complicada. Porém, ela tem tudo para ser boa! Quem enxerga a vida com mais otimismo consegue enfrentar as dificuldades, problemas e obstáculos de forma mais construtiva e produtiva.

Nessa primeira edição da Revista Vertical de 2023, convido você, estimado leitor, a recomeçar. Trace metas de onde quer chegar, elabore um plano de ação e esteja focado em trazer coisas melhores para sua vida. Seja realista em tudo o que pode ser feito. Não tenha pressa, mas não perca tempo. Desafie-se, sorria e lembre-se que as coisas não vem da noite pro dia. Tudo o que conseguimos vem depois de muito esforço e persistência.

Tenha gratidão por tudo que já foi conquistado e dê atenção às coisas positivas que você possui. Não importa onde você esteja ou qual é sua condição atual: agradeça as bênçãos que você recebeu em sua vida e mantenha sempre viva a esperança de dias melhores.

O objetivo da Revista Vertical, além de deixar você informado a respeito das novidades do seu plano, é fazer com que sua vida fique mais leve, divertida e positiva. Acredite: todos somos capazes de fazer coisas incríveis e todos temos a chance de ter uma vida mais alegre e cheia de realizações!

Um abraço e até a próxima edição,

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



CAPA

08

COMO TURBINAR SUA MEMÓRIA

- 03 VIDA GOURMET**
Peixe com molho de camarão e queijo
- 04 FAVORITOS**
Confira nossas indicações de filmes, músicas e séries
- 05 CADERNO PET**
Brincadeiras para entreter seu cachorro
- 06 CURIOSIDADES**
Curiosidades sobre Hollywood
- 13 DESENVOLVIMENTO PESSOAL**
Como usar a raiva a seu favor
- 12 VERTICAL**
Amparar e acolher é a nossa motivação
- 14 FINANÇAS**
O que é uma reserva de emergência
- 15 SAÚDE**
Alimentação saudável

© rotonara por Pixabay

A Revista Vertical é uma produção da Universal Empreendimentos Ltda, empresa que administra o Cemitério Vertical de Curitiba. **Tiragem:** 62.000 | **Distribuição Gratuita** | **Periodicidade:** Trimestral | **Diretor Presidente:** Newton Cabral Fernandes | **Projeto Gráfico, Diagramação, Textos e Revisão:** Digital Rock - www.digitalrock.com.br
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**



PEIXE COM MOLHO DE CAMARÃO E QUEIJO

Essa receita é ideal para aquele almoço de domingo com a família! Além de ser fácil de fazer, esse prato fica simplesmente incrível!



INGREDIENTES

- 4 filés de peixe branco (tilápia, por exemplo);
- Sal e pimenta a gosto;
- 1 xícara de farinha de rosca;
- 2 ovos;
- 1 xícara de leite;
- 1 colher de sopa de azeite;
- 1 cebola picada;
- 3 dentes de alho picados;
- 1 xícara de camarões cozidos e descascados;
- 1 xícara de creme de leite;
- ½ xícara de queijo ralado (mussarela, parmesão, queijo prato, etc.)



COMO PREPARAR

Tempere os filés de peixe com sal e pimenta.

Em uma tigela, misture a farinha de rosca, os ovos e o leite. Mergulhe cada filé de peixe na mistura.

Em uma frigideira grande, aqueça o azeite em fogo médio. Frite os filés de peixe até que estejam dourados dos dois lados (cerca de 3-4 minutos de cada lado). Reserve.

Na mesma frigideira, adicione a cebola e o alho e refogue por 2-3 minutos. Adicione os camarões e refogue por mais 1 minuto.

Adicione o creme de leite e misture bem. Tempere com sal e pimenta a gosto.

Disponha os filés de peixe em um refratário e despeje o molho de camarão por cima. Polvilhe com o queijo ralado.

Leve ao forno preaquecido a 200°C por 10-15 minutos, ou até que o queijo esteja derretido e crocante.

Sirva e aproveite!

FAVORITOS

NOSSAS INDICAÇÕES DE FILMES, MÚSICA E SÉRIES

FILME

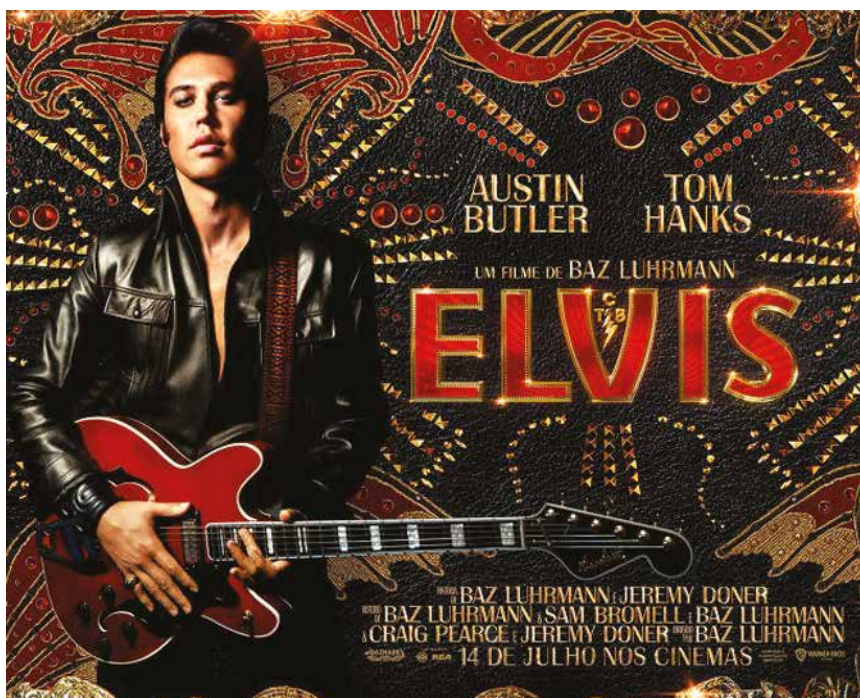
ELVIS

2022

Cinema é espetáculo. Para o diretor Baz Luhrmann, isso nunca foi um segredo. O cineasta usou e abusou do burlesco e do fantasioso em filmes como “Moulin Rouge” (2001) e “O Grande Gatsby” (2013).

Esse cinema, cheio de pompa, brilho e exagero deixa o filme Elvis (2022) do tamanho do Rei do Rock. A trama é contada através do relacionamento de Elvis Presley (Austin Butler) e seu empresário, o Coronel Tom Parker (Tom Hanks). O filme foge do comum quando é narrado pelo vilão da história: Parker, um empresário odioso e enganador. O Coronel sugou de Elvis tudo o que podia.

Através da narração do filme, ele justifica suas artimanhas e trapaças, tentando humanizar suas decisões e seu caráter predatório. Tudo isso embalado com a música de um dos maiores astros da história.



MÚSICA

DEMÔNIOS DA GAROA

O SAMBA CONTINUA

2014

Criado na década de 1940, o Demônios da Garoa é uma das principais bandas do samba do país. Em 1949, o grupo conheceu o compositor Adoniran Barbosa. Com essa parceria nasceram os grandes sucessos do conjunto e o reconhecimento nacional. Com letras divertidas e engraçadas, o bom humor tornou-se marca registrada da banda.

O disco Demônios da Garoa: O Samba Continua reúne as regravações dos maiores sucessos do grupo, como *Trem das Onze*, *Iracema*, *Saudosa Maloca*, *Samba do Arnesto*, *No Morro da Casa Verde* além das inéditas *Copo D'Auga* de Arnaldo Rosa e *Vai no Bexiga Pra Ver*, de Geraldo Filme.



SÉRIE

THE OFFER

DISPONÍVEL NO PARAMOUNT+

2022

O *Poderoso Chefão* (1972), dirigido por Francis Ford Coppola, é considerado um dos maiores filmes de todos os tempos. A obra teve dez indicações ao Oscar, vencendo nas categorias Melhor Filme, Melhor Roteiro Adaptado e Melhor Ator.

O que pouca gente sabe é que a produção de *O Poderoso Chefão* foi extremamente problemática. Houveram conflitos na escolha dos atores, crise financeira no estúdio e problemas com a máfia italiana de Nova Iorque. *The Offer* é uma minissérie ficcional baseada nas experiências reais e nunca reveladas de Albert S. Ruddy (Miles Teller), o produtor do filme. Quem é fã da franquia dirigida pelo Coppola ou quem deseja saber um pouco mais sobre os desafios e problemas para produzir um filme vai adorar cada episódio de *The Offer*.

BRINCADEIRAS PARA ENTRETER SEU CACHORRO

Ter um cachorro como animal de estimação é uma experiência maravilhosa e gratificante. Os peludos são leais, amorosos e trazem muita alegria para seus donos. Se você tem um fiel companheiro de quatro patas e sofre ao deixá-lo sozinho, aprenda algumas brincadeiras.

Para fazer com que seu pet esteja sempre feliz, disposto e não destrua a casa, vamos te ensinar algumas brincadeiras para que seu cachorro possa se entreter na sua ausência.

Contudo, lembre-se: ter um animal de estimação é uma responsabilidade séria que exige dedicação e compromisso. Portanto, tenha em mente que essas brincadeiras não substituem os passeios, treinamentos e carinhos que você já oferece para seu pet.

Esconde-esconde: quando for sair de casa, esconda os brinquedos favoritos do seu cão. Pode ser embaixo da mesa, embaixo de um tapete, ao lado do sofá ou onde sua imaginação mandar. Lembre-se que a ideia não é deixar o objeto inalcançável e sim fazer com que seu cachorro possa se divertir procurando

o brinquedo.

Busca de comida: é a mesma ideia de esconder o brinquedo. Porém, aqui, as coisas podem ser um pouco mais desafiadoras. Esconda os petiscos embaixo das almofadas em cantos da casa e atrás de outros objetos. Quando você sair de casa, seu cachorro sentirá o cheiro do petisco e se divertirá procurando.

Garrafa de petiscos: pegue uma garrafa PET e faça vários furos. Os buracos devem ser grandes o suficiente para passar um grão de ração. Quando for sair de casa, coloque um pouco de ração dentro da garrafa e deixe seu cão se divertindo tentando retirar a comida.

Jogo de obstáculos: em um canto de sua casa, coloque alguns petiscos. Porém, crie obstáculos para dificultar o acesso do seu pet até o local. Podem ser

rampas, túneis feitos com lençóis ou barreiras feitas com fita crepe. Na sua ausência ele irá enfrentar os desafios para chegar até o petisco.

Invista em brinquedos mordedores: cães, principalmente filhotes, tem a necessidade de morder coisas para aliviar o estresse e limpar seus dentes. Por isso, se você for sair de casa, deixe seu cachorro próximo a brinquedos que ele possa morder. Tome cuidado com esses objetos: a ideia é entreter seu cão e não te gerar preocupação. Sempre verifique se o objeto não pode quebrar em pedaços pequenos, soltar lascas ou fazer com que qualquer pedaço seja ingerido e lhe cause transtornos.

Tenha mais um cachorro: se você pegou um cachorro para te fazer companhia, que tal pegar outro cão para fazer companhia para seu pet? Se você fica muito tempo fora de casa, ter mais de um animal pode ser interessante pois eles poderão brincar e se divertir na sua ausência.

Se você passa muito tempo fora de casa, cogite levar seu cachorro para uma “creche” de cães: caso seu cachorro tenha muita energia e você fique mais de 8h fora de casa, uma ideia é levar seu cachorro para um hotel ou creche para pets. Nesses locais há monitores especializados que irão brincar com seu animalzinho. Quando você for buscá-lo ele estará feliz, cansado e muito mais calmo.



CURIOSIDADES SOBRE O CINEMA

O cinema é uma combinação de experiências marcantes e especiais. Ele é capaz de nos fazer conhecer pessoas, nos levar para outras épocas, vivenciar outras realidades e nos despertar as mais diversas emoções. Confira algumas curiosidades desse universo incrível.

A PALAVRA "MÁFIA" OU "COSA NOSTRA" NÃO É DITA EM O PODEROSO CHEFÃO

O Poderoso Chefão é um dos filmes mais icônicos do cinema. Porém, a produção foi conturbada e um dos problemas foi a Máfia Italiana. Temendo serem estereotipados como bandidos, os clãs de Nova Iorque ficaram contra a produção do filme. Para conseguir a aprovação pela organização criminosa, a produção tirou as palavras "Máfia" e "Cosa Nostra" do roteiro. Além disso, foram contratados membros da organização como figurantes e consultores do projeto.

BRUCE LEE ERA QUASE SOBRE-HUMANO

Bruce Lee levava seus treinamentos tão a sério e tinha uma condição física tão boa que seus movimentos eram mais rápidos que a capacidade das câmeras da época. Os antigos equipamentos filmavam apenas um borrão no ar. Em várias cenas, ele diminuiu a velocidade de seus golpes propositalmente para que isso pudesse ser gravado.

ALBERT EINSTEIN INFLUENCIOU A APARÊNCIA DO MESTRE YODA EM STAR WARS

Na saga Star Wars, o Mestre Yoda é um ser pequeno, de orelhas pontudas que carrega uma grande sabedoria. Nos esboços

iniciais do projeto ele seria alto e magro. O processo criativo mudou quando um artista de efeitos especiais viu uma foto de Albert Einstein em seu estúdio. A partir daí ele começou a alterar o personagem para ter os olhos, rugas e cabelos iguais ao famoso astrofísico.

SYLVESTER STALLONE JÁ VENDEU SEU CACHORRO PARA SOBREVIVER

Antes da fama, Sylvester Stallone passou por dificuldades financeiras. Nessa época, uma de suas alegrias era seu cachorro Butkus, da raça Bullmastiff. Em um período delicado, por não ter condições de alimentar seu animal e para comprar comida, Stallone vendeu Butkus por U\$ 40. Duas semanas depois, ele escreveu o roteiro de Rocky: Um Lutador (1976). O roteiro foi vendido por U\$ 35 mil. Assim que conseguiu o dinheiro, o ator procurou seu cão. O novo tutor pediu U\$ 15mil e um papel no filme para devolver o cachorro. Segundo Stallone, “valeu cada centavo”. Butkus chegou a aparecer nos dois primeiros filmes da série Rocky.

A TATUAGEM DO SENHOR DOS ANÉIS

No primeiro filme da trilogia “O Senhor dos Anéis” é criada a Sociedade do Anel. São 9 personagens que tem a responsabilidade de destruir o anel de Sauron. Fazem parte do grupo o elfo Legolas (Orlando Bloom); os homens Aragorn (Viggo Mortensen) e Boromir (Sean Bean); o mago Gandalf (Ian McKellen); os hobbits Frodo (Elijah Wood), Sam (Sean Astin), Pippin (Billy Boyd), Merry (Dominic Monaghan) e o anão Gimli (John Rhys-Davies). Todos os atores que fizeram parte da sociedade do anel possuem uma tatuagem com o número nove, escrito em élfico. O único que não fez a tatuagem foi John Rhys-Davies. Seu dublê fez a tatuagem em seu lugar.

UM CACHORRO, DUAS INSPIRAÇÕES

O nome verdadeiro do personagem Indiana Jones (Harrison Ford) é Henry Jones Jr.. Ele utiliza o pseudônimo de “Indiana” por causa

de um cachorro que ele possuía. Esse cachorro realmente existiu: ele era um cão da raça Malamute do Alasca e pertencia a George Lucas. Indiana (o cachorro, não o arqueólogo) também inspirou outro personagem: o wookiee Chewbacca da saga Star Wars.

O QUE É O CÓDIGO DE MATRIX

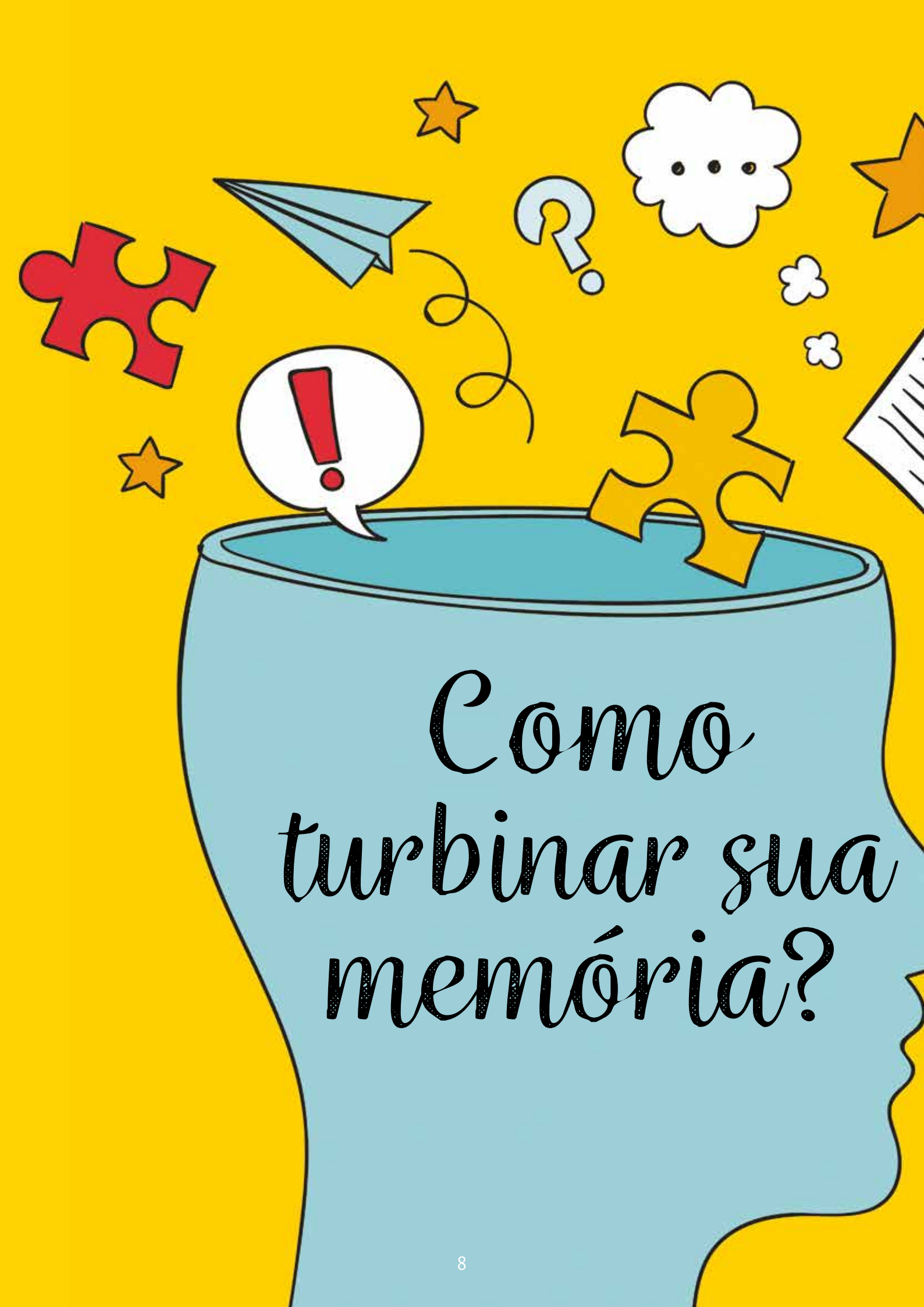
No início do filme Matrix (1999) aparecem códigos verdes caindo da tela. Esses códigos são caracteres japoneses. A “tradução” desses caracteres são receitas de sushi. A inspiração veio do designer Simon Whiteley. Ele tirou os códigos de livros de culinária de sua mulher.

NICOLAS CAGE: UMA DAS FIGURAS MAIS EXCÊNTRICAS DO CINEMA

Nicolas Cage é conhecido por atuações exageradas e personagens caricatos. Ele também tem uma vida pessoal conturbada, marcada por momentos pouco convencionais. Nicolas é sobrinho de Francis Ford Coppola, diretor de O Poderoso Chefão. Para evitar que as portas se abrissem apenas pelo seu sobrenome, no início da carreira, ele adotou o sobrenome “Cage”, em homenagem ao personagem “Luke Cage”, da Marvel.

A paixão por histórias em quadrinhos não para só por aí: Nicolas Cage comprou o primeiro exemplar original de Superman por U\$135 mil e um de seus filhos se chama Kal-El, nome do Super-Homem antes de chegar à Terra.

Além disso, casou com Lisa Presley (filha de Elvis) depois de apenas 10 dias de relacionamento (o casamento durou 4 meses). Nicolas Cage também travou uma batalha peculiar com Leonardo Di Caprio: eles batalharam lance a lance em um leilão para comprar um crânio de Tiranossauro com mais de 67 milhões de anos. Contudo, a alegria do excêntrico colecionador durou pouco: o governo da Mongólia o notificou, falando que o fóssil era fruto de um roubo. Cage decidiu abrir mão do item, que voltou para seu país de origem.



Como turbinar sua memória?



Como turbinar sua memória?

Reunião às 14h, finalizar um relatório, responder um e-mail importante, marcar uma consulta médica, parabenizar seu amigo que está de aniversário, passar no mercado para comprar uma lâmpada. Em um dia normal, a quantidade de coisas que precisamos lembrar parece interminável.

Nossa memória só funciona porque, ao longo de milhões de anos, o cérebro aprendeu o que vale a pena lembrar e o que é melhor esquecer. O problema é que várias vezes nossa mente nos prega peças embaraçosas. A boa notícia é que dá para treinar sua mente para evitar alguns desses problemas.



Nosso cérebro é preguiçoso

O cérebro gasta muita energia. Em uma alimentação de 2000 calorias, só o cérebro deve utilizar 25%, ou seja, 500 calorias. Ele também utiliza de 20% a 50% de todo oxigênio de nosso corpo. Justamente, por essa razão, todas as escolhas que o cérebro induz são orientadas a poupar energia.

Essa conservação energética foi essencial para a sobrevivência e evolução da espécie humana. Um chipanzé, por exemplo, passa cerca de 8h30min do seu dia comendo para manter seus neurônios ativos. Nós, cozinhamos.

O preparo de alimento, do jeito que fazemos, nada mais é que pré-digerir a comida, tornando-a mais fácil de mastigar e facilitando o processo de digestão. Isso é uma das razões pelas quais evoluímos mais rapidamente que os outros animais.

Nosso cérebro busca, o tempo todo, encontrar caminhos para poupar energia e não se sobrecarregar. De forma inconsciente, ele também evitará correr riscos de qualquer nature-

za. Vamos imaginar isso em situações cotidianas: todos os dias você sai do trabalho e dirige para sua casa. Geralmente o caminho que você percorre é o mesmo, certo? Isso ocorre por que seu cérebro já se habituou com esse trajeto. Ele entende que esse caminho é seguro e que você não precisará se esforçar para ler nomes de ruas ou lembrar como chegar em casa a partir de lugares pouco conhecidos.

Outra forma de entender essa “preguiça cerebral” é através do uso de máquinas de calcular. Às vezes nos deparamos com contas simples de serem feitas mas, por medo de errar, fazemos na calculadora. Isso não é sinal de ignorância. É apenas seu cérebro te orientando a seguir o caminho mais fácil, rápido e seguro, sem que ele precise “se exercitar”.

Em muitas das situações de nossa rotina nosso cérebro cria conexões neurais para fazer com que essas atividades repetitivas gastem menos energia. Foi assim que evoluímos, é assim que vivemos.





O cérebro e a memória

Da mesma forma que seu cérebro entra no “piloto automático” para resolver muitas situações cotidianas, ele também pode ser estimulado para criar novas conexões e novos caminhos. Tudo isso está diretamente ligado à sua memória e a capacidade de aprender coisas novas.

e recuperação. A codificação é o processo pelo qual o cérebro transforma informações sensoriais em uma forma que possa ser armazenada. Já o armazenamento é o processo pelo qual as informações são mantidas no cérebro. Por fim, a recuperação é o processo em que as informações são acessadas e trazidas de volta à consciência.

Existem dois tipos de memória: a memória de curto prazo e a de longo prazo. A memória de curto prazo retém algumas informações por um período limitado, já que não devemos utilizá-la posteriormente. Pode ser por alguns minutos ou segundos, então a informação é descartada.

Já a memória de longo prazo pode durar anos ou a vida inteira. Essa memória pode ser dividida em duas categorias: a memória declarativa, que é a capacidade de lembrar de fatos e eventos; e a memória procedimental, que é a capacidade de lembrar como fazer algo.

A memória possui uma função importante no cérebro e em nossas vidas. Ela desempenha um papel fundamental em nossa capacidade de aprender, resolver problemas e tomar decisões. Com o passar dos anos, a memória pode enfraquecer e pode ser difícil de lembrar coisas com a mesma facilidade de antes. Contudo, existem algumas coisas que podemos fazer para melhorar a memória e mantê-la mais afiada.

A memória é um processo cognitivo que nos permite reter, armazenar e recuperar informações e experiências do passado. Ela é a capacidade do cérebro de lembrar e usar as coisas que vivenciamos para realizar nossas atividades diárias.

Existem três processos principais envolvidos na memória: codificação, armazenamento



Formas de melhorar sua memória

Da mesma forma que o cérebro entra em um “piloto automático” para fazer certas atividades, ele também pode ser estimulado para criar novas conexões. Existem diversas maneiras de fazer com que sua memória se mantenha afiada, mesmo com o passar da idade. Para isso é preciso tomar uma série de cuidados com a saúde. Confira alguns deles:

1. Pratique exercícios: uma das formas mais eficazes de melhorar a memória é praticando exercícios físicos. A prática de atividades físicas moderadas aumenta a circulação sanguínea e ajuda a produzir novos neurônios. Além disso, libera hormônios que ajudam a preservar a memória.

2. Cuide da alimentação: alimentos como frutas, verduras, peixes e

nozes são ricos em nutrientes como ômega-3, antioxidantes e vitaminas que ajudam a preservar a memória. Além disso, é importante limitar o consumo de açúcar e gordura saturada, pois esses alimentos podem danificar as células cerebrais.

3. Medite: a meditação e respiração profunda podem melhorar a memória, reduzir o estresse e a distração.

4. Socialize: quando você se encontra com amigos e familiares seu cérebro se sente mais estimulado.

5. Coma pratos diferentes: cada vez que você passa por uma nova experiência sua mente trabalha de alguma maneira. Ao experimentar comidas diferentes e tentar identificar os ingredientes, você estará trabalhando com sua memória.



Criando novos caminhos

Além dos cuidados básicos com a saúde, há outras maneiras de estimular seu cérebro. Esses são exercícios feitos diretamente para aumentar a plasticidade cerebral, criar novos neurônios e fazer com que você tenha uma memória melhor!

1. Leia: a leitura é um exercício para o cérebro. A prática envolve a imaginação, mentalização, aprendizado e associação de conteúdos. A leitura ainda pode ajudar a reduzir o estresse.

2. Faça palavras cruzadas: esses exercícios podem rejuvenescer o cérebro em até 14 anos. Essa técnica também é recomendada por médicos para tratar perda de memória e muito usada em cursinhos pré-vestibular para ajudar os alunos a manter o foco.

3. Faça atividades que precisam de concentração e memorização: o teatro, por exemplo, trabalha não apenas com a memorização de textos mas também com o desenvolvimento corporal.

4. Use a mão não dominante: se você for destro, por exemplo, utilize sua mão esquerda para fazer

algumas atividades simples, como escovar os dentes, usar o mouse ou pentear os cabelos.

5. Tome banho de olhos fechados: tomar banho é algo que você faz todos os dias, certo? Seu cérebro já sabe o local em que está o shampoo, sabonete e condicionador. Quando você fecha os olhos ao tomar banho, você estimula sua memória e lembra detalhes de onde as coisas estão.

6. Aprenda coisas novas: que tal se arriscar a tocar um instrumento musical ou a aprender um novo idioma? Isso irá ajudar a manter sua mente ativa e sua memória afiada.

7. Associe suas memórias com objetos: quem nunca passou pela situação de ter se apresentado para uma pessoa e, segundos depois, esquecer o nome dela. Para evitar esse tipo de embaraço, a dica é as-

sociar o nome próprio a algum objeto. Por exemplo, se você acabou de conhecer o Rodrigo e ele está ao lado de uma janela, pense nele como o “Rodrigo da Janela”. Parece estúpido, mas funciona. Isso vale para nomes, documentos, empresas, marcas, etc.. E quanto mais absurda for a associação, mais fácil de lembrar.

8. Não memorize apenas por repetição: ao fazer uma apresentação, você pode ter estudado para decorar um texto. No entanto, basta uma pequena mudança de roteiro para te deixar completamente perdido. Por isso, ao invés de pensar em frases e decorar textos, entenda todo conceito que está ao redor.

9. Rabisque: rabiscar enquanto recebemos informações visuais (como em aulas ou palestras, por exemplo), aumenta nossa capacidade de memória.

Lembre-se: as dicas que passamos aqui servem para você estimular sua mente em casa. Se você acha que há algo errado com sua memória, consulte um médico para que ele possa avaliar sua condição atual de saúde.



“Quando a gente perde uma pessoa querida ficamos sem chão, mas graças ao Vertical tive muita ajuda”

João Valmir Ongaro

AMPARAR E ACOLHER É NOSSA MOTIVAÇÃO

Dignidade, acolhimento e respeito. Esses sempre foram os princípios do Cemitério Vertical de Curitiba. Quando perdemos um ente querido, além da dor que temos que suportar, é necessário realizar uma série de procedimentos burocráticos, muitas vezes, dolorosos.

Soraia de Mello Oliveira de Oliveira precisou utilizar os serviços do Cemitério Vertical quando seu marido faleceu. “Em um momento desses é difícil tomar tantas decisões e lidar com a parte burocrática. Quando eu precisei, o Vertical esteve presente,



Soraia

me dando todo apoio necessário. As pessoas que trabalham no Cemitério me tranquilizaram e fizeram com que eu não me preocupasse com os detalhes. Eles organizaram tudo. Eu apenas fui seguindo as instruções, pois estava em estado de choque. Do pessoal da limpeza até as assistentes sociais, todos foram muito corteses e solícitos. É uma equipe espetacular”.

Soraia ainda diz o motivo que confiou no Cemitério Vertical de Curitiba: “A estrutura do Vertical é muito bonita e arquitetura traz harmonia. O local me

trouxe tranquilidade e segurança. É um espaço adequado e belo para algum familiar me visitar no futuro. Eu optei pelo plano pois, quando acontecer alguma coisa, quero que todos vivam o luto e não se preocupem com outras coisas”.

O Sr. João Valmir Ongaro perdeu a esposa em 2022. Ele é cliente do Cemitério Vertical há muitos anos. “Esse plano foi a melhor coisa que eu fiz. O Vertical deu todo apoio necessário para mim e para minha filha. Eu esperava uma coisa, mas o atendimento [do Vertical] foi muito melhor que eu esperava”. João, que faz parte do Grupo de Apoio ao Enlutado, fala mais sobre esse serviço do Vertical: “o acompanhamento psicológico que a empresa oferece para seus clientes é incrível. Quando a gente perde uma pessoa querida ficamos sem chão, mas graças ao Vertical tive muita ajuda nos primeiros momentos”.

Kelly Dantas de Oliveira também precisou utilizar o plano do Vertical quando seu pai faleceu. “Meu pai já tinha um plano funeral mas eu acabei fazendo outro no Vertical. Eu gostaria que ele descansasse em um lugar melhor. No velório, quando outros amigos e familiares vieram aqui, eles ficaram impressionados com o

Cemitério. Não faltou nada e fomos acolhidos da maneira mais especial possível. Todos os funcionários com quem eu tive contato compartilharam minha dor e me deram todo suporte necessário. Ninguém conhecia meu pai. Ele era importante pra mim. Mas eu recebi tanto carinho que parecia que todos os funcionários conheciam ele”.

Kelly ainda complementa: “Eu sempre olho para o que tem preço e o que tem valor. O tratamento que foi dado aqui eu jamais vou esquecer. Foi algo muito valioso. Apesar da dor que eu estava sentindo, aquele dia eu estava em paz”.

Você tem alguma sugestão ou gostaria de compartilhar sobre sua experiência com o Cemitério Vertical? Envie um email para rodrigo@digitalrock.com.br. Sua colaboração sempre será bem vinda!



Kelly

COMO USAR A RAIVA A SEU FAVOR



A raiva é uma das emoções mais básicas do ser humano. Ela é uma reação fisiológica que ocorre como resposta do cérebro quando ele percebe que estamos diante de algo perigoso ou prejudicial. A raiva está dentro do sistema de luta e fuga, que envolve também o sentimento de medo.

Quando sentimos raiva o cérebro dispara para o organismo hormônios que instruem o sistema nervoso a se preparar para tomar medidas de proteção: a respiração fica mais curta, o músculos recebem mais sangue, a frequência cardíaca aumenta e a visão periférica diminui. Isso nos leva a reações impulsivas, como gritar, xingar ou tomar atitudes erradas.

A raiva, quando bem empregada, pode ser um estímulo para mudanças significativas na sua vida. Para conseguir resultados, é necessário exercícios de autoconhecimento, autocontrole, inteligência emocional e resiliência. Veja como a raiva pode ser usada a seu favor:

01. Ajuda a lidar com sentimentos negativos:

quando você está com raiva e não nega essa emoção, será capaz de praticar o autocontrole. Assim que conseguir, essa prática irá te ajudar a se livrar de forma mais rápida de outros sentimentos ruins. Uma dica para trabalhar essa sensação é escrever sobre o que te deixou com raiva e quais seriam suas decisões para resolver a situação da melhor forma possível.

02. A raiva estimula a ação:

esse sentimento aciona a dopamina, um neurotransmissor importante para nos fazer agir e não desabar. Nesse aspecto a raiva nos ajuda a não nos curvamos diante dos problemas.

03. A raiva nos encoraja a sair da zona de conforto:

quando alguém duvida da nossa capacidade ou quando encerramos um relacionamento, a raiva serve para que possamos olhar para nossas atitudes e nos desafiar a mudar.

04. Ela pode te inspirar:

you can use anger to express yourself. Anger is a positive energy when used to create art, painting, music, poetry or as a motor to solve a problem that needs inspiration.

05. A raiva pode te ajudar a resolver problemas:

if you get irritated easily with a friend, colleague or companion use this emotion to expose a situation. Have a discussion

that seeks peace and positive results. If you can avoid the mouth, anger can be used for personal and your improvement.

06. Faça exercícios:

when we are angry our muscles receive more blood, right? Enjoy this sensation and move! The body will liberate endorphins and transform this sensation into a source of well-being.

07. Perdoe:

when we are angry it is difficult to think clearly. From this point, practice compassion and self-compassion. Get rid of the grudge and the resentment, talk and move forward.

Saber lidar com a raiva é uma forma de preservar a saúde e os relacionamentos. Se você tem ataques frequentes de raiva, cogite procurar um psicólogo ou terapeuta.



O QUE É UMA RESERVA DE EMERGÊNCIA

Ter uma reserva de emergência é importante para sua estabilidade financeira e seu bem-estar emocional. A reserva de emergência deve ser seu primeiro investimento.

Se o seu carro quebrar, se o cano da sua casa estourar, se você perder o emprego, se alguém da sua família precisar de remédios ou tratamentos médicos é bom estar tranquilo financeiramente. Esse valor, guardado para imprevistos, é chamado de reserva de emergência.

A reserva de emergência deve ser um investimento com rendimento constante, acima da inflação e de baixa volatilidade. Esse investimento também precisa ter liquidez, ou seja, precisa ser resgatado de forma imediata caso seja necessário.

A ideia é que esse investimento tenha condições de bancar suas despesas mensais fixas por um determinado período de tempo caso exista uma queda repentina na sua renda ou algum custo elevado inesperado.

Conquistar esse investimento é ter a tranquilidade de não precisar pegar empréstimos em bancos ou se afundar no uso de cartão de crédito.

QUAL O VALOR DA MINHA RESERVA DE EMERGÊNCIA?

Na edição anterior da Revista Vertical, falamos que você precisa ter um controle dos seus gastos. Quando você planilhar onde está indo seu dinheiro, irá descobrir seu custo de vida e quanto você gasta em cada área: de moradia à lazer; de alimentação à escola. Assim que você descobrir esse valor, comece a investir e guarde o que conseguir.

O valor ideal da reserva de emergência é de seis vezes o total de suas despesas fixas mensais. Por exemplo, vamos considerar que você ganha R\$ 7 mil por mês, porém seu custo fixo de vida é de R\$ 3 mil. Sua reserva de emergência deverá ser de R\$ 18 mil (6 x R\$ 3.000). Essa regra vale para profissionais CLT.

No caso de profissionais autônomos e empresários, a recomendação é que você tenha pelo menos 12 meses guardados do seu custo fixo essencial.

COMO CRIAR UMA RESERVA DE EMERGÊNCIA

O primeiro passo para conseguir ter uma reserva de emergência é reavaliar sua vida financeira, revisar gastos, organizar seu orçamento e começar realmente a poupar. Não espere “sobrar dinheiro” para economizar.

Devido à necessidade de liquidez imediata, sua reserva de emergência deve estar aplicada em CDBs de bancos que rendam pelo menos 100% do CDI.

Se aconteceu alguma coisa e você precisou mexer no seu “dinheiro imexível”, não se desespere. A sensação de alívio deve ser maior que a sensação de culpa, afinal a economia foi feita para isso. Em caso de imprevisto, trate como prioridade “cobrir” o valor retirado da sua reserva para manter sua saúde financeira e emocional.



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Você já deve ter ouvido por aí que “você é aquilo que come”. Isso é um fato: a alimentação saudável é fundamental para o nosso bem-estar físico e mental.

Ter uma alimentação saudável melhora o sistema imunológico, prevenindo doenças e infecções; ajuda a controlar o peso; previne doenças como diabetes, doenças cardíacas e câncer; melhora a saúde mental, o humor e reduz o estresse.

Uma alimentação saudável deve ser feita com frutas, legumes, grãos, laticínios e alimentos protéicos. É necessário também limitar os açúcares, gordura saturada e sódio. Para que você se alimente melhor, selecionamos algumas dicas fáceis de entender e seguir.

Porém, lembre-se: as dicas selecionadas são genéricas e não levam em consideração nenhuma condição especial. Para fazer uma dieta personalizada, consulte um profissional de nutrição.

1. Monte metade do seu prato com verduras e legumes: esses alimentos são cheios de nutrientes que sustentam a boa saúde. Escolha vegetais vermelhos, alaranjados e verde escuros, como tomates, batata-doce e brócolis.

2. Opte por grãos integrais: pães e biscoitos 100% integrais fornecem mais nutrientes que os grãos refinados.

3. Laticínios são importantes: na hora dos lanches, tome leite com baixo teor de gordura. Você pode também tomar iogurtes ou leite de soja.

4. Opte por proteína magra: para ter uma alimentação mais saudável, opte por carne de frango, ovos, nozes ou feijão. Peixes e frutos do mar, duas vezes por semana, também são excelentes. Opte pelos cortes mais magros da carne bovina para seu dia-a-dia.

5. Limite o consumo de gordura saturada: queijos amarelos, carnes gordas e embutidos são perigosos para a saúde se consumidos de forma exagerada. Por isso, evite!

6. Beba água: seu organismo é composto por 75% de água. Ela precisa constantemente se renovar, por isso ingira líquidos no decorrer do dia. Pode ser água com ou sem gás. O ideal é 30ml de água por cada quilo na balança.

7. Coma ao longo do dia: faça lanches ao longo do dia, comendo frutas ou snacks saudáveis. Isso irá ajudar a acelerar seu metabolismo e manter sua saúde. A frequência recomendada pelos nutricionistas é de 3 em 3 horas.

8. Não vilanize ou superestime alimentos: refrigerantes, sorvetes, doces e gorduras não fazem bem para o organismo. Porém, nada impede que você coma eles de vez em quando. Outros alimentos, como feijão, chia e aveia são nutritivos e ótimos para a saúde, mas não são milagrosos e não resolvem sua saúde sozinhos.

Lembre-se: equilíbrio é tudo!

O mais COMPLETO

Plano de benefícios funerários do Brasil.

O Cemitério Vertical de Curitiba possui estrutura diferenciada e completa para atender sua família de forma humanizada através de muito profissionalismo.

Há quase 40 anos é referência nacional em acolhimento, confiança e credibilidade. Além disso, garante o melhor custo-benefício e maior flexibilidade de pagamento do mercado.



- Funeral Completo
- Sepultamento
- Cremação
- Compartimento de Ossuário
- Translado Nacional



- Apoio Psicológico e Capelania
- Assistência Social
- Local para Guarda Perpétua
- Atendimento 24 Horas
- Estacionamento Interno
- Segurança e Monitoramento



Acesse o QR Code ao lado e gere seu boleto online!



☎ 0800 41 6902
📷 /cemivertical
🌐 cemiteriovertical.com.br
📍 Rua Konrad Adenauer, 940

*Todas somos
únicas.*

O carinho do acolhimento, com
a segurança do profissionalismo.



**CEMITÉRIO
VERTICAL**
de Curitiba