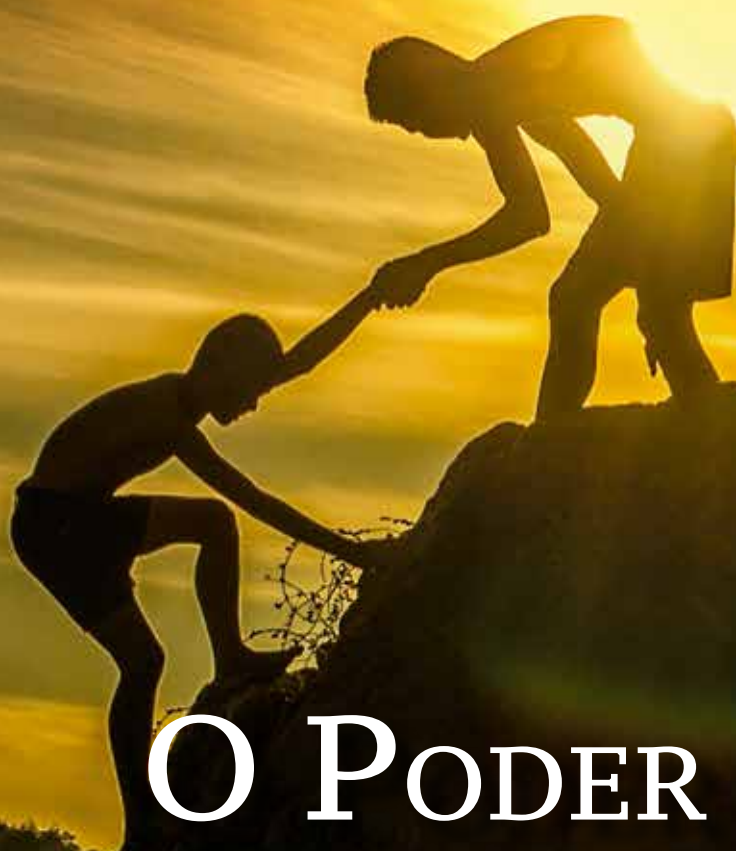


JULHO / AGOSTO / SETEMBRO / ANO 10 / NÚMERO 40



# VERTICAL



## O PODER TRANSFORMADOR DA GENTILEZA

**SAÚDE**

*Saúde mental*

**PET**

*Como adestrar gatos*

**CURIOSIDADES**

*Dia de Finados*

O dia de Finados é uma data que nos convida a refletir sobre a vida, a saudade e a esperança. É um momento de gentileza e empatia que nos lembra da importância de cuidar uns dos outros.

Nas nossas vidas, muitas vezes estamos imersos em uma corrida frenética onde o tempo voa e a rotina nos empurra sem piedade. Muitas vezes, nesses momentos de agitação, acabamos nos desconectando do que realmente importa em nossas vidas. Gastamos tempo demais na frente de telas e pouco tempo admirando sorrisos e nos divertindo com quem está ao nosso lado.

A busca pelo sucesso material é, sem dúvida alguma, importante. No entanto, essas conquistas não podem estar acima das conexões humanas e das relações significativas com quem amamos.

A verdadeira satisfação e felicidade estão nas conexões humanas e na capacidade de nos relacionarmos com os outros. A gentileza é um alicerce importante e fundamental para essas relações. Ela nos permite criar laços de confiança, compreensão e empatia. Quando somos gentis, criamos um ambiente de aceitação e apoio mútuo, no qual todos se sentem valorizados e amados.

Sempre que praticamos a gentileza, nos tornamos mais conscientes sobre nossas ações e palavras, e isso é capaz de fazer uma mudança significativa no mundo e em nossa própria história.

Em um mundo cada vez mais complexo e acelerado, lembre-se da importância da vida, do legado que você quer deixar e reflita sobre os valores essenciais da humanidade. Tenho certeza de que, através desse pensamento, você será mais gentil e amoroso!

Um abraço e até a próxima edição.

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



CAPA

08

O PODER TRANSFORMADOR  
DA GENTILEZA

03

VIDA GOURMET

Bolinho de feijoada

04

FAVORITOS

Confira nossas indicações de filmes, músicas e séries

05

CADERNO PET

Dicas para adestrar gatos

06

CURIOSIDADES

Dia de Finados

13

DESENVOLVIMENTO PESSOAL

Nunca é tarde para mudar de profissão e trabalhar com o que ama

14

FINANÇAS

O método 50-30-20

15

SAÚDE

A importância de cuidar da saúde mental



*O Bolinho de Feijoada é a combinação perfeita entre o prato mais tradicional do Brasil e a atmosfera boêmia dos bares do país! Aprenda como prepará-lo.*

## BOLINHO DE FEIJOADA



### INGREDIENTES

- 2 litros de água
- ½ kg de feijão preto
- 100g de carne seca, dessalgada e cortada em cubos
- 100g de lombo defumado, cortado em cubos
- 100g de costelinha, dessalgada ou defumada
- 1 linguiça calabresa, cortada em cubos
- 1 paio, cortado em cubos
- 3 folhas de louro
- 3 colheres de sopa de azeite
- 3 dentes de alho
- 200g de farinha de mandioca fina, não torrada
- 1 colher de sopa de polvilho azedo
- 2 maços de couve, cortada bem fina
- 250g de bacon, cortado em cubos, para refogar a couve
- 2 dentes de alho para refogar a couve
- Azeite
- Farinha de rosca para empanar
- Óleo para fritar



### COMO PREPARAR

Em uma panela de pressão, coloque 2 litros de água, o feijão, as carnes e as folhas de louro. Cozinhe por aproximadamente uma hora (marque o tempo após o início da pressão).

Após o cozimento, retire o louro e utilize um liquidificador para bater o feijão e as carnes com parte do caldo.

Em seguida, numa panela grande, aqueça o azeite, doure o alho e refogue o feijão batido. Acrescente sal a gosto. Depois, adicione a farinha de mandioca aos poucos, sempre mexendo até que a mistura engrosse e se solte da panela. Quando isso ocorrer, retire a massa do fogo e deixe-a esfriar.

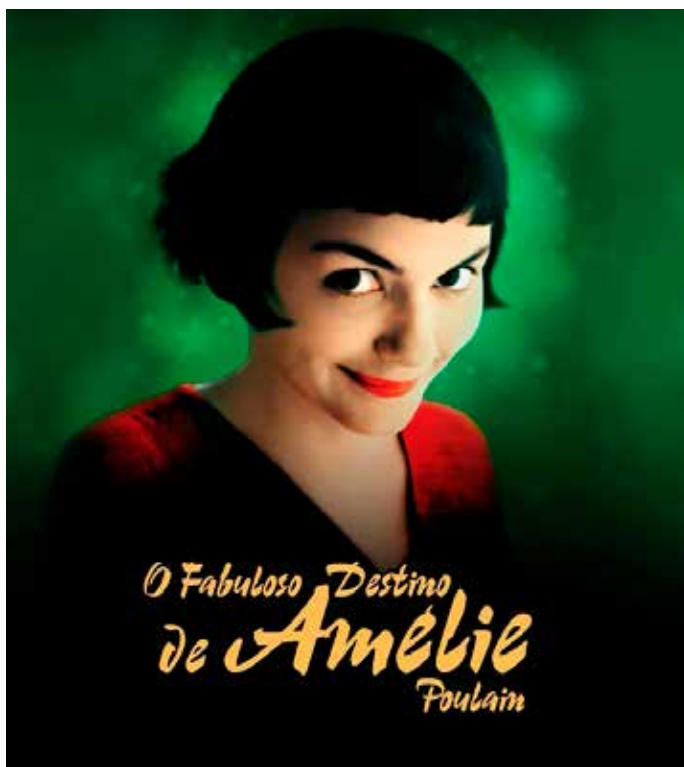
Após esfriar, acrescente o polvilho à mistura e mexa até que a massa fique homogênea. Reserve.

Em uma frigideira, doure o bacon com o alho. Adicione a couve e refogue por 2 minutos.

Chegou a hora de montar o bolinho. Abra pequenas porções da massa nas mãos, coloque uma colher de chá da couve refogada com bacon e modele os bolinhos. Depois, passe-os na farinha de rosca e frite em óleo quente. Agora é só servir!

# FAVORITOS

NOSSAS INDICAÇÕES DE FILMES, MÚSICA E SÉRIES



FILME

## O FABULOSO DESTINO DE AMÉLIE POULAIN

2001

Amélie Poulain (Audrey Tautou) é uma jovem que se acostumou a criar um universo imaginativo. Ela cresceu isolada de outras crianças porque seu pai acreditava que ela possuía uma anomalia no coração. Após atingir a maioridade, ela se muda para Paris e, certo dia, em seu apartamento, encontra uma caixinha com brinquedos que pertencia ao antigo morador. Amélie então decide procurá-lo para devolver o pertence. Assim que ela percebe a alegria de Dominique (Maurice Bénichou) ao reaver seu tesouro, Amélie remodela sua visão de mundo e se empenha em fazer pequenos gestos para ajudar as pessoas e torná-las mais felizes. Esses atos de gentileza trazem um novo sentido para sua vida, até que ela conhece um homem que muda seu destino para sempre.

SÉRIE

## 11.22.63

2016



Baseada no romance de Stephen King, a série "11.22.63" combina elementos de ficção científica, suspense e drama histórico. Jake Epping (James Franco) é um professor de ensino médio recentemente divorciado que enfrenta uma série de problemas. Al Templeton (Chris Cooper), amigo de longa data de Jake, revela ter descoberto no interior de sua cafeteria um túnel do tempo que o transporta para o ano de 1960.

Com essa oportunidade misteriosa, Al traça um plano: evitar o assassinato de John Kennedy no dia 22 de novembro de 1963. Ele acredita que, se Kennedy não tivesse sido morto, o mundo estaria em condições muito melhores. Quando Al percebe que não consegue concluir essa missão sozinho, recruta Jake para ajudá-lo. A principal questão é que a história como a conhecemos pode diferir dos fatos que realmente ocorreram.

MÚSICA

## DJAVAN: AO VIVO

1999



Djavan é um cantor, compositor, arranjador, produtor musical e violonista com grande influência na música brasileira. Reconhecido por sua voz distinta, composições ricas em poesia e habilidade única para mesclar diversos gêneros musicais, como Jazz, MPB, Samba e Bossa Nova. O álbum "Djavan: Ao Vivo" foi aclamado por críticos de música e pelo público. O disco reúne canções como "Serrado", "Flor de Lis", a balada melódica "Amar é Tudo", o funk-reggae "Azul" e "Seduzir", além de sucessos como "Se", "Eu te Devoro", "Acelerou" e "Um Puro Amor". "Djavan: Ao Vivo" é um presente musical para os amantes da boa música nacional.

# PET: DICAS PARA ADESTRAR GATOS

*Você sabia que é possível treinar o seu gato e ensiná-lo a fazer alguns truques? Esse hábito pode deixar seu felino mais disciplinado e feliz. No entanto, ao contrário dos cães, os gatos possuem personalidades individuais e tendem a responder de maneira diferente aos estímulos e ao treinamento.*

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

Treinar um gato é mais desafiador se comparado a um cachorro, mas tudo é questão de adaptação e prática. Ensinar truques ao seu pet pode torná-lo mais feliz e fortalecer o vínculo entre você e o seu animal de estimação. Isso é especialmente útil para melhorar o relacionamento com um gato mais agressivo.



## COMECE COM TRUQUES FÁCEIS E SIMPLES

Ensinar o gato a sentar ou dar a pata é uma ótima forma de iniciar o treinamento.



## USE REFORÇOS POSITIVOS

Sempre que ele realizar algo que você pediu, recompense com carinhos, palavras afetuosas e petiscos.



## ESCOLHA O MOMENTO CERTO

Treine seu gato quando ele estiver calmo e alerta. Evite

treiná-lo quando ele estiver agitado ou sonolento.



## DIVIDA AS ATIVIDADES EM ETAPAS PEQUENAS

Para que o gato compreenda cada passo, ensine-o gradualmente. Por exemplo, se quiser ensinar o seu gato a deitar, recompense-o quando ele ficar parado e atento. Depois ensine-o a sentar e, posteriormente, estimule-o a deitar.



## SEJA PACIENTE

Gatos têm ritmos de aprendizado diferentes. Não fique frustrado se o progresso for lento.



## USE PALAVRAS-CHAVE E GESTOS

Sempre que o seu gato realizar algo que você deseja, utilize gestos e recompense-o falando palavras específicas e afetuosas.



## ESTEJA CONSCIENTE DOS LIMITES DO SEU PET

Não force o gato a fazer algo que ele não esteja confortável. Respeite os limites do seu felino e evite causar estresse.



## TREINE COM REGULARIDADE

A melhor forma de treinar o seu bichano é através de sessões curtas e regulares. Gatos podem perder o interesse nas atividades se as sessões forem muito longas.



## REFORCE O VÍNCULO

Treinar qualquer animal de estimação não se trata apenas sobre deixá-lo mais inteligente ou mostrar suas habilidades aos outros. Esses treinamentos fortalecem o vínculo entre você e o seu pet.



**LEMBRE-SE:** nem todos os gatos são receptivos ao treinamento. Alguns deles podem ser mais difíceis de adestrar, dado a personalidade independente dos felinos. Caso seu gato não faça todos os truques que você deseja, curta esse tempo de diversão que vocês compartilharam juntos. Essas brincadeiras trarão mais felicidade para você e para seu pet.

## CURIOSIDADES: **DIA DE FINADOS**

*O Dia de Finados, celebrado em 2 de novembro, é uma data que possui diversas tradições e que se entrelaça ao longo das histórias e das culturas. Enquanto em muitos lugares é um dia de luto, em outros, é uma ocasião festiva que celebra a lembrança dos entes queridos. Confira algumas curiosidades sobre essa data.*

### **DIA DE TODOS OS SANTOS**

Conforme o cristianismo se expandia, as celebrações pagãs diminuía. No domingo anterior às festividades de Pentecostes, a Igreja decretou um dia para homenagear seus mártires. Posteriormente, o Papa Gregório III mudou a data deste festival para o dia 1º de novembro, em resposta à celebração do final de ano celta. Na tradição cristã, nessa data, eles lembravam as pessoas que faleceram em estado de graça, com todos os pecados perdoados.

### **RITUAIS FUNERÁRIOS NA ANTIGUIDADE**

Na pré-história, os seres humanos passaram a sepultar seus antepassados em grutas naturais, o que ajudava a evitar problemas com predadores e doenças. Na China, baseados em crenças religiosas, a cremação tornou-se um costume comum. Os budistas acreditam que o fogo regenera e prepara a alma para a próxima encarnação. Na Grécia e em Roma, as cerimônias fúnebres não se limitavam apenas ao sepultamento. Acreditava-se que as almas dos falecidos se tornavam divindades que protegiam seus descendentes, e, por isso, eram deixadas ofertas e cuidados nos túmulos.

Entre todos os povos antigos, os egípcios são os mais conhecidos por suas elaboradas cerimônias fúnebres. Quando um faraó morria, seu corpo era embalsamado e mumificado. Em seguida, ele era sepultado em uma pirâmide, acompanhado de objetos como armas, livros, joias, esculturas e alimentos. As entradas das pirâmides eram obstruídas e guardas cuidavam do túmulo do faraó.

### **DIA DE FINADOS**

Por volta do ano 732 DC, o Papa Gregório III autorizou que os padres pudessem realizar missas pelos fiéis falecidos. No entanto, o Dia de Finados passou a se popularizar pela Igreja no ano de 998 DC. A data foi instituída pelo abade francês Odilo de Cluny e, em pouco tempo, espalhou-se pela Europa.

### **FESTA MEXICANA**

As civilizações pré-colombianas acreditavam que as almas voltavam à terra para ver seus entes queridos após a morte. Para eles, não existiam conceitos como céu ou inferno. Com a chegada dos espanhóis, esse costume se mesclou com os costumes católicos, dando origem ao "Día de Los Muertos". Nessa data, amigos e familiares levam música, comida e bebida aos cemitérios em homenagem aos seus entes queridos. Segundo a crença desses povos,

as crianças visitavam o mundo dos vivos em 1º de novembro e os adultos em 2 de novembro. O “Día de Los Muertos” foi declarado Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade pela UNESCO em 2003.

### FESTIVAL OBON

O Festival Obon é a forma pela qual os japoneses homenageiam seus ancestrais, acreditando que durante o festival, os espíritos de seus antepassados retornam para visitar os parentes. Tradicionalmente, lanternas são penduradas nas frentes das casas para guiar as almas dos entes queridos de volta aos seus lares. Além disso, são realizadas oferendas contendo alimentos, incenso e flores, tanto em templos quanto em altares montados nas residências. No Japão, as festividades do Obon duram três dias e são celebradas entre julho e agosto, em uma data determinada pelo calendário solar.

### HALLOWEEN

Muitas pessoas associam o Halloween aos Estados Unidos. No entanto, essa história é muito mais antiga: há mais de 3.000 anos, o povo celta celebrava o fim da colheita com uma grande cerimônia que coincidia com o final do ano. Nessa data, à medida que os dias começavam a ficar mais curtos e as noites mais longas (é outono no hemisfério norte), acreditava-se que os espíritos saíam dos cemitérios e percorriam as ruas.

Era costume deixar oferendas nas portas, como doces e bebidas. Com a ascensão do catolicismo, essa festa pagã passou a ser chamada de “Véspera de Todos os Santos”, em inglês “All Hallow’s Eve”, o que acabou levando ao termo “Halloween”.



# DIVERSAS OPÇÕES PARA SEU PUNTO DE VENDA



**MALIRES**  
GRÁFICA

PENSOU, A MALIRES FAZ!

Facebook icon @graficamalires



# O PODER TRANSFORMADOR DA GENTILEZA

*A vida é uma trama de momentos únicos e encontros inéditos. Em um mundo que parece girar em alta velocidade, o tempo é um recurso precioso e a rotina é avassaladora. Em meio a esse caos, a gentileza é capaz de iluminar caminhos e fazer a diferença na vida das pessoas.*

Em uma rotina caracterizada pela competição e pelo individualismo, a gentileza pode parecer uma qualidade em falta. No entanto, é justamente nesses momentos que ela se torna mais essencial.

Atuando como uma força de resistência, a gentileza desafia a negati-

vidade, a indiferença e a crueldade. Ela é um comportamento caracterizado pela cortesia, consideração, respeito e amabilidade em relação aos outros. Isso envolve tratar as pessoas com bondade e empatia, independentemente das diferenças. A gentileza é o desejo genuíno de ajudar e fazer o bem.





Ser gentil é se preocupar com o bem-estar alheio e contribuir para criar relações positivas. Isso pode se manifestar através de gestos simples, como abrir a porta para um estranho, ou em ações mais complexas, como oferecer apoio emocional a alguém que necessite.

Muitas vezes subestimada por sua simplicidade, a gentileza é uma força extraordinária que tem o poder de tocar o coração humano. Ela não requer riqueza, status ou talento especial; qualquer um pode ser gentil.

Essa é a manifestação mais pura de cuidado e preocupação pelos outros. É um presente que podemos oferecer diariamente.

Ser gentil é realizar gestos de generosidade sem esperar recompensa. É um lembrete de nossa humanidade compartilhada. Quando somos gentis, construímos pontes entre as diferenças e criamos conexões significativas entre os indivíduos. Isso permite compreensão, empatia e promove relacionamentos saudáveis e harmoniosos.



© Photo by freepik.com

# O poder da gentileza

Um dos aspectos mais importantes da gentileza é a capacidade de mudar o dia de uma pessoa. Através de um pequeno gesto de bondade, você pode iluminar a jornada de alguém. Um sorriso amigável, um elogio sincero, uma palavra de encorajamento ou uma pequena ajuda são exemplos de gentilezas que podem fazer a diferença.

Imagine um dia caótico, por exemplo. Você acorda pela manhã atrasado, se veste com pressa, faz café correndo para tomar no carro. Na hora de sair, derruba a bebida em sua roupa. Você volta para trocar a blusa,

esquece o café e sai de casa reclamando. Quando está quase chegando no trabalho, o pneu do carro fura e você percebe que vai se atrasar para uma reunião importante.

Agora, imagine que, assim que você chega na empresa, um estranho segura o elevador para você. Em seguida, ao entrar no escritório, você percebe que, mesmo sem pedir, um colega de trabalho preparou a sala de reunião para a sua apresentação. Você não gastou tempo nem se preocupou com isso. Durante a reunião, enquanto ainda sente a tensão da manhã, você perde um pouco de confiança no que está apresentando. No meio do debate, outro colega

elogia sua ideia e lhe oferece apoio, o que aumenta sua confiança. No final, sua reunião é um sucesso e isso salva seu dia.

Mesmo com um começo caótico, os pequenos gestos de gentileza ajudaram a dissipar a escuridão e trouxeram mais esperança e alegria para a sua rotina.

A gentileza é uma linguagem universal que transcende barreiras culturais, sociais e linguísticas. Ela nos permite nos conectar com pessoas de diferentes origens e experiências, criando uma sensação de pertencimento a uma comunidade.

# Cultivando a sua gentileza

Quando somos gentis, não apenas melhoramos o dia dos outros, mas também deixamos o nosso dia melhor. Veja os benefícios ao olhar o mundo com mais gentileza e empatia:

**1. Relações Profundas:** A gentileza fortalece os relacionamentos e cria um ambiente de confiança e apoio mútuo, onde as pessoas se sentem mais valorizadas e amadas. Sua vida melhora à medida que desenvolve relacionamentos mais saudáveis.

**2. Satisfação Pessoal:** Ajudar os outros é recompensador! Pesquisas comprovam que a gentileza ajuda a combater a depressão e aliviar o estresse. Ao perceber a felicidade dos outros, seu cérebro libera endorfinas, proporcionando felicidade e sensação de bem-estar.

**3. Comunidades Resilientes:** A gentileza não é apenas uma qualidade individual, mas também um benefício que pode moldar comunidades. Onde a gentileza é praticada, há uma sociedade mais resiliente e coesa, capaz de enfrentar os desafios com solidariedade.



## Uma luz de esperança

Num mundo dominado por notícias negativas e repleto de desafios diários, a gentileza é uma luz de esperança. Ela nos lembra de que, apesar de todos sermos diferentes, podemos compartilhar um futuro mais humano e compassivo.

Quando escolhemos ser gentis, transformamos o dia das pessoas, criamos relações mais significativas e vivenciamos uma vida mais gratificante.

**Lembre-se:** a gentileza não é apenas uma virtude, mas também uma força transformadora capaz de nos conectar!

## Despertando a sua gentileza

A gentileza não é uma qualidade que nasce apenas do desejo, mas também da prática. Aqui estão algumas maneiras de cultivar a sua gentileza:

**1. Autoconsciência:** Esteja consciente em relação às suas emoções e comportamentos. Ser gentil consigo mesmo é o primeiro passo para ser gentil com os outros.

**2. Pratique a gentileza:** Faça um esforço consciente para realizar atos de gentileza todos os dias. Pode ser algo tão simples quanto sorrir para alguém que o atendeu bem.

**3. Desenvolva empatia:** Todos nós estamos tentando viver melhor neste mundo. Compreender melhor as experiências e emoções dos outros e imaginar como eles se sentem diante de determinadas situações é uma valiosa lição.

**4. Escute com compreensão:** Pode parecer simples, mas as pessoas estão perdendo a capacidade de ouvir. Quando alguém estiver falando com você, preste atenção e demonstre que se importa com o que eles têm a dizer.

**5. Seja paciente:** Todos nós estamos enfrentando batalhas diárias que apenas nós sabemos. Seja paciente.

**6. Agradeça e reconheça:** Se alguém fez algo bom por você, demonstre gratidão. A gentileza gera gentileza.



## Finados 2023: As Gentilezas da Vida

As lembranças de um ente querido são tesouros que carregamos ao longo da vida. Ao recordarmos dos momentos compartilhados, das histórias contadas ou dos sorrisos trocados nos conectamos com quem já não está presente.

Lembrar com gentileza de quem amamos é um legado valioso. Essas memórias de palavras de encorajamento, conselhos e apoio incondicional são como uma luz que ilumina nosso caminho e indica as sutilezas que guardamos na memória e no coração.

No próximo dia 02 de novembro, Dia de Finados, visite o Cemitério Vertical de Curitiba e celebre as Gentilezas da Vida. Confira a programação no folder que veio junto com este exemplar da Revista Vertical.

### Receba seus boletos digitalmente

Para proporcionar uma experiência melhor, mais simplificada e conveniente, o Cemitério Vertical de Curitiba agora permite que você acesse seus boletos de maneira digital. Ao aderir à essa ferramenta você recebe as cobranças de seu plano direto no e-mail ou celular! Para saber mais, escaneie o QRCode ao lado, acesse a página de cadastro e atualize suas informações.



# NUNCA É TARDE PARA MUDAR DE PROFISSÃO E TRABALHAR COM O QUE AMA



*Em nossa jornada, por vezes nos deparamos em encruzilhadas onde a rotina se mistura com a monotonia e os sonhos parecem ter sido deixados para trás. Entretanto, uma verdade permanece inalterada: nunca é tarde para mudar de profissão e trabalhar com aquilo que nos apaixona. Embora possa parecer apenas um lema motivacional, essa realidade é também fundamentada na ciência.*

Estudos no campo da neuroplasticidade revelaram que o cérebro é altamente adaptável ao longo da vida. Isso significa que adquirir novas habilidades e redirecionar a trajetória profissional não é somente viável, mas também traz benefícios para o bem-estar mental e cognitivo.

Quando nos envolvemos em atividades que amamos, encontramos significado, alegria e satisfação. Essa conexão auxilia no gerenciamento do estresse e proporciona uma sensação de realização, paz e prazer.

Toda mudança é cercada de temores e esforços. Sempre que trocamos de escola, emprego ou até mesmo de casa, é normal sentir aquele misto de insegurança e expectativa. No entanto, em muitos casos, as mudanças que abraçamos em nossa vida tendem a ser benéficas. Não deixe que o medo do desconhecido te impeça de agir. O processo de redefinir sua carreira é uma nova oportunidade e, suas habilidades, experiências e conhecimentos, mesmo sendo de outras áreas, irão ajudar em sua jornada transformadora.

A verdadeira realização profissional se encontra na sensação de propósito e satisfação. Assim, optar por uma mudança de carreira que esteja alinhada com seus interesses pode não apenas contribuir para seu êxito financeiro, mas também para sua própria felicidade.

Caso ainda considere tudo isso mera fantasia, lembre-se de que o mundo é repleto de histórias de sucesso nesse âmbito. Steve Jobs, o icônico fundador da Apple, abandonou seu trabalho na Atari para se dedicar à tecnologia; Julia Child, antes de se tornar uma chef e apresentadora de programas culinários, trabalhou como redatora publicitária; J.K. Rowling começou a escrever seu primeiro livro durante um período difícil de sua vida e tornou-se uma das escritoras mais bem-sucedidas da história; Walt Disney foi demitido de um jornal por falta de criatividade e, depois, deu vida a alguns dos personagens mais emblemáticos de todos os tempos.

Quando nos dedicamos a algo que amamos, vivemos de maneira mais plena, com entusiasmo e empolgação. Longe de ser um caminho utópico, reavaliar a trajetória profissional pode levar a realizações substanciais e a uma satisfação duradoura.

Não há limite de idade para se reinventar, para abraçar o desconhecido e trilhar um caminho onde possamos exercer nossa paixão. A busca por uma nova carreira não é apenas um sonho, mas uma oportunidade tangível. Se você está insatisfeito com sua carreira atual, por que não se planejar para embarcar nessa jornada de transformação e buscar a realização dos seus sonhos?




## O MÉTODO 50-30-20

*Garantir estabilidade financeira abrange todas as esferas da vida cotidiana. Seja para manter o padrão de vida, adquirir bens, planejar viagens, educar os filhos ou preparar-se para a aposentadoria, manter um orçamento equilibrado é essencial para evitar dívidas e estar preparado para o futuro.*

O método 50-30-20 oferece uma abordagem simples e eficaz para equilibrar as finanças e criar uma reserva sólida para as necessidades futuras. Essa estratégia baseia-se em dividir a renda líquida mensal em três categorias, visando um controle financeiro sólido.

### COMPREENDENDO O MÉTODO 50-30-20

O método envolve a divisão do orçamento em três segmentos: necessidades, desejos e metas financeiras. A distribuição é a seguinte:

-  **50% para Necessidades:** Abrange despesas essenciais como moradia, alimentação, contas básicas e transporte, entre outros custos inevitáveis.
-  **30% para Desejos:** Essa categoria inclui gastos em entretenimento, restaurantes, compras não essenciais e atividades de lazer.
-  **20% para Metas Financeiras:** Destinado a metas financeiras de longo prazo, como a construção de uma reserva de emergência, pagamento de dívidas, investimentos e economias para objetivos futuros.

O primeiro passo é calcular suas receitas e despesas. Categorize os gastos como “Necessidades” e “Desejos” para obter uma visão clara de como os recursos estão sendo utilizados.

Se as despesas essenciais ultrapassarem 50% da renda, considere ajustar esses gastos. Negociar contratos, buscar opções econômicas e otimizar as contas podem ajudar.

O segundo passo é adequar os “Desejos”. Alocar 30% da renda para lazer oferece flexibilidade, mas é fundamental não ultrapassar esse limite. Avalie os gastos supérfluos e, se necessário, reduza-os.

Por fim, reserve 20% da renda para a construção de uma reserva financeira. Separe esse valor assim que receber o salário e mantenha-o em uma conta de fácil acesso, evitando gastos desnecessários.

Monitore regularmente as despesas e ajuste os valores conforme necessário. O método 50-30-20 é uma maneira eficaz de equilibrar suas necessidades, desejos e metas. Essa fórmula irá te trazer mais estabilidade para seus dias e paz para seu futuro.

## A IMPORTÂNCIA DE CUIDAR DA SAÚDE MENTAL

*A saúde mental está relacionada ao bem-estar psicológico e emocional. Ela abrange a maneira como pensamos, sentimos e lidamos com as situações da vida.*

Manter uma boa saúde mental é importante para nossa rotina e para nossa capacidade de enfrentar desafios diários.

Em um mundo cada vez mais acelerado e complexo, é fácil negligenciarmos a saúde mental. Porém, não deveríamos. Assim como cuidamos do nosso corpo, é crucial dedicar um tempo para cuidar das emoções. Sentimentos como tristeza, raiva e frustração fazem parte da vida e superar essas adversidades é

crucial para nossas vidas.

A saúde mental abrange nossa saúde emocional, psicológica e social. Ela influencia nossas emoções, pensamentos e comportamentos, impactando todos os aspectos de nossas vidas.

Infelizmente, os tabus e preconceitos associados aos problemas da saúde mental muitas vezes impedem que busquemos ajuda quando precisamos. No entanto, é vital compreender que cuidar da mente não é sinal de

fraqueza, mas sim de autoconsciência e autoempoderamento.

O estresse constante, a pressão no trabalho, as demandas familiares e as incertezas da vida podem afetar negativamente nossa saúde mental. Ignorar esses sinais pode levar a problemas como ansiedade, depressão, burnout, esgotamento e outros transtornos mentais. Portanto, é crucial adotar práticas que promovam o equilíbrio emocional e psicológico.

### COMO CUIDAR DA NOSSA SAÚDE MENTAL:

- **Autoconhecimento:** Tire um tempo para se conhecer melhor. Identifique seus gatilhos de estresse e explore suas emoções de forma honesta. Isso pode ajudar a desenvolver estratégias eficazes para manter sua calma e sua mente em dia.
- **Estabeleça Limites:** Aprenda a dizer não quando necessário e defina limites saudáveis em suas relações pessoais e profissionais. Qualquer tipo de sobrecarga pode te prejudicar e colaborar para que você perca o equilíbrio de seus pensamentos.
- **Pratique o Autocuidado:** Dedique tempo para atividades que o relaxem e revigorem, como exercícios físicos, meditação, hobbies e lazer. Não negligencie esse tempo que você terá para você. O autocuidado é fundamental para recarregar as energias mentais.
- **Conexões Sociais:** Mantenha relações interpessoais positivas. Amigos e familiares podem ser uma grande rede de apoio que contribuem para a resiliência e sensação de pertencimento. Porém, afaste-se de pessoas negativas e que te deixam para baixo.
- **Foque no Presente:** Ansiedade é pensar demais no futuro e se preocupar com muitas coisas que você não consegue controlar. Foque sua atenção no presente, pare de se preocupar com o passado e planeje seu futuro. No site da Revista Vertical, há vários artigos sobre ansiedade que podem te ajudar a enfrentar esse problema. Se quiser saber mais, acesse: [www.revistavertical.com.br](http://www.revistavertical.com.br) e procure por “ansiedade” na barra de busca.
- **Busque Ajuda Profissional:** Caso não consiga resolver seus problemas sozinho, não hesite em procurar ajuda de um profissional de saúde mental. Terapia e acompanhamento psicológico são ferramentas valiosas para enfrentar desafios da vida.

Cuidar da saúde mental é um investimento em nós mesmos. Manter a mente sã não é apenas estar livre dos transtornos mentais, mas estar em um estado positivo e equilibrado de todo nosso sistema psicológico.



# SOBRE AS GENTILEZAS DA VIDA

DIA DE FINADOS 2023

A VIDA NOS OFERECE SUAS GENTILEZAS TODOS OS DIAS.  
A SUTILEZA DAS COISAS QUE GUARDAMOS NA MEMÓRIA DO CORAÇÃO.  
BOAS LEMBRANÇAS, BONS SENTIMENTOS, BOAS MENSAGENS TRADUZIDAS  
POR GENTILEZAS QUE NOS MOSTRAM O BRILHO DESSA VIDA.

CONFIRA A PROGRAMAÇÃO ESPECIAL DO DIA DE FINADOS 2023  
EM NOSSO SITE E REDES SOCIAIS.

**Atenção a todos os clientes!** O Cemitério Vertical apresenta uma novidade interessante para vocês!

Estamos oferecendo um **novo recurso** que permite atualizar seu cadastro e receber seu **boleto digital**.

#### QUEREMOS TORNAR SUA VIDA MAIS SIMPLES E PRÁTICA:

- Receba boletos diretamente no seu e-mail ou celular;
- Evite filas e boletos de papel perdidos;
- Contribua para o meio ambiente optando pelo boleto digital.

#### COMO FUNCIONA? É FÁCIL!

- Escaneie o QRCode ao lado para acessar nossa página de cadastro;
- Preencha os campos com seus dados pessoais;
- Confirme e clique em "Enviar".

Pague suas parcelas ou taxa de manutenção on-line com facilidade.

**ATUALIZE SEU CADASTRO AGORA!**

