

ABRIL / MAIO / JUNHO / ANO 10 / NÚMERO 39



VERTICAL



INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

SAÚDE

Gripe

PET

Brincadeiras para gatos

CURIOSIDADES

Tv brasileira

A vida é uma jornada repleta de desafios e obstáculos. Por mais que tentemos evitar as dificuldades, elas estarão sempre presentes. Em algum momento, todos nos deparamos com situações que nos abalam emocionalmente e nos desestabilizam. Quando enfrentamos momentos assim, é normal nos sentirmos tristes e desanimados.

Durante a pandemia, todos nós perdemos entes queridos. Essa experiência foi extremamente dolorosa e desafiadora. Lidar com a saudade e as dificuldades ao longo desses anos tem sido uma tarefa delicada.

Apesar da dor, continuamos aqui. Para tentar superar os obstáculos é necessário determinação, perseverança, coragem e fé em nossa própria capacidade de recomençar e seguir em frente.

No processo de reinvenção e ressignificação da vida, é fundamental buscar apoio. É por essa razão que o Cemitério Vertical de Curitiba, além de oferecer as terapias individuais, também oferece Grupos de Apoio ao Enlutado e está preparado para acolher quem perdeu entes queridos na pandemia da COVID-19.

Caso você esteja enfrentando angústias e queira compartilhar seus sentimentos, entre em contato com nossa equipe de Assistência Social através do WhatsApp: (41) 99122-9912.

Lembre-se: a dor da perda não desaparece completamente (pois, se isso acontecesse, significaria que a pessoa que partiu não foi amada). No entanto, é possível encontrar esperança, alegria e reconstruir-se para seguir em frente.

Um abraço e até a próxima edição,

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



- 03 VIDA GOURMET**
Strogonoff vegano de palmito
- 04 FAVORITOS**
Confira nossas indicações de filmes, músicas e séries
- 05 CADERNO PET**
Brincadeiras para entreter gatos
- 06 CURIOSIDADES**
Curiosidades sobre a TV no Brasil
- 13 DESENVOLVIMENTO PESSOAL**
Como lidar com uma crise existencial
- 12 VERTICAL**
Grupo de Apoio ao Enlutado: Vítimas da COVID-19
- 14 FINANÇAS**
Hábitos financeiros
- 15 SAÚDE**
Gripe

A Revista Vertical é uma produção da Universal Empreendimentos Ltda, empresa que administra o Cemitério Vertical de Curitiba. **Tiragem:** 64.000 | **Distribuição Gratuita** | **Periodicidade:** Trimestral | **Diretor Presidente:** Newton Cabral Fernandes | **Projeto Gráfico, Diagramação, Textos e Revisão:** Digital Rock - www.digitalrock.com.br | **Impressão:** Optigraf | **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.





STROGONOFF VEGANO DE PALMITO

Que tal preparar este prato vegano e saudável para trazer mais sabor e leveza para sua vida? Veja como é fácil de fazer!



INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de aveia em flocos finos
- 2 xícaras de chá de água
- 4 dentes de alho picados
- ½ xícara de chá de cebola picada
- 300 gramas de palmito fatiado
- 100 gramas de cogumelos champignon fatiados
- 2 xícaras de chá de molho de tomate
- 2 colheres de sopa de mostarda amarela
- 1 xícara de chá de salsinha picada
- Sal a gosto



COMO PREPARAR

1. Coloque a aveia e 1 xícara de chá de água no liquidificador e deixe de molho por meia hora. Em seguida, bata por um minuto, coe e reserve.
2. Em uma panela, aqueça um fio de óleo em fogo médio. Refogue o alho e a cebola até ficarem levemente dourados. Acrescente o palmito, o champignon e tempere com sal. Refogue-os.
3. Adicione o molho de tomate, o restante da água e a mostarda. Misture bem, corrigindo o sal, se necessário. Abaixar o fogo e cozinhe os ingredientes por mais 5 minutos.
4. Acrescente o leite de aveia (a bebida feita no liquidificador) e misture.
5. Adicione a salsinha picada, misture novamente, desligue o fogo e sirva.

Você pode tornar este prato ainda mais saboroso utilizando molho de tomate caseiro e cogumelos frescos. Também é possível usar outro tipo de leite vegetal ou creme de leite vegetal, caso deseje.

FAVORITOS

NOSSAS INDICAÇÕES DE FILMES, MÚSICA E SÉRIES



MÚSICA

MONOBLOCO: AO VIVO

2006

SÉRIE

O REI DA TV

2021



Silvio Santos, cujo nome verdadeiro é Senhor Abravanel, nasceu na Lapa, Rio de Janeiro, em 1930. Ele iniciou sua carreira trabalhando como camelô aos 14 anos de idade. Com seu espírito empreendedor, carisma e uma voz única, o jovem começou a prosperar nos negócios e adotou o nome artístico de Silvio Santos. A série “O Rei da TV” retrata uma parte da vida e da carreira desse apresentador e empresário que se tornou um ícone da televisão brasileira. Na trama, interpretado por José Rubens Chachá, Silvio Santos é diagnosticado com um sério problema nas cordas vocais. O medo de ter que abandonar a apresentação de seus programas traz à tona memórias de sua trajetória, desde sua infância pobre até seus primeiros passos como empresário, além da luta para obter a concessão do SBT durante a ditadura militar.

FILME

TOP GUN 2: MAVERICK

2022

Em “Top Gun: Maverick”, sequência de “Top Gun: Ases Indomáveis” (1986), somos apresentados à história de Pete “Maverick” Mitchell, interpretado por Tom Cruise. Maverick é um piloto da Marinha com um impressionante número de condecorações, medalhas e reconhecimento por derrubar inúmeros aviões inimigos ao longo dos últimos 30 anos. No entanto, todas essas conquistas não foram suficientes para impulsionar sua carreira, resultando em sua posição atual como instrutor, em vez de capitão.

A explicação para esse declínio é simples: Maverick continua sendo o mesmo piloto rebelde que desafia limites e enfrenta a morte sem hesitação. Neste novo filme, Maverick enfrenta uma missão desafiadora ao treinar uma equipe de pilotos para encarar uma tarefa praticamente impossível, que pode exigir sacrifícios de seus integrantes. Dessa forma, o veterano piloto se vê obrigado a confrontar seus medos e fantasmas do passado, buscando provar que o fator humano ainda é fundamental no mundo contemporâneo.



BRINCADEIRAS PARA ENTRETER GATOS



Ter um gato como animal de estimação traz inúmeros benefícios para a saúde. Os felinos ajudam a reduzir o estresse, são companhia para combater a solidão, melhoram o bem-estar emocional e o humor, e podem até ajudar a fortalecer o sistema imunológico.

© Animais foto criado por rawpixel - br.freepik.com

No entanto, quando nossos adoráveis gatos ficam sozinhos em casa, é importante garantir que eles tenham estímulos adequados para evitar o tédio. Felizmente, existem várias brincadeiras para entreter os gatos e mantê-los felizes e engajados durante o tempo em que estão sozinhos. Veja algumas dicas:

1. Brinquedos interativos: gatos possuem um instinto inquieto e caçador. Invista em brinquedos como bolas com sinos, ratos de pelúcia e circuitos de bolinhas. Esses brinquedos estimulam seu gato e oferecem desafios mentais e físicos para mantê-lo ocupado.

2. Jogos com petiscos: uma ótima forma de entreter gatos e estimular sua inteligência é esconder petiscos pela casa. Outra opção é comprar ou fazer “quebra-cabeças” que exigem que os felinos resolvam um desafio para obter a recompensa.

3. Arranhadores e postes: todo dono de animal de estimação fica

preocupado com os móveis da casa quando deixa seu bichinho sozinho. Gatos têm um instinto natural de arranhar e afiar suas garras. Investir em arranhadores e postes pode ajudar a satisfazer essa necessidade, além de proporcionar uma atividade física para seu gato.

4. Janelas com vistas: gatos gostam de observar o mundo exterior. Portanto, deixe alguns bancos ou prateleiras próximos às janelas para permitir que seu gato acompanhe o movimento. Certifique-se de colocar telas nas janelas e sempre proteger o espaço para que seu bichinho não saia de casa. Gatos que fogem para a rua estão sujeitos a uma série de perigos que podemos evitar.

5. Faça brinquedos: não é caro nem difícil fazer brinquedos para manter seu gato entretido. Uma caixa de papelão pode se transformar em um esconderijo, um quebra-cabeças para esconder petiscos ou labirintos improvisados. Uma corda

presa em um cabo de vassoura, com um brinquedo na ponta, pode se tornar uma diversão incrível para estimular o instinto de caça.

6. Espaço de escalada: gatos são naturalmente exploradores e gostam de escalar. Monte prateleiras com diferentes alturas dentro de sua casa para seu gato. Isso oferece um ambiente rico em desafios e permite que ele se divirta e se exercite de forma segura.



Lembre-se: gatos são animais curiosos e ativos. Quando você fornece

brincadeiras para eles enquanto estiver fora, está garantindo que seu felino possa se divertir e passar por esse período sem tédio. É importante também frisar que essas brincadeiras não devem substituir a interação humana e o tempo dedicado para cuidar e se divertir com seu pet.



CURIOSIDADES SOBRE A TV NO BRASIL

A televisão é um dos meios de comunicação mais populares do país. Ao longo dos anos, a TV passou por uma série de transformações significativas. Conheça algumas curiosidades sobre uma das formas de entretenimento mais populares no Brasil.

01

CHATÔ, O EMPRESÁRIO QUE TROUXE A TELEVISÃO PARA O PAÍS

Francisco de Assis Chateaubriand Bandeira de Melo nasceu em 1892, em Umbuzeiro, na Paraíba. *Chatô*, como era chamado, era gago, tímido, raquítico e foi alfabetizado aos dez anos de idade. Aos 15 anos estreou no jornalismo, escrevendo para jornais. Seu sonho era “adquirir um jornal, como primeiro elo de uma cadeia”. Em 1924, adquiriu O Jornal, do Rio de Janeiro, dando início aos Diários Associados, um dos maiores conglomerados de mídia do Brasil. No dia 18 de setembro de 1950, Assis Chateaubriand inaugurou a TV Tupi, a primeira emissora a operar no país.

02

A PRIMEIRA TRANSMISSÃO QUE (QUASE) NINGUÉM VIU

Algumas semanas antes da inauguração da TV Tupi, o engenheiro da NBC Walther Obermüller veio para o Brasil acompanhar os acertos finais do projeto. Logo que chegou, quis saber qual era a quantidade de equipamentos vendidos para estimar a audiência em potencial. A resposta era simples: ZERO. Ninguém havia pensado que, para transmitir um sinal de TV, era preciso que as pessoas tivessem aparelhos em casa. Assis Chateaubriand quis importar os televisores dos EUA em caráter de urgência. Os trâmites burocráticos permitiriam que a carga chegasse a São Paulo depois de dois meses. Sem se dar por vencido, o empresário contrabandeou 200 equipamentos para fazer a primeira transmissão.

03

A PRIMEIRA TRANSMISSÃO ESPORTIVA DO BRASIL

O primeiro jogo ao vivo a ser exibido no Brasil foi no dia 18 de setembro de 1955. A partida era Santos 3 x 1 Palmeiras, na Vila Belmiro. Em 1970, ocorreu a primeira transmissão de TV em cores no Brasil, quando foi transmitida a Copa do Mundo do México. Essa transmissão ocorreu em caráter experimental, para um seletor público que tinha condições de comprar um televisor colorido.

04

A PRIMEIRA NOVELA DO BRASIL

Em dezembro de 1951, a TV Tupi exibiu “Sua Vida Me Pertence”, a primeira telenovela a ser exibida no país. Como ainda não existia o videoteipe, tudo era feito ao vivo. Os 15 capítulos foram exibidos nas terças e quintas.

05

OS MAIS LONGÍNQUOS DO PAÍS

O programa mais antigo da TV Brasileira ainda em exibição é o Mosaico na TV (estreou em 1961), um programa transmitido atualmente pela TV Aberta. Em segundo lugar está o Programa Silvio Santos (1963), sendo esse considerado o programa mais duradouro do mundo conduzido pelo mesmo apresentador. Em seguida, temos a Retrospectiva da Globo (1967), a Santa Missa (1968) e o Jornal Nacional (1969).

06

"EFEITO CAMILA"

A novela Laços de Família foi exibida entre 2000 e 2001. Nela, Camila (personagem interpretado por Carolina Dieckmann) raspa os cabelos na frente das câmeras por causa de um câncer. O impacto para os fãs da novela foi tão grande que, na semana seguinte, 150 pessoas se cadastraram no Banco de Doadores de Medula Óssea. Em geral, eram feitos apenas 10 cadastros por mês.

07

A MODA DOS REALITY SHOWS

Nos últimos anos, os reality shows dominaram as programações da televisão. O primeiro programa nesse formato foi "No Limite", lançado em julho de 2000. Em outubro de 2001, o SBT lançou a "Casa dos Artistas", um programa que chegou a roubar a audiência do Fantástico. A Globo, inclusive, entrou com uma ação acusando o SBT de ter copiado o formato do Big Brother Brasil. O termo "Big Brother" surgiu no livro 1984, do escritor britânico George Orwell. No romance, o personagem do "Grande Irmão" é o líder supremo que controla toda a população.



E O PATRÃO?

Essa matéria não estaria completa sem algumas curiosidades sobre o maior ícone da televisão brasileira: Silvio Santos.

A mãe de Senhor Abravanel já o chamava de Silvio em casa. Em um dos primeiros concursos de rádio em que participou, ele se apresentou como "Silvio Santos", dizendo que os "santos o ajudavam".

Durante a infância, Silvio costumava ir à matinê do Cine OK todas as quintas-feiras. Em um dia, foi impedido pela mãe de ir a uma sessão. Nessa mesma data, o cinema pegou fogo.

Já consolidado na TV na década de 1960, o Programa Silvio Santos teve apenas uma derrota no IBOPE, e por pouco: no dia 20 de julho de 1969, foi transmitida a chegada do homem à Lua. Essa transmissão rendeu 41,4 pontos contra 40 pontos de Silvio Santos com o programa "Cidade Contra Cidade".

Em 1992, ele enfrentou uma crise com sua então esposa, Íris Abravanel. Ele chegou a ser ameaçado pelo sogro, que estava armado. Ao ligar para o número de emergência 190, ele se identificou como "Silvio Santos". O atendente, do outro lado da linha, respondeu: "E aqui é o Chacrinha" e desligou o telefone.

Silvio Santos já foi o brasileiro que mais contribuiu com imposto de renda e chegou a distribuir até R\$ 10 mil por mês em aviõezinhos para o auditório.



INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

A Inteligência Artificial (IA) tem sido objetivo de fascínio e tema de especulação ao longo dos anos, invadindo não apenas os cinemas, mas também nossas vidas. Como essa tecnologia funciona, quais as ameaças e o que ela pode fazer por você?

Começo essa matéria fazendo uma pergunta: quem é você? A resposta impressiona, não apenas pela clareza do raciocínio mas também pela escrita (quase) impecável:

Eu sou o ChatGPT, um modelo de linguagem desenvolvido pela OpenAI. Fui treinado em uma ampla variedade de textos e informações para ajudar a fornecer respostas e informações aos usuários. Meu objetivo é auxiliar e interagir com as pessoas da melhor maneira possível, utilizando

o conhecimento que adquiri durante o treinamento. Estou aqui para ajudar com suas perguntas e fornecer informações úteis. Como posso ajudá-lo hoje?

Lançado em novembro de 2022, o ChatGPT despertou a curiosidade e preocupação sobre o futuro da Inteligência Artificial. Algumas pessoas dizem que a IA está pronta para passar por cima da humanidade e que em breve ela terá uma capacidade intelectual igual ou superior à nossa. Mas será?



Cérebro humano x IA

Nosso cérebro é um órgão incrivelmente complexo, composto por aproximadamente 86 bilhões de neurônios que formam uma intrincada rede neural. Cada neurônio é capaz de se comunicar com outros por meio de conexões chamadas sinapses.

Essa rede neural possibilita ao cérebro processar informações de diversas maneiras, como percepção sensorial, memória, raciocínio, linguagem e emoções. Além disso, o cérebro é capaz de executar múltiplas tarefas, processando diferentes tipos de informações e interagindo com o mundo de maneira eficiente. Estima-se que o número de conexões sinápticas que o cérebro é capaz

de estabelecer esteja na faixa de centenas de trilhões.

No entanto, é importante ressaltar que a capacidade do ChatGPT, um sistema de inteligência artificial, é muito inferior à do cérebro humano. Atualmente, o ChatGPT trabalha com cerca de 175 bilhões de conexões e, mesmo com a promessa da OpenAI de atualizar o sistema para 1,6 trilhão de variáveis, ainda está longe de ser comparável à capacidade humana de pensamento. O cérebro humano possui uma capacidade de processamento complexa e sofisticada, que ainda não foi completamente replicada pelos sistemas de IA atuais.

Papagaios estocásticos

Os modelos de IA atuais, incluindo o ChatGPT, são baseados em algoritmos que realizam análise estatística em uma quantidade massiva de dados. Até o momento, esses modelos não possuem uma conexão verdadeira com o mundo ou um entendimento profundo do significado das palavras e frases. Como mencionado por Emily Bender, linguista da Universidade de Washington, os modelos de linguagem podem ser vistos como “papagaios estocásticos”.

Estocástico é um termo da matemática que significa “probabilístico”. Porque os modelos de linguagem fazem justamente isso: eles constroem frases juntando palavras que têm alta probabilidade de aparecerem juntas. O sistema analisa os textos que foram escritos por seres humanos e mostra alguns resultados. Mas, afinal, que textos são esses? Supostamente, tudo o que foi publicado na internet.

De forma simplória, o ChatGPT

não é capaz de raciocinar ou formular soluções originais. Ele só é capaz de repetir coisas que outras pessoas disseram, de maneira probabilística, mas sem compreender verdadeiramente o significado das perguntas e respostas.

É possível encontrar o que chamamos de “alucinações” da IA, quando o algoritmo combina palavras de maneira a criar uma sentença que não tem compromisso com a realidade. Um exemplo disso é o

experimento realizado pelo jornalista Flávio Gomes, no qual o ChatGPT foi solicitado a falar sobre vários aspectos da Fórmula 1. Em uma das perguntas sobre a amizade entre Ayrton Senna e Nelson Piquet, o ChatGPT respondeu que eles eram muito amigos e que Nelson teria ensinado Ayrton a falar inglês. Na realidade, os dois pilotos se odiavam e são lembrados como exemplos de inimizade dentro do esporte.

O Futuro da IA

Com a tecnologia atual, seria necessário um investimento de US\$300 milhões em componentes e eletricidade para que a inteligência artificial possa atingir 1 trilhão de parâmetros. Embora seja uma cifra alta, empresas como Google, Microsoft e OpenAI teriam capacidade financeira para arcar com esse investimento.

No entanto, se o modelo tiver cerca de 10 trilhões de parâmetros (algo que seria 10% da nossa capacidade), o valor subiria para US\$ 28,9 bilhões. Para alcançar esse resultado, seria necessário conectar 100 mil servidores e mais de 1 milhão de placas aceleradoras. Mesmo

com todo esse equipamento trabalhando 24 horas por dia, o processamento ainda levaria dois anos para ser concluído.

Por hora, não será possível fazer uma máquina capaz de atingir o intelecto humano. Porém, a IA já está sendo utilizada para criar chatbots e assistentes virtuais, auxiliando na produção de textos, e criação de imagens. Ela ainda está sendo testada para pilotar carros autônomos e ajudar em sistemas de logística e até mesmo auxiliando em diagnósticos médicos.

Mesmo com a evolução exponencial da Inteligência Artificial, dificilmente ela substituirá a capacidade humana de

resolver problemas e ter ideias. Aquela sacada genial que você teve para resolver um problema que “aparece” do nada na sua cabeça a ciência não sabe explicar de onde veio e a tecnologia até hoje não conseguiu replicar.

Ao longo da história, a humanidade tem desenvolvido ferramentas para auxiliar em nossas rotinas, e a inteligência artificial é apenas mais uma delas.

Em relação ao futuro, se a Inteligência Artificial será boa ou ruim, depende muito de nós. E até o próprio ChatGPT responde isso desta maneira quando eu pergunto se a Inteligência Artificial será uma ameaça para a humanidade:

“A questão de saber se a inteligência artificial (IA) é uma ameaça para a humanidade é objeto de debate e especulação. A IA possui o potencial de trazer benefícios significativos em várias áreas, como saúde, transporte, educação e muito mais. No entanto, também é importante considerar os desafios e os riscos associados ao seu desenvolvimento. É crucial garantir que a IA seja desenvolvida e utilizada de forma ética, segura e responsável, levando em consideração questões como privacidade, segurança, equidade e viés algorítmico. Ao estabelecer diretrizes claras e regulamentações adequadas, podemos maximizar os benefícios da IA enquanto mitigamos possíveis ameaças e impactos negativos. O futuro da IA depende de nossa capacidade de aproveitar seu potencial de maneira cuidadosa e prudente, sempre priorizando o bem-estar e a segurança da humanidade”.



**CEMITÉRIO
VERTICAL**
de Curitiba

GRUPO DE APOIO AO ENLUTADO: VÍTIMAS DA COVID

Os rituais fúnebres são realizados a milhares de anos e estão presentes em diferentes culturas e sociedades ao redor do planeta. As práticas e formatos de cada ritual variam de acordo com as crenças e valores.

O velório é o ritual mais difundido em nossa cultura. Essa cerimônia permite que colegas, amigos e familiares expressem suas condolências, compartilhem memórias e apoiem aqueles que estão passando pelo processo de luto. É um momento em que oferecemos palavras de conforto, compartilhamos o pesar da ausência e aceitamos a despedida de um ente querido.

Durante a pandemia da COVID-19, não conseguimos nos despedir adequadamente daqueles que nos deixaram de maneira tão abrupta. Os velórios foram restritos a poucos minutos e com limitação de participantes. A ausência desse ritual contribuiu para o surgimento de um luto patológico em muitas pessoas.

O luto patológico é um tipo de luto que se estende além do período considerado normal ou esperado. Ele é caracterizado pela intensa tristeza, isolamento social, dificuldade em manter a rotina, negação da perda, dificuldade em encontrar propósitos na vida, raiva, revolta e sentimento de injustiça.

“Muitas pessoas que perderam entes queridos para a COVID ainda não superaram o luto. Como não houve esse ritual de passagem, essa dor muitas vezes pode estar adormecida”, explica a psicóloga Jordana Preti, do Cemitério Vertical.

Uma das formas de superar o luto é através da terapia. A terapia é uma forma de cura por meio da fala. Conversar de forma livre e espontânea, falar e ouvir sem julgamentos e obrigações, ajuda a enfrentar esse momento difícil e superar essa dor. **É por essa razão que o Cemitério Vertical de Curitiba além de oferecer as terapias individuais, também oferece Grupos de Apoio ao Enlutado e está preparado para acolher quem perdeu entes queridos para a COVID-19.**


Para obter mais informações sobre os encontros, entre em contato com as Assistentes Sociais do Cemitério Vertical de Curitiba pelo WhatsApp: (41) 99122-9912.

“O Grupo de Apoio ao Enlutado reúne pessoas que estão vivendo o luto de forma semelhante. São indivíduos que possuem histórias parecidas. Há um acolhimento muito grande e as pessoas se sentem melhor ao compartilhar e ouvir histórias sem ter sua dor menosprezada. Compartilhar esses sentimentos ajuda a perceber que ninguém precisa passar por esse momento sozinho.” - Psicólogo Lucas Grabarski.

SERVIÇO: Grupo de Apoio Ao Enlutado do Cemitério Vertical de Curitiba

Encontros quinzenais - sempre nos 1º e 3º sábados do mês.

Informações e reservas através do Whatsapp: (41) 99122-9912



“Assim como a informação nos dias atuais é instantânea, as pessoas esperam que a assimilação dessa informação seja instantânea. A expectativa da sociedade é que o luto seja superado tão rápido quanto a informação é disseminada. Mas não acontece assim. O tempo cronológico não é o tempo emocional. É preciso lidar com angústias, mágoas, raivas e tristezas e conseguir se equilibrar novamente.” - Psicóloga Jordana Preti da Silva.



COMO LIDAR COM UMA CRISE EXISTENCIAL

Vivemos em uma era de hiperinformação. Constantemente tomamos decisões, pensamos no futuro e buscamos formas de ter uma vida melhor e mais confortável. Durante essa jornada, é comum nos questionarmos sobre o propósito da vida, o impacto que causamos no mundo e como lidar com as transformações que afetam nossas rotinas.

Todas essas reflexões podem levar a uma crise existencial, um estado de questionamento e reflexão sobre o significado e propósito da vida, assim como sobre nossa própria identidade, valores e crenças. Nesses momentos de dúvida e incerteza, é possível experimentar sensações de desorientação, insatisfação ou conflito interno.

Durante uma crise existencial uma pessoa pode questionar o propósito de suas ações, escolhas, relacionamentos interpessoais, crenças religiosas ou filosóficas e até mesmo sua própria identidade. Nessas fases, podemos nos sentir perdidos, desiludidos ou desmotivados, buscando um sentido mais profundo para tudo o que vivemos.

As crises existenciais podem ser desencadeadas por eventos marcantes, como a perda de um ente querido, uma mudança drástica na vida, uma decepção pessoal ou amorosa. Também podem ocorrer em diferentes estágios da vida, como na transição

da adolescência para a idade adulta, na meia-idade, após uma grande conquista ou uma perda.

Embora as crises existenciais possam ser angustiantes, elas também podem ser vistas como oportunidades de crescimento pessoal e transformação. Nessa fase, é possível descobrir novos valores, interesses e caminhos, encontrando um sentido renovado para a existência.

Se você estiver passando por uma crise existencial, busque se autoconhecer, entenda seus valores, interesses, habilidades e desejos. Reflita sobre as experiências passadas e analise o que é importante para você e para sua vida. Questione suas convicções atuais e explore diferentes perspectivas sobre temas e assuntos.

Estabelecer metas e objetivos é outra dica importante. Isso fornecerá uma direção clara para o que você deseja alcançar em sua vida e ajudará a traçar um plano para atingir essas metas, trazendo propósito e motivação.

Nessa fase, priorize sua saúde física e mental. Pratique exercícios, medite, encontre novos hobbies, cuide da alimentação, durma bem e busque um equilíbrio entre trabalho e descanso. Além disso, buscar novas experiências pode ser útil: viajar, participar de cursos, ler livros, conhecer novas pessoas, fazer trabalho voluntário e praticar atividades que ampliem seus horizontes.

Caso você continue se sentindo desmotivado e incapaz de lidar com a situação atual, procure orientação profissional. Um psicólogo, terapeuta ou psiquiatra pode fornecer suporte adicional e ensinar técnicas que o ajudarão a encontrar seu caminho novamente.

Sair de uma crise existencial é um processo pessoal que requer tempo. Seja paciente consigo mesmo e permita-se explorar os diferentes aspectos da vida. Essa pode ser uma oportunidade única de crescimento e transformação, permitindo que você viva de forma mais autêntica.



HÁBITOS FINANCEIROS

Como mencionado nas edições anteriores da Revista Vertical, ter uma saúde financeira sólida é fundamental para alcançar bem-estar e estabilidade em todas as áreas da vida.

Uma boa saúde financeira proporciona uma sensação de segurança, afinal, quem não deseja ter recursos suficientes para lidar com imprevistos e crises, não é mesmo?

Nesta edição, abordaremos alguns hábitos necessários para alcançar uma boa saúde financeira. Ao adotar essas práticas, você poderá conquistar seus objetivos e reduzir seu estresse. Confira:

CRIE UM ORÇAMENTO

Definir um orçamento mensal é fundamental para acompanhar suas receitas e despesas. Registre todas as fontes de renda e liste suas despesas mensais. Ao pagar contas, priorize as despesas essenciais e crie um plano para economizar e investir. Acompanhe regularmente seu orçamento e faça ajustes sempre que necessário.

ECONOMIZE TODOS OS MESES

Cultive o hábito de economizar dinheiro mensalmente. Estabeleça um valor mínimo e reserve uma

parte de sua renda para poupança antes de gastar com outras despesas. Para facilitar, automatize suas economias por meio do aplicativo do banco, por exemplo. Se você recebe todo dia 5, crie uma regra para investir um percentual do seu dinheiro no dia 6. Isso ajuda a evitar a tentação de gastar em algo que não é necessário.

EVITE DÍVIDAS DESNECESSÁRIAS

É ótimo trocar eletrodomésticos ou adquirir um celular novo, mas avalie a real necessidade de comprar determinados itens. Evitar dívidas desnecessárias mantém suas contas sob controle e evita o pagamento de multas e juros.

PRIORIZE PAGAMENTOS COM ALTAS TAXAS DE JUROS

Se surgir um imprevisto e você for obrigado a gastar mais no cartão de crédito ou usar o cheque especial, priorize o pagamento dessas contas para evitar cair em uma bola de neve e aumentar ainda mais sua dívida.

PESQUISE ANTES DE COMPRAR

Sempre que for adquirir algo de valor significativo, faça uma pesquisa para encontrar os melhores preços e ofertas. Compare diferentes fornecedores, leia avaliações e faça uma

análise do custo-benefício. Ao fazer compras de mercado, opte por atacadistas, pois geralmente possuem preços mais acessíveis.

PENSE NO FUTURO

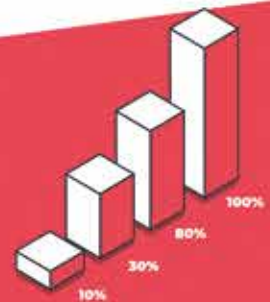
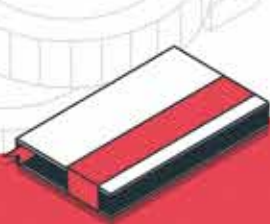
Para garantir sua segurança financeira a longo prazo, é importante investir visando obter lucros e rendimentos no futuro. Considere opções como ações, fundos e imóveis. Pense em seus investimentos com base na sua tolerância ao risco. Se tiver dúvidas, procure ajuda de um consultor financeiro.

MANTENHA UM FUNDO DE EMERGÊNCIA

Imprevistos podem acontecer a qualquer momento e é importante estar preparado para eventualidades. Na edição anterior da Revista Vertical, abordamos esse tema de forma mais detalhada.

APRENDA SOBRE FINANÇAS

Conhecimento nunca é demais. Portanto, invista na melhoria da sua educação financeira. Faça cursos, participe de workshops, leia livros e acompanhe informações de fontes confiáveis sobre o assunto. Quanto mais você aprender, mais estará capacitado para tomar boas decisões e evitar armadilhas ao longo da vida.



Desenvolver bons hábitos financeiros demanda tempo e disciplina, mas todos esses esforços trazem benefícios para você e sua vida a longo prazo. Mantenha-se comprometido em aprimorar seu conhecimento e educação nessa área. Pequenas ações consistentes podem atingir grandes resultados ao longo do tempo.

Gripe

A gripe é uma doença viral respiratória transmitida pelo vírus influenza. Essa doença é extremamente comum e afeta milhões de pessoas em todo o mundo anualmente. No entanto, apesar de ser tão corriqueira, uma pesquisa da OMS apontou que a gripe pode causar até 650 mil óbitos por ano.

A transmissão da doença ocorre de pessoa para pessoa por meio do contato com gotículas respiratórias infectadas, geralmente por espirros, tosse ou contato próximo com pessoas contaminadas.

Os sintomas da gripe incluem febre, calafrios, dores no corpo, dor de garganta, tosse, fadiga e congestão nasal. Esses sintomas podem variar em intensidade e a maioria das pessoas se recupera completamente em uma ou duas semanas.

Em casos mais graves, especialmente em indivíduos com sistema imunológico comprometido, idosos ou pessoas com doenças crônicas, a gripe pode se manifestar de forma mais severa, podendo ser necessário consultar um médico. Dependendo da situação da pessoa, os especialistas podem prescrever medicamentos antivirais específicos para reduzir a gravidade e a duração dos sintomas. No entanto, esses medicamentos são mais eficazes quando administrados no início da doença. Analgésicos e antitérmicos podem ser utilizados para reduzir a febre e aliviar as dores. É fundamental evitar o uso indiscriminado de antibióticos, pois eles não têm efeito sobre os vírus da gripe.

A prevenção da gripe é fundamental para reduzir a propagação do vírus. Por isso, a vacinação desempenha um papel crucial. Ela ajuda a prevenir

e reduzir a gravidade da doença em caso de infecção.

Além da vacinação, medidas de higiene pessoal também são essenciais na prevenção da gripe. Lavar as mãos regularmente com água e sabão, cobrir a boca e o nariz ao tossir ou espirrar, evitar o contato próximo com pessoas doentes e evitar tocar o rosto com as mãos não lavadas são práticas simples, mas eficazes, para reduzir a transmissão do vírus.

Com a chegada do inverno, os casos de gripe tornam-se mais comuns devido a uma série de fatores. Na estação mais fria do ano, é comum que as pessoas fiquem mais tempo em ambientes fechados, o que facilita a disseminação do vírus. Além disso, alguns estudos apontam que o sistema imunológico fica mais vulnerável no inverno devido à exposição às baixas temperaturas, baixa umidade do ar e menor exposição à luz solar, o que afeta a produção de vitamina D.

Outro fator determinante para o aumento da gripe no inverno é que o vírus influenza apresenta maior estabilidade e capacidade de sobrevivência em baixas temperaturas e em ambientes menos úmidos.

Neste inverno, previna-se! Vacine-se e lave as mãos com frequência. Evite o contato com pessoas doentes e mantenha sempre os ambientes bem ventilados, especialmente durante os meses mais frios.

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