



OUTUBRO / NOVEMBRO / DEZEMBRO / ANO 11 / NÚMERO 41

VERTICAL



PACIÊNCIA DÊ TEMPO AO TEMPO

VERTICAL

Como foi o Dia de Finados

FINANÇAS

*Como organizar sua vida
financeira para o ano novo*

CURIOSIDADES

Internet

À medida que nos aproximamos do final do ano, refletimos sobre as experiências, desafios e conquistas que marcaram os últimos doze meses. Neste período de renovação, é crucial olhar para frente com entusiasmo e reconhecer que teremos novas possibilidades neste próximo ciclo prestes a se iniciar.

É tempo de renovar a positividade, buscar o crescimento pessoal e profissional, vivenciar momentos de alegria e perseguir a realização de nossos sonhos. Cada passo que damos em direção aos nossos objetivos é uma vitória. Cada dia que acordamos, levantamos e fazemos o que precisa ser feito com alegria, sabedoria e resiliência deve ser celebrado. Muitas vezes, o ritmo acelerado da vida moderna nos faz esquecer que as maiores conquistas exigem tempo, dedicação e paciência.

Que em 2024 possamos ser mais pacientes e gentis, tanto com os outros quanto conosco. Que este novo capítulo de nossas vidas seja um terreno fértil para o crescimento profissional, pessoal e espiritual. Que você possa colher frutos de seus esforços, cultivar relacionamentos significativos e aproveitar de maneira única tudo o que o futuro reserva.

Em nome de toda a equipe do Cemitério Vertical de Curitiba, expresso minha gratidão a todos os clientes e leitores que estiveram conosco neste ano. Espero que nosso trabalho tenha contribuído de alguma forma para tornar sua vida mais leve.

Nossos votos para o próximo ano são de coragem, perseverança e otimismo para você e sua família. Desejamos que 2024 seja repleto de realizações, boas lembranças e histórias memoráveis.

Um abraço e até a próxima edição.

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



CAPA

08

PACIÊNCIA: DÊ TEMPO AO TEMPO

03

VIDA GOURMET

Lentilha da Sorte

04

FAVORITOS

Confira nossas indicações de filmes, músicas e séries

05

CADERNO PET

Dicas para acalmar o pet que tem medo de fogos de artifício

06

CURIOSIDADES

Curiosidades sobre a Internet

12

VERTICAL

Como foi o dia de Finados

14

FINANÇAS

Como organizar suas finanças para o ano novo

15

SAÚDE

Previna-se das doenças mais comuns do verão

© rotonara por Pixabay

A Revista Vertical é uma produção da Universal Empreendimentos Ltda, empresa que administra o Cemitério Vertical de Curitiba. **Tiragem:** 66.000 | **Distribuição Gratuita** | **Periodicidade:** Trimestral | **Diretor Presidente:** Newton Cabral Fernandes | **Projeto Gráfico, Diagramação, Textos e Revisão:** Digital Rock - www.digitalrock.com.br | **Impressão:** Malires | **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.



LENTILHA DA SORTE



A tradição de comer lentilha na passagem do ano foi trazida pelos imigrantes italianos.

Segundo a superstição, a lentilha deve ser o primeiro alimento consumido no Ano Novo, assim que o relógio marcar a meia-noite. Isso irá atrair fartura e prosperidade! Aprenda a preparar uma deliciosa lentilha da sorte para sua virada do ano!



INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 cebola em rodelas finas
- 1 cebola em cubos
- 1 colher de açúcar
- 500g de lentilha
- 1,5 litros de caldo de legumes
- 2 ramos de tomilho
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 2 dentes de alho picados
- 120g de linguiça fininha picada
- 250g de costelinha defumada
- Sal



COMO PREPARAR

1. Aqueça uma frigideira, derreta a manteiga e doure a cebola em rodelas. Em seguida, adicione o açúcar e cozinhe até caramelizar. Reserve.
2. Cozinhe a lentilha com o caldo e o tomilho até que os grãos estejam macios. Escorra, se necessário, e reserve.
3. Em outra frigideira, aqueça o azeite e doure a cebola em cubos e o alho. Acrescente a linguiça e a costelinha defumada, refogando por aproximadamente 5 minutos ou até dourar.
4. Adicione as carnes à lentilha já cozida e deixe cozinhar por mais 20 minutos.
5. Corrija o sal da lentilha, se necessário, e sirva com a cebola caramelizada.

FAVORITOS

NOSSAS INDICAÇÕES DE FILMES, MÚSICA E SÉRIES



SÉRIE

THE OFFICE

2020

Situada na fictícia empresa de papel Dunder Mifflin, “The Office” é uma série de comédia que satiriza o cotidiano de um escritório. A série adota o formato de falso documentário, mostrando depoimentos e visões únicas de cada um dos “trabalhadores” da companhia. Em “The Office”, a presença da câmera é reconhecida pelos personagens, causando ora entusiasmo, ora desconforto. As histórias do programa são intercaladas por entrevistas “confessionais”, nas quais os personagens conversam com a equipe sobre os eventos mostrados no episódio. Garantindo boas risadas, “The Office” está disponível no Netflix, HBO Max, Paramount+ e Amazon.

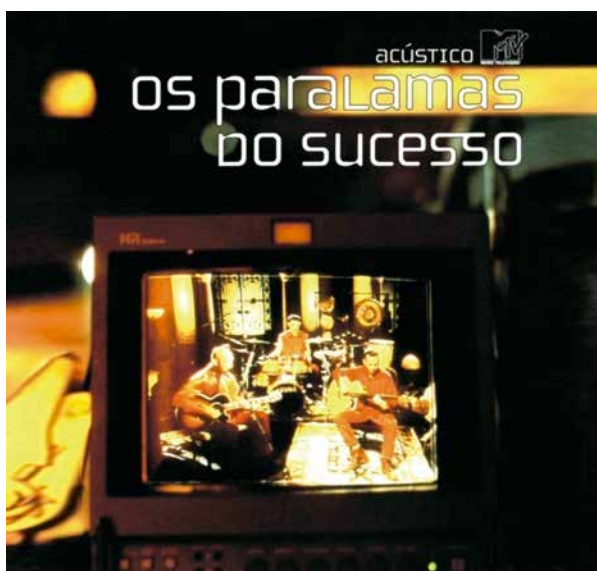
FILME

UM MENINO CHAMADO NATAL

2021



Nikolas (Henry Lawfull) vive com seu pai em uma floresta. Após o rei convocar os homens da região para uma missão, o garoto passa a morar com a cruel tia Charlotte (Kristen Wiig). Cansado dos maus tratos da tia, Nikolas parte em busca da lendária Aldeia dos Duendes, um local onde espera reencontrar o pai e descobrir algo que traga esperança ao povo do reino. Ao chegar ao local, ele descobre que esperança e solidariedade são muito mais do que palavras vazias. Um Menino Chamado Natal é uma aventura divertida, repleta de ação, humor e emoção. O filme explora os tradicionais temas natalinos, como esperança, bondade e união, de uma forma diferente e envolvente. Um Menino Chamado Natal está disponível na Netflix.



MÚSICA

OS PARALAMAS DO SUCESSO: ACÚSTICO MTV

Os Paralamas do Sucesso são uma das bandas mais icônicas e duradouras do rock nacional. Surgindo nos anos 80, o grupo conquistou destaque na história da música brasileira. Suas canções apresentam uma fusão única de rock, pop, reggae, instrumentos de sopro e ritmos latinos. Ao longo das décadas, a banda lançou discos aclamados e recebeu inúmeros prêmios.

O álbum “Os Paralamas do Sucesso: Acústico MTV” destaca-se trazendo sucessos como “Bora-Bora”, “Meu Erro”, “Tendo a Lua” e “Vamo Batê Lata”, além de covers de “Manguetown”, “I Feel Good / Sossego” e “Que País é Esse?”. O disco foi agraciado com o Grammy Latino e eleito um dos 11 melhores acústicos MTV brasileiros de todos os tempos.



DICAS PARA ACALMAR O PET QUE TEM MEDO DE FOGOS DE ARTIFÍCIO

Fogos de artifício barulhentos são uma tradição antiga. Em algumas culturas o barulho dos fogos é considerado uma expressão de felicidade, em outras acredita-se que o som alto tem o poder de afugentar os espíritos malignos e as energias negativas.

Não importa o motivo: mesmo com a proibição dos fogos com estampido sonoro em muitas regiões, algumas pessoas não consideram o impacto desta poluição sonora. Cães e gatos sofrem bastante com os fogos de artifício pois o barulho alto é um alerta de uma possível ameaça à vida. Preparamos algumas dicas para que seu pet possa enfrentar esse período da melhor maneira possível.

01. Crie um ambiente confortável para seu animal de estimação.

Deixe-o em um lugar onde ele se sinta à vontade, como uma sala ampla. Adicione itens como a caminha e brinquedos, para criar um ambiente reconfortante.

02. Coloque uma música alta ou faça barulho para abafar o som dos fogos.

Isso pode ajudar a distrair seu pet e proporcionar um clima mais amistoso.

03. Nas vésperas do ano novo, exponha seu animal de estimação a sons simulados de fogos de artifício.

Use gravações ou vídeos com o volume baixo e vá aumen-

tando o som gradualmente. Isso pode ajudar a deixá-lo menos sensível aos barulhos além de reduzir a ansiedade na hora dos fogos.

04. Quando seu animal tiver um comportamento tranquilo perante os fogos, dê recompensas como brinquedos e petiscos.

Isso irá ajudar a associar os fogos como uma experiência positiva ao invés de ameaçadora.

05. Se o medo do seu pet for muito severo, consulte um veterinário.

Esses profissionais podem fornecer opções como medicamentos e suplementos para reduzir a ansiedade dos bichinhos durante os eventos pirotécnicos.

06. Mantenha seu animal de estimação com uma identificação atualizada na coleira.

Caso ele fuja da sua casa devido ao medo, será mais fácil de reencontrá-lo depois.

07. Se possível, fique com seu animal de estimação durante os

fogos. Sua presença pode transmitir segurança e tranquilidade para seu pet.

08. Na hora da virada do ano, não saia de casa com seu pet. Muitas pessoas, para não deixá-los em casa sozinhos, levam seus animais para a rua ou para a praia.

Esse erro pode ser ainda pior pois seu animal, além de fugir, pode atacar alguém durante os fogos.

09. Por mais que você deixe seu animal em um lugar reconfortante, não o deixe preso em correntes ou cômodos.

Na hora dos fogos, seu pet terá instinto para se esconder e ficar no melhor lugar possível para enfrentar esse período. Prendê-lo, pode piorar a situação.

10. Nunca, em hipótese alguma, castigue seu pet ou aja de maneira ríspida por ele ter um comportamento instintivo.

Isso pode causar ainda mais problemas e aumentar o medo do seu animal.

CURIOSIDADES SOBRE A INTERNET

A internet é um lugar incrível e misterioso! Nesse ambiente estranho gatos são a realeza, memes são um idioma próprio e cachorros são fontes inesgotáveis de sorriso e gargalhadas. Nessa edição vamos explorar algumas curiosidades sobre essa ferramenta tão peculiar e cativante.



A PRIMEIRA WEBCAM

Videochamadas, reuniões virtuais e aulas online só são possíveis graças a webcam. Essa ferramenta, tão popular nos dias de hoje, surgiu na Universidade de Cambridge em 1991. O motivo da sua criação era bem específico: a webcam foi criada para monitorar se a cafeteira estava cheia ou vazia.

O PRIMEIRO VÍDEO DO YOUTUBE

O YouTube é a plataforma de compartilhamento de vídeos mais popular do mundo. Ele foi fundado em 2005 e o primeiro vídeo inserido foi intitulado de “Me at the zoo” (Eu no zoológico). Ele foi carregado por Jawed Karim, um dos fundadores da plataforma.



O PRIMEIRO EMAIL FOI ENVIADO EM 1971

O primeiro email da história foi disparado por Ray Tomlinson, um engenheiro de computação no ano de 1971. Ray mandou uma mensagem entre dois computadores que estavam fisicamente próximos e que estavam dentro de uma mesma rede. O conteúdo do primeiro email da história não é conhecido ou documentado. Segundo o engenheiro, ele apenas enviou uma série de caracteres aleatórios para testar o sistema de envio e recebimento de mensagens através de uma rede.

A IDADE DOS GIFS ANIMADOS



GIF é uma sigla em inglês para “Graphics Interchange Format” (ou “formato para intercâmbio de gráficos”, em tradução livre). A invenção foi feita pelo desenvolvedor Stephen Wilhite para a CompuServe, um dos primeiros provedores de internet dos Estados Unidos. A empresa queria ter um formato universal de imagens que não dependesse dos padrões criados pelos fabricantes de computadores. Inicialmente o formato era de uma imagem estática, tendo pequenas animações. Com o tempo, os GIFs caíram em desuso, sendo substituídos por formatos mais eficientes de imagens e animações. No entanto eles acabaram ressurgindo nos últimos anos e, ao invés de serem utilizados em sites, são compartilhados através de comunicadores, como o WhatsApp, para expressar opiniões, comunicar ideias e transmitir emoções.



CURIOSIDADES SOBRE O GOOGLE

O Google é o site mais acessado do mundo. Estima-se que ele tenha cerca de 83,9 bilhões de acessos mensais. O mecanismo de busca foi criado em setembro de 1998 por Larry Page e Sergey Brin, estudantes de doutorado da Universidade de Stanford. O nome "Google" é um trocadilho com a palavra "googool", que se refere ao número 1 seguido por 100 zeros, representando a vastidão da informação online.

A empresa é conhecida por fazer memes, piadas e desenvolver uma série de "pegadinhas" dentro da plataforma. Sugerimos 3 buscas para você fazer no seu navegador. Entre no Google e digite:

- **Do a barrel roll:** o google irá girar a página em 360°
- **Google Gravity** e clique em estou com sorte: todos os elementos da página irão cair.
- **Zerg Rush** e clique em estou com sorte: as letras do resultado de busca irão cair e você deverá "atirar" nos "Os" para fazer pontos.



DE EMOTICONS A EMOJIS

Os emoticons, da forma que conhecemos hoje, existem há décadas e não são exclusivos da era digital. Cartas já possuíam símbolos como :), :D e ;) para transmitir sentimentos. O primeiro Emoticon digital por usado por Scott Fahlman em 19 de setembro de 1982, em um fórum da Carnegie Mellon University. Ele sugeriu o uso dos caracteres :-) e :-(para indicar mensagens alegres e tristes, a fim de evitar mal-entendidos na comunicação online. Com a crescente popularidade dos smartphones os emoticons evoluíram para emojis e passaram a ser ícones gráficos coloridos que possuem uma ampla gama de emoções, objetos e conceitos.

OS MEMES NA HISTÓRIA

Os memes representam um papel significativo na cultura contemporânea e na história recente. Embora eles possam ser vistos apenas como imagens engraçadas ou piadas digitais, os memes refletem a cultura de uma sociedade, capturando temas sociais e políticos do momento. Eles também são uma forma de expressão criativa, podendo juntar imagens, legendas e humor para compartilhar opiniões e emoções.

Alguns memes se tornaram tão icônicos que se transformaram partes duradouras da cultura popular. Eles podem ser referenciados e reinterpretados, mantendo sua relevância ao longo do tempo. Além disso, eles podem se tornar um registro informal e histórico para as sociedades no futuro.



AS CORES DO FACEBOOK

Segundo a psicologia das cores, o azul representa confiança, credibilidade e profissionalismo. Você poderia pensar que o Facebook utiliza essas cores por essa razão, certo? A verdade é que o Facebook utiliza tons de azul por que seu fundador, Mark Zuckerberg é daltônico e azul é a tonalidade que consegue enxergar melhor.





PACIÊNCIA
DÊ TEMPO AO TEMPO



A paciência é uma virtude difícil de dominar. No entanto, aqueles capazes de aceitar e tolerar dificuldades, problemas, atrasos e incertezas com calma e foco tendem a ser mais felizes, realizados e bem-sucedidos profissionalmente.

Imagine que, em um dia qualquer, você acorda atrasado. Nesse dia, há uma reunião importante pela manhã. Você se levanta às pressas, entra no carro e começa a dirigir rapidamente. No trajeto, um motorista 'te fecha'. Você solta um palavrão ao volante. Parece que, justamente hoje, todos decidiram 'dirigir mais devagar'. Ao chegar na empresa, você recebe uma bronca pelo atraso. Em seguida, descobre que um relatório importante não foi finalizado por um colega, causando mais transtornos. O dia continua com uma sucessão de pequenos problemas. Quando o expediente acaba, ao chegar em casa, você 'explode' com seu filho, que apenas quer sua atenção. Sua paciência se esgota e você desconta seu dia ruim em quem não deveria.

No mundo caótico em que vivemos, todos perdemos a paciência de vez em quando. No entanto, quando isso se torna frequente, essa impaciência pode prejudicar sua reputação, seus relacionamentos, seus negócios, aumentar o estresse ou agravar uma situação.

Os avanços tecnológicos, a conectividade permanente e a pressão para produzir cada vez mais nos lançaram em um período vertiginoso, onde tudo é urgente e imediato. Uma pequena divergência em relação ao planejado pode ser suficiente para agirmos com agressividade ou descontrole.

De acordo com Sarah Schnitker, autora do estudo '*Um Exame de Paciência e Bem-Estar*', pessoas impacientes tendem a ficar mais estressadas e, como consequência, estão propensas a desenvolver doenças cardiovasculares. Em contrapartida, aqueles que são mais pacientes costumam desfrutar de maior bem-estar, ter mais esperança, autoestima e vivenciar emoções positivas em geral. 'Pessoas pacientes são capazes de perseguir seus objetivos com mais esforço e ter mais satisfação com o progresso', afirma a especialista.



Afinal, o que é paciência?

Paciência é a capacidade de suportar, tolerar e lidar com adversidades ou situações desafiadoras, demoradas ou desagradáveis sem perder a calma, a determinação e a confiança. É a habilidade de lidar com incômodos sem alterar o próprio humor, uma virtude que implica agir com tranquilidade mesmo diante de atrasos, obstáculos ou circunstâncias indesejadas.

Sarah identifica três tipos de paciência:

1. Paciência interpessoal: refere-se à habilidade de lidar com outras pessoas, exigindo escuta ativa e empatia para evoluir. Para desenvolvê-la é preciso trabalhar a autoconsciência e a inteligência emocional.

2. Paciência para as dificuldades da vida: a palavra que mais define esse tipo de paciência é **perseverança**. Esse tipo de paciência é a capacidade de enfrentar dificuldades de longo prazo, como emagrecer, guardar dinheiro ou comprar uma casa. Ela exige determinação e foco para conseguir manter as emoções sob controle e evitar crises de ansiedade, raiva e desmotivação.

3. Paciência para os aborrecimentos diários: muitas vezes você precisa lidar com circunstâncias que estão além do seu controle. Esses são os “aborrecimentos da vida”. Coisas como ficar preso no trânsito, tomar chuva ou fazer tarefas maçantes. Para lidar com esse tipo de aborrecimento é necessário manter a autodisciplina e evitar frustrações mesquinhas com as pequenas coisas.

A importância de desenvolver a paciência

Desenvolver a paciência fortalece nossa capacidade de lidar com incertezas e frustrações, reduzindo o sofrimento. A paciência permite uma visão mais clara do mundo, facilitando a tomada de decisões ponderadas, evitando ações impulsivas e emocionais. Essa abordagem tranquila da vida também promove otimismo e harmonia.

À medida que cultivamos a paciência, ficamos mais gentis. Como você viu na edição anterior da Revista Vertical, a gentileza tem um poder transformador, capaz de deixar o mundo mais leve e todos que estão à nossa volta mais felizes.

Há outras evidências científicas que sustentam os benefícios de ser mais paciente. De acordo com um estudo da *The American Economy Review*, crianças e adolescentes impacientes apresentam índice de massa corporal mais alto, têm maior propensão a consumir álcool e cigarros, têm menor probabilidade de economizar dinheiro e há uma piora na conduta escolar.

Já o *The Journal of Positive Psychology* mostrou que pessoas mais pacientes têm menos episódios depressivos e experimentam mais emoções positivas. Outro benefício em ser mais paciente é a capacidade de agir de forma racional e objetiva perante os problemas e diminuir os níveis de estresse e ansiedade.



Como ter mais paciência

Paciência é uma habilidade que pode ser desenvolvida ao longo da vida. Veja como:

- Controle seu estresse;
- Aproveite o momento! Se o trânsito está caótico, coloque sua música favorita e aprecie o trajeto. Se precisa realizar uma tarefa desagradável, encontre maneiras de torná-la mais leve;
- Mantenha perspectivas e metas realistas diante das situações que enfrenta;
- Seja gentil. A gentileza resulta em dias mais leves e menos estressantes;
- Reduza o tempo nas redes sociais;
- Saiba dizer não a compromissos excessivos;
- Não viva no futuro nem no passado. A felicidade só pode ser vivida no presente;
- Seja grato! Ao avaliar sua vida, é provável que encontre mais motivos para agradecer e ser feliz do que para reclamar;
- Compreenda e aceite que não temos controle sobre tudo o que acontece em nossas vidas;

• Conheça seus limites e não se sinta obrigado a fazer mais do que pode;

• Todos enfrentamos problemas. Visualize o lado positivo nas situações difíceis e não se concentre apenas nos aspectos negativos;

• Faça atividades relaxantes como ler, ouvir música, assistir a filmes, praticar esportes ou sair com amigos;

• Lembre-se de que a maioria das coisas se resolvem com o tempo.

DIVERSAS OPÇÕES PARA SEU PUNTO DE VENDA





COMO FOI O DIA DE FINADOS 2023

A programação oficial de Finados no Cemitério Vertical de Curitiba teve início em 30 de outubro. Porém, os preparativos para essa data ocorreram com mais antecedência. Foi um trabalho extenso envolvendo pesquisa, planejamento, produção e treinamento. Esse empenho foi percebido pelos mais de 60 mil visitantes que passaram pelo Vertical entre 30 de outubro e 2 de novembro.

© Divulgação



Desde sua fundação o Cemitério Vertical de Curitiba tem como princípios o bom atendimento, acolhimento e gentileza. Esses valores, intrínsecos à cultura da empresa, refletem-se em todas as ações realizadas pelo Vertical e são evidentes a todo momento.

Buscando incluir e acolher ainda mais, este ano foi implementado o atendimento em LIBRAS (Língua Brasileira de Sinais). Intérpretes estavam disponíveis na área de atendimento e profissionais traduziram as missas para garantir que todos pudessem participar das cerimônias.

Outra novidade foi a apresentação do Coral Vertical, composto por cerca de 50 colaboradores. “Antes das apresentações de finados, o Coral Vertical se apresentou para colegas e familiares”, explica Vanessa Zimkovicz, responsável pelo marketing da empresa. “A canção apresentada é uma composição feita especialmente para o Vertical, abordando temas como gentileza, acolhimento e gratidão, valores que permeiam nosso cotidiano”, complementa. A música ainda fala sobre poder amparar, dividir as cargas emocionais e fazer o bem. Você pode ver a apresentação do Coral Vertical e a música composta em nossas redes sociais.

Toda a programação de Finados foi transmitida online pelas redes sociais do Cemitério Vertical. Essa iniciativa recebeu elogios dos clientes, pois



permitiu que aqueles que não puderam visitar o cemitério pessoalmente acompanhassem as missas, cultos e apresentações. “Recebemos muitas mensagens solicitando intenções de missas e agradecendo a iniciativa. O Vertical conta com clientes que possuem mobilidade reduzida ou de idade avançada e isso possibilitou que essas pessoas participassem do evento de alguma forma”, comenta Vanessa.

“Finados é uma época que mescla sentimentos. É um período em que as pessoas sentem saudades, choram mas também se recordam, agradecem e homenageiam os entes queridos. É um momento único para expressar as emoções, agradecer pelas oportuni-

des da vida e honrar o legado daqueles que não estão mais presentes. Nossa equipe está capacitada para atender de forma acolhedora todas as pessoas que visitam o cemitério, em qualquer situação”, afirma Nina Costa, diretora executiva do Vertical.

Aqueles que visitaram o Cemitério Vertical de Curitiba no Dia de Finados tiveram a oportunidade de conhecer o Jardim das Gentilezas, um espaço temático que inspirava as pessoas a incorporarem a gentileza em suas rotinas. Durante o evento, imãs contendo um “manual de gentilezas” foram distribuídos, incentivando as pessoas a adotarem comportamentos mais atenciosos e humanos.

No Mural das Gentilezas, os visitantes puderam prestar homenagens aos entes queridos, expressando seus sentimentos e compartilhando suas emoções. Já no Planetário Urânia, os visitantes puderam conhecer mais a respeito do universo através de uma experiência imersiva e educativa. No Espaço da Criança, os pequenos puderam se entreter com os recreadores.

O Dia de Finados no Cemitério Vertical de Curitiba ainda contou com uma feira de adoção de animais de estimação, arrecadação de brinquedos e alimentos destinados a ações beneficentes. Essas iniciativas demonstram o compromisso da instituição não apenas com a memória dos entes queridos, mas também com a comunidade.



Boleto Digital

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.





COMO ORGANIZAR SUA VIDA FINANCEIRA NO ANO NOVO

A organização da vida financeira é um desejo comum entre os brasileiros. Se você busca uma maior estabilidade em 2024, é essencial analisar e ajustar algumas atitudes. Com estas dicas, você poderá cultivar novos hábitos e se organizar melhor para atingir suas metas e objetivos no próximo ano.

01. Faça uma retrospectiva do ano que passou: o primeiro passo para organizar suas finanças é refletir sobre o ano que passou. Avalie o que deu certo, onde é possível melhorar e tenha convicção sobre os hábitos a serem mantidos ou abandonados.

02. Quite dívidas: caso tenha dívidas pendentes, priorize resolver essa situação. Muitas empresas realizam feirões no final de cada mês para regularizar pendências. Se necessário, utilize seu 13º salário para ficar em dia, pois as dívidas têm impacto direto em nossa vida, inclusive no aspecto psicológico.

03. Monte um orçamento pessoal: utilize planilhas ou aplicativos para controlar suas finanças. Com essas ferramentas, você pode acompanhar seus gastos e ganhos em tempo real, analisar relatórios e gráficos e compreender para onde está indo seu dinheiro. Estabeleça metas, como manter um saldo positivo mensal e investir uma quantia regularmente.

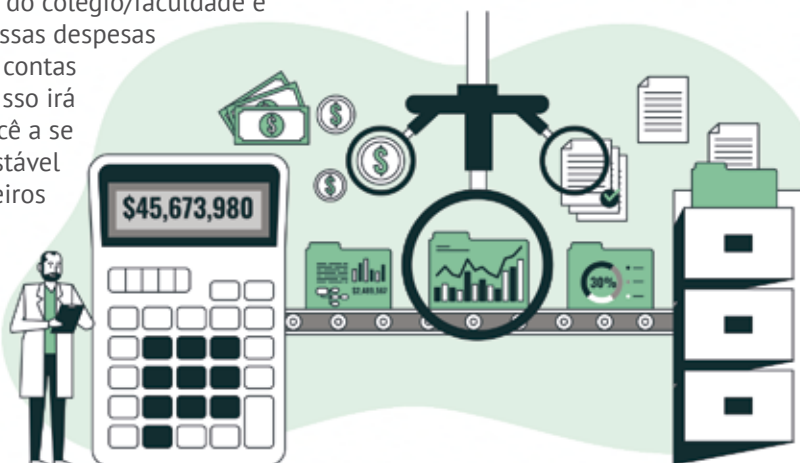
04. Priorize sua reserva de emergência: mantenha uma reserva equivalente a seis meses de seus gastos mensais em um investimento com liquidez imediata. Isso proporcionará mais tranquilidade em caso de imprevistos.

05. Estabeleça metas financeiras: trace metas de curto, médio e longo prazo com base em seu orçamento. Essas metas podem incluir economizar mensalmente, juntar dinheiro para uma viagem ou realizar a compra de um carro ou casa.

06. Planeje as despesas de início do ano: comece o ano separando os valores do IPTU, IPVA, matrícula do colégio/faculdade e encaixe essas despesas com suas contas mensais. Isso irá ajudar você a se manter estável nos primeiros meses de 2024.

07. Reveja seus hábitos: para uma vida financeira estável, reveja hábitos que possam prejudicar seu orçamento. Despesas aparentemente pequenas, como refeições fora de casa, gastos impulsivos, serviços de streaming e anuidades de cartão de crédito, podem somar valores significativos. Sempre que possível também evite pagar juros e taxas bancárias.

Manter a vida financeira em ordem é crucial durante todo o ano. Aproveite esse período de renovação para estabelecer novas metas, ajustar seus sonhos e buscar maneiras de concretizá-los. A vida é repleta de desafios e a persistência é a chave para o sucesso.



PREVINA-SE DAS DOENÇAS MAIS COMUNS DO VERÃO

A chegada da estação mais quente do ano requer cuidados especiais com a saúde. Nesse período é essencial estar atento a algumas doenças comuns da estação, tais como desidratação, insolação, intoxicação alimentar e dengue. Confira detalhes desses males:

DESIDRATAÇÃO

Em geral, as pessoas tendem a ingerir menos líquidos do que o corpo necessita. No verão, esse problema se agrava devido à maior transpiração. Os sintomas leves da desidratação incluem dor de cabeça e mal-estar, mas casos mais graves podem levar à insuficiência renal. Para prevenir a desidratação é fundamental consumir líquidos como água, sucos e chás. Refrigerantes não são aconselháveis, pois o líquido não é bem absorvido pelo corpo. Bebidas alcoólicas, como cerveja, também não são indicadas, pois o álcool possui efeito diurético, levando à perda adicional de líquidos.

INSOLAÇÃO

Causada pela exposição excessiva ao sol, a insolação pode resultar em problemas graves de saúde, como falta de ar, dor de cabeça, náuseas, tontura, febre, pele avermelhada e seca, e até inconsciência. Para evitar a insolação, é crucial usar protetor solar, mesmo em dias nublados. O protetor deve ser reaplicado após entrar na água. Manter-se hidratado também é importante.

INTOXICAÇÃO ALIMENTAR

A ingestão de alimentos mal conservados, mal refrigerados ou mal higienizados pode causar diarreia, náuseas, vômitos, febre, dor de cabeça e até desidratação. Para evitar a intoxicação alimentar, é importante consumir em estabelecimentos que sigam normas rigorosas de higiene e conservação.

DENGUE

Transmitida pelo mosquito *Aedes Aegypti*, a dengue é uma doença ainda mais preocupante nessa época do ano, especialmente por causa das chuvas que proporcionam o acúmulo de água limpa e parada. Essas são as condições ideais para a proliferação do mosquito que transmite a doença.

Os sintomas da dengue incluem febre alta, dores de cabeça, musculares e nas articulações, perda de apetite, náuseas e erupções cutâneas em todo o corpo.

Prevenir a dengue exige um esforço comunitário para eliminar água parada, principalmente em pneus, vasos de plantas, garrafas e caixas d'água.

Outras doenças comuns no verão são os problemas de pele, tais como micose, bicho geográfico e conjuntivite. Acesse o QR Code abaixo e veja mais informações no site da Revista Vertical.



Economize tempo, escolha a praticidade!

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

Queremos tornar sua vida
mais simples e prática:

- Receba boletos diretamente no seu e-mail ou celular;
- Evite filas;
- Evite boletos de papel perdidos.


Como funciona? É fácil!

- Escaneie o QRCode abaixo para acessar nossa página de cadastro, no nosso site;
- Preencha suas informações, como nome, endereço e contato;
- Confirme e clique em "Enviar".



 cemiteriovertical.com.br

 /cemivertical

 0800 41 6902

 R. Konrad Adenauer, 940

ATUALIZE SEU CADASTRO AGORA

E APROVEITE!

Para proporcionar uma experiência mais simplificada e conveniente, estamos introduzindo um novo recurso que permite atualizar seu cadastro e receber seu boleto digital.

Fácil, prático e seguro.



CEMITÉRIO

Vertical

DE CURITIBA